

BAC GT

ACADÉMIE
AIX-MARSEILLEEDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
Fiche certificative d'activité (FCA)

Session 2026

Type d'établissement	EPLEI	Nom de l'établissement	Ecole Internationale PACA	N° RNE	0040587S
----------------------	-------	------------------------	---------------------------	--------	----------

N° Département	04	Ville	MANOSQUE	Réseau	AIX-MARSEILLE
----------------	----	-------	----------	--------	---------------

Champ d'apprentissage N°1 :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

APSA support : COURSES

Activité d'établissement validée par l'inspection : **3x500m**

Principe d'élaboration de l'épreuve

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en croisant la performance réalisée et l'efficacité technique, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
- L'évaluation de l'AFL2 s'appuie sur un carnet d'entraînement ou un outil de recueil de données.
- L'évaluation de l'AFL3 s'objective par la capacité des élèves à organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de juge et de coach/observateur. Elle est finalisée par un oral qui vérifie les connaissances acquises dans le domaine choisi.
- **L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation ; elle définit les barèmes de performance de part et d'autre de la référence nationale dans les différentes spécialités retenues.**

Conseil : la « traduction » de certains repères nationaux dans l'APSA peut s'avérer nécessaire pour éviter des écarts d'interprétation, pour une meilleure compréhension de l'évaluation par les élèves ou encore pour faciliter l'évaluation au sein d'un même degré.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 : -
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation.
- AFL3 : Le rôle (juge, starter, chronométrateur, ...), les partenaires (d'entraînement et/ou d'épreuve).

AFL1 du CA Sur 12 pts	« S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».	AFL1 décliné dans l'activité	Compétence motrice attendue : être capable de produire et de maintenir un effort en course de demi-fond lors de la réalisation de 3 courses de 500m chronométrées et entrecoupées de 10 minutes de récupération. Le différentiel de temps devra être minimal entre la performance la plus rapide et la moins rapide. Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Les élèves sont évalués par rapport à 2 éléments : performance et stabilisation de la performance
----------------------------------	---	---	---

Eléments à évaluer		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4																													
La performance maximale 6 points	Filles 	Barème Établissement						Barème Établissement						Seuil national de performance			Barème Établissement																																
		3'04	3'00	2'56	2'52	2'48	2'44	2'40	2'36	2'32	2'28	2'25	2'22	2'19	2'16	2'13	2'10	2'07	2'04	2'01	1'58	1'55	1'52	1'49	1'46	1'43																							
	Garçons 	2'42	2'38	2'34	2'30	2'24	2'20	2'16	2'12	2'08	2'04	2'01	1'58	1'55	1'52	1'49	1'46	1'43	1'40	1'37	1'35	1'34	1'32	1'30	1'28	1'26																							
		Barème Établissement						Barème Établissement						Seuil national de performance			Barème Établissement																																
Note perf / 6 points		0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6																							
L'efficacité technique L'indice technique chiffré révèle : la stabilisation de la performance : différentiel entre la course la plus rapide et la moins rapide, objectif : « perdre le moins de temps entre les courses » 6 points		Le manque de vitesse nuit à la coordination des actions propulsives						Une vitesse qui nuit à la continuité des actions propulsives						Une vitesse utile contrôlée, qui sert la coordination des Actions Propulsives						Une vitesse maximale utile qui sert la continuité des actions propulsives																													
		Secondes d'écart						12 et +						10-11						8-9						6-7						4-5						2-3						0-1					
		Points sur 6						0 PT						1 PT						2 PTS						3 PTS						4 PTS						5 PTS						6 PTS					

AFL2 et 3 : Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5, pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève.

AFL2 du CA	<i>« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance »</i>	AFL2 décliné dans l'activité	<i>« S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance » Cette évaluation est réalisée tout au long de la séquence par une observation de l'engagement des élèves dans le travail individuel et collectif grâce à un carnet d'entraînement (sous forme numérique ou papier) rempli par l'élève dans lequel il note ses résultats, analyse ses performances, relève ses progressions, se projette sur les séances suivantes ... (l'enseignant apprécie la cohérence entre ce que décrit l'élève et ses propres observations).</i>
-------------------	---	--	---

A l'aide d'un carnet d'entraînement ou d'un recueil de données

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Entraînement inadapté :	Entraînement partiellement adapté :	Entraînement adapté :	Entraînement optimisé :
S'engager régulièrement au cours des séances d'EPS	Performances stables sur 1/4 des tentatives	Performances stables sur 1/3 des tentatives	Performances stables sur 2/3 des tentatives	Performances stables sur 3/4 des tentatives
Construire et réguler un projet de course pour performer	Choix, analyses et régulations inexistantes	Choix, analyses et régulations à l'aide de repères externes simples	Choix, analyses et régulations en adéquation avec ses ressources	Choix, analyses et régulations ciblées pour soi et pour les autres
Se préparer, récupérer à un effort spécifique	Préparation et récupération aléatoires	Préparation et récupération stéréotypées	Préparation et récupération adaptées à l'effort	Préparation et récupération adaptées à l'effort et à soi
Type d'élève	Élève isolé	Élève suiveur	Élève acteur	Élève moteur/leader
Notation	1 point	2 points	3 points	4 points

AFL3 du CA	« Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire »	AFL3 décliné dans l'activité	Compétence sociale attendue : Rôle de coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale) et un autre rôle choisi par l'élève en début de cycle qui sera évalué au cours des séquences Lors de la séquence 6, les élèves devront organiser eux-mêmes une séance de travail qui investit les rôles de concepteur, de juge et de coach/observateur.
-------------------	---	--	---

Eléments évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Evaluer tout au long des séquences et de manière plus particulièrement lors de la séquence 6 Assumer et coordonner les rôles de coureur, coach-observateur, chronométreur.	Rôles subis : Les informations sont prélevées et transmises de façon aléatoire	Rôles aléatoires : Les informations sont prélevées mais partiellement transmises	Rôles préférentiels : Les informations sont prélevées et transmises	Rôles au service du collectif : Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises
Evaluer lors d'un entretien de fin de cycle : Identifier des principes, biologiques, physiologiques et de préparation physique pour préparer efficacement un entraînement	Les grands principes sont mal maîtrisés et peu appropriés	Les grands principes sont approximatifs, l'élève connaît quelques notions mais ne peut approfondir	Les grands principes sont maîtrisés et exposés	Les grands principes sont bien maîtrisés, ils peuvent être approfondis, l'élève dépasse même les attentes du jury
Notation	1 point	2 points	3 points	4 points

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL noté sur 2pts	0.5	1	1.5	2
AFL noté sur 4pts	1	2	3	4
AFL noté sur 6 pts	1.5	2.5	4.5	6