

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION D'ÉTABLISSEMENT

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

SESSION 2025

Région académique  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Etablissement	LGT Beaussier
Ville	La Seyne sur Mer

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	Musculation

## PRINCIPE D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

Choisir un thème d'entraînement parmi les trois, justifié par l'expression d'un projet personnel, **en lien son contexte personnel**. En prenant appui sur son cahier d'entraînement, présenter une séance complète, justifier les choix des paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération) et **réaliser sa séance (cardio/TS/tronc/TI) préparée lors de la séance précédant l'évaluation**. Pendant l'épreuve, relever le travail effectivement réalisé par écrit, justifier les régulations éventuellement apportées, identifier les sensations perçues, **proposer un bilan ainsi qu'une mise en perspective. (2) Choix de la répartition des points AFL2 et 3 à déterminer jusqu'à la séance 5 et l'évaluation se fera tout au long du cycle.**

Le binôme aide son partenaire à corriger ses postures et à réguler son effort à partir d'indicateurs A compléter par l'équipe pédagogique.

AFL1 12 points	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu		AFL1 décliné dans l'APSA	Placement/Respiration/Engagement et charge/Trajet	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
PRODUIRE  /8pts	Gestuelle et utilisation du matériel inadaptées  cf déclinaison fiche ci jointe	Incohérence des gestes et de l'utilisation du matériel  cf déclinaison fiche ci jointe	Cohérence dans les postures et dans le choix des charges de travail et du matériel  cf déclinaison fiche ci jointe	Optimisation, individualisation et régulation des postures, de la charge de travail et du matériel  cf déclinaison fiche ci jointe	
ANALYSER  4/pts	Pas de formulation des ressentis  Absence de bilan ou erreurs manifestes	Analyse partielle des ressentis  Bilan évasif Ressenti global Perspectives sans argumentation	Identification et régulation des ressentis  Bilan cohérent mais standard Ressenti utilisé pour réguler	Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis  Bilan personnalisé Justifications convaincantes Perspectives cohérentes et argumentée	

Repères d'évaluation de l'AFL2				
<p>Choix de la répartition des points AFL2 à déterminer jusqu'à la séance 5. L'évaluation se fera tout au long du cycle à travers la démarche expérimentale développée dans le cahier d'entraînement et la conception de la séance d'évaluation.</p> <p>Préciser les choix de paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération)</p>				
AFL2 : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés		AFL2 décliné dans l'APSA	Intitulé de l'AFL dans l'APSA (défini par l'équipe)	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Choix inadaptés, dangereux Incohérences flagrantes Pas de projet personnel exprimé Charge inadaptée ou irréaliste	Choix incohérents Incohérence ponctuelle Charge très ambitieuse ou inconséquente	Choix cohérents et pertinents Cohérence générale Charge standard mais réaliste, souvent copiée-collée	Choix personnalisés et justifiés  Projet personnel cohérent et argumenté Charge personnalisée/Ressentis.
4 points				
6 points				

Repères d'évaluation de l'AFL3				
<p>Choix de la répartition des points AFL 3 à déterminer jusqu'à la séance 5.</p> <p>Les élèves travaillent par binômes stables et sont évalués tout au long du cycle. Le coach aide son partenaire à corriger les postures et à réguler l'effort à partir d'indicateurs. L'évaluation se fera tout au long du cycle</p>				
AFL3	Coopérer pour faire progresser		AFL3 <input type="checkbox"/> décliné dans l'activité	Intitulé de l'AFL dans l'APSA (défini par l'équipe)
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	Individualiste Observateur absent Mise en danger	Observateur Observateur passif Travaille seul	Analyste Observateur correcteur de posture Aide sur demande	Coach conseil Observateur /coach Aide spontanée
4 points				
6 points				

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.  
 Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.  
 En noir : les incontournables du référentiel.  
 En rouge : les choix de l'équipe EPS  
 En vert : les choix de l'élève.  
 AFL1 et AFL2 : le projet d'entraînement et choix des paramètres d'entraînement.  
 AFL2 et AFL3 : Le choix dans la répartition des points

<b>AFL1</b>	<b>Placement</b>	Potentiellement dangereux	Contrôle inconstant	Correct	Maitrisé
		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Respiration</b>	Inversée	Correcte	Contrôlée	Aide à l'exécution
		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Engagement et charge</b>	Insuffisant	Irrégulier	Régulier	Satisfaisant/ intense
		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>
	<b>Trajets</b>	Potentiellement dangereux	Contrôle irrégulier	Placé	Rythmé
		<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>