

REFERENTIEL BACCALAUREAT EPREUVE OPTIONNELLE ATHLETISME

<p><u>Compétences attendues:</u> Obtenir le meilleur niveau de performance possible en fonction d'un barème. Respecter un projet (en fonction des épreuves). Analyser lucidement sa prestation lors de l'entretien.</p>		<p><u>Principes de l'épreuve:</u> Chaque candidat choisi une épreuve parmi: 100m, 400m, 1500m, saut en hauteur, saut en longueur, lancer de javelot, lancer de disque. Le règlement fédéral s'applique sauf pour les concours où le nombre d'essais sera de 4. Une seule course par candidat.</p>
Points à affecter	Eléments à évaluer	
12/20	Barème	Barème spécifique par activité et par sexe. Cf fiches annexes
3/20	Optimisation des ressources et niveaux techniques	Cf fiches critériées par activités en annexes.
5/20	Entretien: analyse de sa prestation. Connaissance sur l'APSA Connaissance procédurales	Analyse de sa prestation: 2pts Connaissances techniques et réglementaires: 1,5pt Préparation physique et entraînement: 1,5pt

Projet de cadre des épreuves d'athlétisme

Epreuve facultative ponctuelle au baccalauréat

Chaque candidat sélectionne la discipline athlétique de son choix pour la prestation physique. La prestation orale se fait à propos de l'activité pratiquée.

Pour toutes les épreuves seront évaluées les performances (sur 12 points), le niveau technique (sur 3 points) et les connaissances du candidats sur la discipline athlétique pratiquée (oral sur 5 points).

Courses :

- 100m :
 - 1 course
 - chrono 10^{ème}
 - Départ claquoir ou pistolet
 - Starting-block obligatoire
 - Triple chronométrage : moyenne des deux meilleurs temps
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité de la course

- 400m :
 - 1 course
 - chrono 10^{ème}
 - Départ claquoir ou pistolet
 - Starting-block obligatoire
 - Course en couloir
 - Mesure des temps de passage double chronométrage au 10^{ème}, prise en compte de la moyenne des temps
 - Triple chronométrage à l'arrivée : moyenne des deux meilleurs temps
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité de la course

- 1500m :
 - 1 course
 - course en couloir sur les 120 premiers mètres puis en peloton
 - Départ claquoir ou pistolet
 - Mesure des temps de passage double chronométrage au 10^{ème}, prise en compte de la moyenne des temps
 - Triple chronométrage à l'arrivée : moyenne des deux meilleurs temps
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité de la course

Sauts :

- Longueur :
 - 4 essais
 - mesure au cm règlement fédéral
 - plasticine
 - vent dans le dos
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité des sauts

- Hauteur :
 - Montées de barre en fonction des barèmes

- 8 essais maximum
- Barre
- Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité des sauts

Lancers :

- Javelot :
 - 4 essais
 - mesure au cm pair inférieur
 - poids du javelot 700g garçons et 600 g filles
 - vent de face
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité des jets.

- Disque :
 - 4 essais
 - poids : 1kg filles et 1.5kg garçons
 - mesure au cm pair inférieur
 - Règlement fédéral en vigueur concernant la nullité des jets.

100M

Principe de l'épreuve:

Chaque candidat réalise une course.

Départ en starting-block obligatoire.

Départ au pistolet ou au claquoir par un starter.

Le règlement fédéral s'applique quant aux conditions de validité de la course.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
DEPART	<p>Montée en « prêt » à contre-temps par rapport aux ordres. Mouvements permanents pendant la phase de « prêt ». 0pt</p> <p>Redressement immédiat dès la pose du premier ou du deuxième appui. 0pt</p>	<p>Position de « prêt » instable ou ayant des angles cuisse/ tibia exagérément ouverts ou fermés. 0,3pt</p> <p>Redressement brutal du buste au cours des 6 premières foulées. 0,3pt</p>	<p>Position de « prêt » adaptée (angle cuisse/ tibia à 90°, épaules à la verticale des mains). 0,5pt</p> <p>Inclinaison du buste importante durant les 6 premiers appuis (env. 60°). 0,5pt</p>
POSITION EN COURSE	<p>Buste bossu ou en banane. Tête en extension. 0pt</p> <p>Course en cycle arrière prononcé. Absence d'alignement pieds/ bassin/ épaule. 0pt</p>	<p>Remontée brutal du buste durant les 10 premiers mètres. 0,3pt</p> <p>Appui à dominante verticale. Montée du genou moyenne à faible. 0,3pt</p>	<p>Remontée progressive du buste durant les 20 premiers mètres. 0,5pt</p> <p>Angle cuisse/ tronc maintenu autour de 100°. 0,5pt</p>
GESTION DE FIN DE COURSE	<p>Chute importante de la fréquence gestuelle. Le temps d'appui s'allonge.</p> <p>Cycle arrière très prononcé avec apparition possible d'un déséquilibre avant.</p>	<p>Crispation au cours des 40 derniers mètres se traduisant par une baisse relative de la fréquence gestuelle. 0,3pt</p> <p>Rupture de cycle de course dans les 30 derniers mètres. Le cycle de pied s'étrique ou bascule légèrement vers l'arrière. 0,3pt</p>	<p>Maintien de la fréquence gestuelle. 0,5pt</p> <p>Maintien d'un alignement pied/bassin/épaule presque vertical. 0,5pt</p>

400m

Principe de l'épreuve:

Chaque candidat réalisera un 400m chronométré. Le temps du 100m compris entre les 200m et 300m sera relevé.

Chaque candidat aura à remplir une fiche indiquant son temps de passage estimé aux 200m ainsi que le temps estimé pour le 3ème 100m de la course.

Le règlement fédéral s'applique quant aux conditions de validité de la course.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
Projet temps de passage au 200m	Plus d' 1seconde : 0pt	De 0.6 à 1s : 0.5pt	Moins de 0.5s d'écart : 1pt
Projet temps du 3ème 100m	Plus d' 1 seconde: 0pt	De 0.6 à 1s : 0.5pt	Moins de 0.5s d'écart : 1pt
Posture en fin de course	Déséquilibre avant prononcé dans les 100 derniers mètres: 0pt	Déséquilibre avant prononcé dans les 30 derniers mètres: 0.5pt	Maintien d'un alignement pied/bassin/épaule presque vertical dans les 150 derniers mètres: 1pt

1500m

Principe de l'épreuve:

Chaque candidat réalisera un 1500m chronométré.

Les temps des deuxièmes et troisièmes 400m seront relevés.

Chaque candidat aura à remplir une fiche indiquant ses temps objectifs de passage entre les 400m et les 800m et entre les 800m et 1200m.

Le règlement fédéral s'applique quant aux conditions de validité de la course.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
Projet temps de passage au 400m	Plus de 2s d'écart : 0 pt	Entre 1s et 2s d'écart : 0.5pt	Moins de 1s : 1pt
Projet temps au 400m entre 400m et 800m (2^{ème} 400m)	Plus de 2s d'écart : 0 pt	Entre 1s et 2s d'écart : 0.5pt	Moins de 1s : 1pt
Projet temps au 400m entre 800m et 1200m (3^{ème} 400m)	Plus de 2s d'écart : 0 pt	Entre 1s et 2s d'écart : 0.5pt	Moins de 1s : 1pt

Saut en longueur

Principe de l'épreuve:

Les candidats réaliseront 4 essais dans des conditions de concours.

La mesure se fera dans les conditions réglementaires au cm.

La planche sera munie de plasticine et les sauteurs auront préférentiellement le vent dans le dos.

Le règlement fédéral s'appliquera quant aux conditions de validité des sauts.

L'attribution des 3 points liés à l'organisation des ressources et au niveau technique est décrite dans le tableau. Cette évaluation se fera lors des quatre essais et devra correspondre à des compétences stabilisées.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
PRISE D'ÉLAN	<p>Etalonnage aléatoire: Point d'appel 1 fois sur 4 sur la planche. 0Pt</p> <p>Adaptation importante de l'amplitude de foulée, grande variabilité inter-essai. 0pt</p>	<p>Etalonnage non maîtrisé: point d'appel sur la planche 2 fois sur 4. 0,3pt</p> <p>Adaptation nécessaire de la foulée dans le final amenant une diminution nette de la vitesse de saut. 0,3pt</p>	<p>Etalonnage adapté : point d'appel sur la planche 3 fois sur 4:0,5pt</p> <p>Placement maintenu jusqu'à la liaison course impulsion sans nécessité d'adaptation: 0,5pt</p>
LIAISON COURSE - IMPULSION	<p>Piétinement en approche de planche, rupture brutale du rythme de course 0pt</p> <p>Engagement type « enjambé » par le pied libre 0pt</p>	<p>Appel marqué isolé du reste de la course. 0,3pt</p> <p>Engagement isolé du genou libre sans engagement du corps vers l'avant. 0,3pt</p>	<p>Maintien ou augmentation de la fréquence gestuelle dans les 4 derniers appuis. Appel lié à la course. 0,5pt</p> <p>Engagement du genou libre et de l'ensemble du corps en sortie de planche. 0,5pt</p>
SUSPENSION - RECEPTION	<p>Pas de suspension. Saut type enjambé. 0pt</p> <p>Chute sur les pieds ou en déséquilibre avant. 0pt</p>	<p>Suspension marquée mais déséquilibrée et non identifiable. 0,3pt</p> <p>Ramené accroupi.0,3pt</p>	<p>Suspension identifiable (extension complète/ ciseau simple/ double ciseau). 0,5pt</p> <p>Ramené complet fesses dans le sable. 0,5pt</p>

Saut en hauteur

Principe de l'épreuve:

Les candidats réaliseront 4 essais dans des conditions de concours.

La mesure se fera dans les conditions réglementaires au cm.

La planche sera munie de plasticine et les sauteurs auront préférentiellement le vent dans le dos.

Le règlement fédéral s'appliquera quant aux conditions de validité des sauts.

L'attribution des 3 points liés à l'organisation des ressources et au niveau technique est décrite dans le tableau. Cette évaluation se fera lors des quatre essais et devra correspondre à des compétences stabilisées.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
PRISE D'ÉLAN	Prise d'élan pas étalonnée. Grande irrégularité dans la réalisation de la course. 0 Pt Chute de la fréquence d'appui ou au contraire piétinement pour chercher le pied d'appel. 0pt	Prise d'élan étalonnée mais irrégulière: pas d'adaptation aux montées de barre, point d'appel fluctuant. 0,3pt Fréquence d'appui stable dans le virage et dans la liaison course-impulsion. 0,3pt	Prise d'élan étalonnée régulière : minimum 6 foulées sans compter le pré-élan et appel au premier poteau. 0,5pt Fréquence d'appui accélérée dans les 4 derniers appuis (virage). 0,5pt
LIAISON COURSE - IMPULSION	Pas d'alignement pieds/ bassin/ épaule ni à la pause du pied d'appel, ni en sortie d'appel. 0Pt L'épaule extérieure file vers le tapis avant le décollage. 0pt	Axe longitudinal vertical dans le virage et à l'appel. Pied d'appel en face de l'épaule intérieure. 0,3pt Epaule extérieure file vers le tapis dès la fin de l'appel (décollage). 0,3pt	Inclinaison de l'axe longitudinal du corps à l'intérieur du pied l'appel. 0,5pt Fixation de l'épaule opposée au pied d'appel. 0,5pt
SUSPENSION - RECEPTION	Saut assis avec réception sur les fesses. 0pt	Corps presque aligné avec tête en flexion au dessus de la barre. 0,3pt Réception sur le dos. 0,3pt	Alignement genou/ bassin/ épaule à l'horizontale au dessus de la barre ou enroulé dorsal. 0,5pt Réception par le haut du dos ou les épaules. 0,5pt

JAVELOT

Principe de l'épreuve :

Le candidat effectuera quatre essais. Le règlement appliqué sera le règlement fédéral de la spécialité. Le poids des engins sera de 700 grammes pour les garçons et de 600 grammes pour les filles. La meilleure performance des quatre essais sera retenue et servira à l'attribution des douze points de performance. cf. barème.

En cas de vent l'aire de lancer sera si possible face au vent.

L'attribution des 3 points liés à l'organisation des ressources et au niveau technique est décrite dans le tableau. Cette évaluation se fera lors des quatre essais et devra correspondre à des compétences stabilisées.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
Phase préparatoire	Course d'élan inférieure à 6 appuis. Pas de phase de placement du javelot. 0 point	Elan compris entre 6 et 8 appuis. La phase de placement du javelot est identifiable. 0.3 point	Elan avec pré-élan couru, pas chassés croisés et double appui : 4/4/2. 0.5 point
	Course non structurée, cloche-pied. 0 point	L'orientation des appuis est pratiquement perpendiculaire à l'axe de course. 0.3 point	Double appui pieds dans l'axe de course. 0.5 point
Transformation Placement	Ralentissement important lors des quatre derniers appuis. 0 point	Fréquence d'appui stable durant les quatre derniers appuis. 0.3 point	Fréquence d'appui en augmentation durant au moins les 4 derniers appuis. 0.5 point
	Lance sur une jambe. Pas de double appui identifiable. 0 point	Double appui identifié avec une amplitude restreinte. 0.3 point	Pose du dernier appui par le talon. 0.5 point
Phase finale Vol	Aucune fixation de l'épaule opposée au bras lanceur. 0 point	Recul de l'épaule opposée au bras lanceur. 0.3 point	Fixation épaule opposée au bras lanceur. 0.5 point
	Trajectoire trop haute ou trop basse de l'engin. Bascule de l'engin autour de son axe.(tous les plans). 0 point	Trajectoire adéquate de l'engin (pas de rotation droite/ gauche, angle d'envol et angle d'incidence confondus ou proche). 0.3 point	Trajectoire adéquate de l'engin (pas de rotation droite/ gauche, angle d'envol et angle d'incidence confondus ou proche). 0.5 point

DISQUE

Principe de l'épreuve :

Le candidat effectuera quatre essais. Le règlement appliqué sera le règlement fédéral de la spécialité. Le poids des engins sera de 1.5 kilogramme pour les garçons et de 1 kilogramme pour les filles. La meilleure performance des quatre essais sera retenue et servira à l'attribution des douze points de performance. cf. barème.

L'attribution des 3 points liés à l'organisation des ressources et au niveau technique est décrite dans le tableau. Cette évaluation se fera lors des quatre essais et devra correspondre à des compétences stabilisées.

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1	Niveau 2
Phase préparatoire	Démarre de face. Pas de pied de pivot. 0 point	Passage imparfait du corps sur le pied de pivot. Déséquilibre. 0.3 point	Ouverture du pied de pivot. 0.5 point
	Pas de préparation du bras lanceur. Le bras guide l'élan. 0 point	Bras allongé. 0.3 point	Eloignement du bras lanceur. 0.5 point
Transformation Placement	Le lanceur tourne sur place. Pas de dissociation des ceintures. 0 point	Dissociation des ceintures non conservée au cours de la volte. Rythme uniforme. 0.3 point	Dissociation des ceintures en rotation (y compris retard du bras lanceur). Rythme (long/grand/ vite). 0.5 point
	Pas de translation. Aucune acquisition de vitesse. 0 point	Peu d'amplitude pour la pose du pied droit. Pied peu actif au centre du cercle (léger écrasement). 0.3 point	Avance à l'intérieur du plateau. Posture équilibré. 0.5 point
Phase finale Vol	Appui gauche non fixé. Corps en déséquilibre. 0 point	Recul de l'épaule opposée au bras lanceur. Appui gauche décalé ou fuyant. 0.3 point	Fixation épaule opposée au bras lanceur. (retard du bras lanceur) 0.5 point
	Trajectoire trop haute ou trop basse. Engin non maîtrisé. 0 point	Trajectoire plane de l'engin dans le secteur 0.3 point	Trajectoire plane de l'engin dans le secteur. 3 essais sur 4 0.5 point

BAREME GARCONS EPREUVE OPTIONELLE FACULTATIVE EPS BACCALAUREAT

POINTS	100	400	1500	longueur	hauteur	disque / 1.5kg	javelot / 700	
12	11,3	52	04:15,0	6,3	1,83	40	52	R1
11	11,4	52,5	04:20,0	6,17	1,81	38,5	50	
10	11,5	53	04:25,0	6,04	1,78	37	48	
9	11,7	53,5	04:30,0	5,91	1,75	35,5	46	R2
8	11,9	54	04:35,0	5,78	1,72	34	44	
7	12	54,5	04:40,0	5,65	1,68	32,5	42	
6	12,2	55	04:45,0	5,52	1,65	31	40	R3
5	12,4	55,5	04:50,0	5,39	1,63	29,5	38,5	
4	12,5	56	04:55,0	5,26	1,6	28	37	
3	12,8	56,5	05:00,0	5,13	1,57	26,5	35,5	R4
2	13	57	05:05,0	5	1,55	25	34	
1	13,1	57,5	05:10,0	4,87	1,5	23,5	32,5	

BAREME FILLES EPREUVE OPTIONELLE FACULTATIVE EPS BACCALAUREAT

POINTS	100	400	1500	longueur	hauteur	disque / 1kg	javelot / 600	
12	12,8	63"	05:00,0	5,15	1,56	33	34	R1
11	12,9	64"	05:05,0	5,05	1,54	32	33	
10	13,1	65"	05:12,0	4,95	1,51	31	32	
9	13,3	66"2	05:19,0	4,85	1,49	30	31	R2
8	13,5	67"	05:26,0	4,75	1,47	29	30	
7	13,6	68"	05:32,0	4,65	1,44	28	29	
6	13,7	69"4	05:38,0	4,55	1,42	27	28	R3
5	13,8	70"6	05:44,0	4,45	1,4	25,5	26,5	
4	13,9	71"6	05:50,0	4,35	1,37	24	25	
3	14	72"6	05:55,0	4,25	1,35	23	23,5	R4
2	14,1	73"6	06:00,0	4,2	1,33	22	22,5	
1	14,3	74"6	06:05,0	4,1	1,31	21	22	