FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) – CA1
BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE
Éducation Physique & Sportive - Enseignement de spécialité

Champ d'Apprentissage (CA)	**Attendu de Fin de Lycée (AFL)**
CA1	**AFL1**
« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».	AFL : « 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. »
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Demi-fond
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve
Points	**12 points selon barème défini**
Précisions	L'AFL1 est notée sur 12 points en s'appuyant sur 2 éléments (chacun sur 6 points). **Elément A :** « La performance maximale » **Elément B :** « Efficacité technique ».

Principes d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat dans la réalisation de 2 distances de course : 1000 m et 500 m. Le candidat choisit l'ordre de la réalisation des courses et dispose de 20 minutes de récupération qu'il doit optimiser entre chaque distance(qu'il gère de manière autonome). Il dispose d'un temps d'échauffement de 30 minutes. A l'issue de cet échauffement, le candidat dispose d'un seul essai pour réaliser l'épreuve dans son intégralité.
L'élément A permet d'évaluer la performance en additionnant les deux temps de course. L'élément B permet d'évaluer l'efficacité technique en comparant les temps des 250 m. Le pourcentage d'écart entre le 250 m le plus rapide et le 250 m le plus lent place le candidat dans un degré d'efficacité. Le candidat ne peut pas utiliser de chronomètre ou montre durant l'épreuve.

REPÈRES D'ÉVALUATION

AFL1	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Elément A « La performance maximale » ***Addition des temps des 2 courses***	**Filles**	**Points**	**Garçons**	**Filles**	**Points**	**Garçons**	**Filles**	**Points**	**Garçons**	**Filles**	**Points**	**Garçons**
	07:31	**0,25**	06:04	07:19	**1,75**	05:52	07:07	**3,25**	05:40	06:55	**4,75**	05:28
	07:29	**0,5**	06:02	07:17	**2**	05:50	07:05	**3,5**	05:38	06:53	**5**	05:26
	07:27	**0,75**	06:00	07:15	**2,25**	05:48	07:03	**3,75**	05:36	06:51	**5,25**	05:24
	07:25	**1**	05:58	07:13	**2,5**	05:46	07:01	**4**	05:34	06:49	**5,5**	05:22
	07:23	**1,25**	05:56	07:11	**2,75**	05:44	06:59	**4,25**	05:32	06:47	**5,75**	05:20
	07:21	**1,5**	05:54	07:09	**3**	05:42	06:57	**4,5**	05:30	06:45	**6**	05:19
Note sur 6 points	**0 pt.....1,25 pt**			**1,50 pt.....2,50 pts**			**2,75 pts..... 3,75 pts**			**4 pts.....5 pts**		
Elément B « Efficacité technique ». ***% d'écart***	Régularité des temps au 250 m sur le 1000 m Les temps augmentent : **> 10%**			Régularité des temps au 250 m sur le 1000 m Les temps varient : **entre 9% et 5%**			Régularité des temps au 250 m sur le 1000 m Les temps sont réguliers: **entre 4% et 1%**			Régularité des temps au 250 m sur le 1000 m Les temps diminuent en fin d'épreuve ou: **< 1%**		
	> 10%	10%		9% < .... < 7%	7% < ... < 5%		4% < .... < 2%	2% < ... < 1%		Égal	< 1%	
	0 pt	**0,5 pt**		**0,75 pt**	**1,25 pt**		**1,5 pt**	**2 pts**		**2,5 pts**	**3 pts**	
Note sur 6 points	Régularité des temps au 250 m sur le 500 m Les temps augmentent : **> 10%**			Régularité des temps au 250 m sur le 500 m Les temps varient : **entre 9% et 5%**			Régularité des temps au 250 m sur le 500 m Les temps sont réguliers: **entre 4% et 1%**			Régularité des temps au 250 m sur le 500 m Les temps diminuent en fin d'épreuve ou **< 1%**		
	> 10%	10%		9% < .... < 7%	7% < ... < 5%		4% < .... < 2%	2% < ... < 1%		Égal	< 1%	
	0 pt	**0,5 pt**		**0,75 pt**	**1,25 pt**		**1,5 pt**	**2 pts**		**2,5 pts**	**3 pts**	
L'indice technique révèle	L'absence de coordination des actions propulsives nuit à sa vitesse. L'élève crée peu de vitesse et la conserve/transmet mal peu ou pas. Les actions propulsives sont juxtaposées, non coordonnées.			La discontinuité des actions propulsives nuit à sa vitesse. L'élève crée sa vitesse mais la conserve /transmet peu ; Les actions propulsives sont discontinues et/ ou incomplètes.			La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse utile/contrôlée. L'élève crée, conserve/transmet sa vitesse utile /contrôlée. Les actions propulsives sont coordonnées et continues.			La continuité des actions propulsives permet un travail à sa vitesse maximale. L'élève crée , conserve/transmet sa vitesse maximale. Les actions propulsives sont coordonnées, complètes et orientées.		