

FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) - CA5

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive - Enseignement Commun.

Etablissement	UAI : 9741256X	NOM : Lycée LEVAVASSEUR	COMMUNE : Saint Denis								
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	<p>Groupe de niveau terminal, quelques peu hétérogène sur le plan des capacités physiques. Des acquis pour tous dans chacun des champs d'apprentissages. Quelques élèves très performants. Sur le plan de l'analyse de leur pratique, ils essaient de comprendre comment ils pourraient s'y prendre pour améliorer leur production. Bonne compréhension des critères de réussite, comprene facilement les objectifs d'acquisition à moyen terme. Le travail demandé est accepté et compris et réalisé avec une réelle inter action élève-enseignant, élève-élève, enseignant-élève.</p> <p>Passer d'un élève centrer sur l'obtention de la meilleure note au Bac à un élève qui se place dans un projet qui le responsabilise et le prépare de façon optimale à la réussite. Que l'EPS participe à la conservation voire à l'amélioration de l'éducation pour la santé .</p>										
Champ d'Apprentissage (CA)	Attendu de Fin de Lycée (AFL)										
CA5	AFL1	AFL2	AFL3								
<p>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</p> <p><i>L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.</i></p>	<p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p>	<p>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p>	<p>Coopérer pour faire progresser.</p>								
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA										
<p>Nationale : <input type="checkbox"/> Course en durée, <input type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée, <input type="checkbox"/> Step, <input type="checkbox"/> Yoga</p> <p>Établissement : <input checked="" type="checkbox"/> Musculation en circuit training sans matériel</p>	<p>AFL1 : Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques et différents paramètres d'entraînement pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour au service de son projet personnel de développement.</p> <p>AFL2 : – L'élève est pratiquant ; il sait s'entraîner : il est engagé, il répète et persévère pour améliorer l'efficacité de ses actions. – l'élève est concepteur : il crée et utilise un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail, en choisissant des outils d'observation et en utilisant ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler ses séquences de travail.</p> <p>AFL3 : Enfin les élèves auront à maîtriser un rôle social lié à la pratique de la musculation : entraîneur et juge. Ils auront à remplir un tableau bilan de leurs activités.</p>										
Principes d'évaluation											
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.											
	AFL1	AFL2	AFL3								
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	12 points selon barème défini par l'équipe	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Précisions	<p><i>Pour l'épreuve : la séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 2 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d'entraînement dépend du projet personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.</i></p>	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
a) 2 pts		0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	a) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	
b) 4 pts		0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	
c) 6 pts		0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	c) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

L'épreuve de musculation sans matériel comporte 3 parties :

Pour la partie 1 (AFL1) sur 12 points :

L'élève devra produire une séance de 40 min de travail (échauffement (max 8 min) et étirements (max 5 min) inclus). Pour cela, il devra choisir un thème d'entraînement en fonction d'un projet personnel parmi les trois thèmes d'entraînement suivants :

1. **Le mobile sportif** : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie. **Gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.**
2. **Le mobile entretien** : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie. **Maintien du potentiel, tonification et renforcement musculaire.**
3. **Le mobile santé** : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale. **Amélioration posturale de sa silhouette et développement de sa forme physique tout en prévenant les accidents**

Il devra présenter **au minimum 2 menus** (soit le menu : musculation Pectoraux + Dos, soit le menu : musculation Jambes + Fessiers, soit le menu : musculation Bras + Abdominaux).

Il aura aussi à alterner de manière judicieuse **au moins 2 méthodes différentes d'entraînement** (concentrique, isométrique ...)

Chaque exercice aura la même durée pour tous les élèves : 30 secondes de travail. Le temps de récupération entre chaque exercice est de 30 secondes max et entre 2 séries de 3 min au maximum.

Les paramètres décrivant ses séances de travail (série, intensité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

Cette épreuve pratique sera notée sur 8 points (2 points sur les postures et 6 points sur les paramètres) et sera complétée d'une partie d'analyse (sur 4 points) pendant laquelle l'élève régulera sa pratique au regard de ressentis et/ ou d'indicateurs observés.

Les parties 2 (AFL2) et 3 (AFL3) seront notées sur 8 points selon la répartition choisie par l'élève :

Pour la partie 2 (AFL2), l'élève présente un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Il conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

Pour la partie 3 (AFL3), les élèves tout au long de la séquence seront par 2 et seront évalués dans le rôle de juge.

Le juge sera évalué en 2 temps, un premier temps pendant la séquence, et enfin le jour de l'évaluation. Il devra noter, précisément sur une fiche d'évaluation **toutes les activités** de son camarade.

Ils auront à remplir, après chaque séance, un tableau bilan expliquant leurs différents conseils et actions mis en place en référence à des connaissances sur l'activité.

CA5		AFL1 - Repères d'évaluation			
Intitulé		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	Déclinaison dans l'APSA	Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour au service de son projet personnel de développement.	
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.			
Éléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Indicateurs	Postures			
		Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève : Butée articulaire / Respiration absente (apnée ...) Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures : Amplitude limitée / Respiration présente mais non intégrée / De nombreuses postures compensatoires au cours de la série (>30%)	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Amplitude correcte / Respiration partiellement intégrée ou inversée / Quelques postures compensatoires (entre 10 et 20%)	Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces. Amplitude optimale / Respiration efficace (expire sur le temps d'effort ...) / Pas de posture compensatoire.
	A1	0 à 0,5 pt	0,75 pt	1 à 1,5 pt	2 pts
	Indicateurs	Paramètres			
Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 25 et 50%		Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement. Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 50 et 75%	Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement. Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 75 et 90%	Choix individualisé des différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, récupération...) au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés. Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : > 90%	
A2	0 à 2.5 pts	3 à 4 pts	4,5 à 5,5 pts	5 à 6 pts	
Analyser	Indicateurs	Régulations absentes ou incohérentes : N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.	Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés : Analyse incomplète. Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations.	Relevé de données chiffrées exploitables : Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres) Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations.	Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés : L'analyse est fine Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.
		B	0 à 1,5 pt	1 à 2,5 pts	2 à 3,5 pts
Note sur 12 (A+B)		L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)			

CA5		AFL2 - Repères d'évaluation			
Intitulé	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Déclinaison dans l'APSA	<p>– L'élève est pratiquant ; il sait s'entraîner : il est engagé, il répète et persévère pour améliorer l'efficacité de ses actions.</p> <p>– l'élève est concepteur : il crée et utilise un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail, en choisissant des outils d'observation et en utilisant ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler ses séquences de travail.</p>		
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.				
AFL2 noté sur 2 pts	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pt	1,25 à 1,5 pt	1,75 à 2 pts	
AFL2 noté sur 4 pts	0 à 0,75 pts	1 à 1,75 pts	2 à 3 pts	3,25 à 4 pts	
AFL2 noté sur 6 pts	0 à 1,25 pt	1,5 à 2,75 pts	3 à 4,5 pts	4,75 à 6 pts	
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Indicateurs	<p>L'élève ne sait pas s'entraîner seul. Il a besoin d'une personne ressource.</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.</p> <p>Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées.</p> <p>Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</p> <p>L'équilibre dans le développement n'est pas recherché.</p> <p>Aucune méthode</p>	<p>L'élève s'entraîne seul, mais manque de persévérance.</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</p> <p>Connaissances liées aux muscles parcellaires.</p> <p>Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient.</p> <p>L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé.</p> <p>Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique).</p>	<p>L'élève s'entraîne seul, mais présente des irrégularités dans la persévérance.</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.</p> <p>Muscles situés.</p> <p>Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient.</p> <p>L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres OU agonistes-antagonistes).</p> <p>Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème).</p>	<p>L'élève sait s'entraîner seul.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</p> <p>Muscles situés et différenciés. Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon.</p> <p>L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ET agonistes-antagonistes).</p> <p>Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique).</p>	
Note sur 2, 4 ou 6	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).				

CA5 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.	Déclinaison dans l'APSA	Les élèves auront à maîtriser un rôle social lié à la pratique de la musculation : le juge. Ils auront à remplir un tableau bilan de leurs activités.									
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.											
AFL2 noté sur 6 pts	0 à 1,25 pt	1,5 à 2,75 pts	3 à 4,5 pts	4,75 à 6 pts								
AFL2 noté sur 4 pts	0 à 0,75 pts	1 à 1,75 pts	2 à 3 pts	3,25 à pts								
AFL2 noté sur 2 pts	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pt	1,25 à 1,5 pt	1,75 à 2 pts								
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4								
Indicateurs	<p style="text-align: center;">Juge</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Ne parvient pas à indiquer les paramètres de chaque série.</td> <td style="width: 25%;">Indique de manière approximative les paramètres de chaque série.</td> <td style="width: 25%;">Indique les paramètres de chaque série.</td> <td style="width: 25%;">Indique Tous les paramètres de chaque série.</td> </tr> <tr> <td>N'identifie pas ou très peu le non respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires</td> <td>Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</td> <td>Identifie précisément soit le non respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</td> <td>Identifie constamment le non respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires.</td> </tr> </table>				Ne parvient pas à indiquer les paramètres de chaque série.	Indique de manière approximative les paramètres de chaque série.	Indique les paramètres de chaque série.	Indique Tous les paramètres de chaque série.	N'identifie pas ou très peu le non respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires	Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Identifie précisément soit le non respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Identifie constamment le non respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires.
Ne parvient pas à indiquer les paramètres de chaque série.	Indique de manière approximative les paramètres de chaque série.	Indique les paramètres de chaque série.	Indique Tous les paramètres de chaque série.									
N'identifie pas ou très peu le non respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires	Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Identifie précisément soit le non respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Identifie constamment le non respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires.									
Note sur 6, 4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).											