|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | FICHE CERTIFICATIVE d’APSA (FCA)  Baccalauréat Professionnel (BCP) - CCF EPS | | | | | | **CA5** |
| **Référentiel national** *rappel Circulaire du 29-12-2020, BOEN n°4 du 28 janvier 2021 et annexe1 (CCF)* | | | | | | | |
| **Champ d'apprentissage n° 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**  Dans ce champ d’apprentissage, l’élève apprend à s’entrainer pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l’entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d’entraînement.  **Principes d'évaluation**  Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.  **Situation de fin de séquence** : notée sur **12 points**, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :   * Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement. * Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.   L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support de l’évaluation.  **Évaluation au fil de la séquence** : notée sur **8 points**, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 suivants :   * Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale). * Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux. * Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires. * Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.   **Modalités**  L’enseignant de la classe retient le meilleur degré d’acquisition atteint par l’élevé au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l’équipe pédagogique.  Avant l’évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu’il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP.  Le passage du degré 2 au degré 3 permet l’attribution de la moitié des points dévolus à l’AFLP.  Trois choix sont possibles :   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | choix 1 | choix 2 | choix 3 | | AFLP X | 4 | 6 | 2 | | AFLP Y | 4 | 2 | 6 | | | | | | | | |
| **Établissement** | UAI : | **0260037z** | Nom : | LPVH | Commune : | Valence |  |
| **Contexte de l’établissement et choix réalisés par l’équipe pédagogique :** | *.Lycée professionnel propose des formations tertiaires, mode et santé d’où une très grande majorité féminine (85%)*  *Le taux de pression quant à la sélection des élèves en entrée de 2nde est très variable d’une filière à l’autre (Peu élevée en 2nde AGO très élevée en MODE)*  *D’où une forte hétérogénéité face à la scolarité et à l’activité physique, certains sont attirés par la dimension ludique, d’autres très sédentaires, avec aucun goût de l’effort et aucune culture de l’activité physique.*  *Ce qui engendre chez certains de nos élèves un excès pondéral important.*  *D’autre part, nous disposons dans le lycée un gymnase de type B, et à 500 mètres de l’établissement un gymnase de type C que nous partageons ainsi qu’une piste de 400m.*  *Toutes ces caractéristiques nous guident dans le choix de cette APSA..*  *Le CROSS TRAINING nous semble être une option adaptée aux conditions d’enseignement ainsi qu’à notre public, à savoir une mise en réussite assez rapide pour beaucoup, la possibilité d’inclure tous les élèves (inaptes partiels et/ou non motivés) et son aspect ludique en musique.*  *Il permet de développer la mémorisation, la concentration et la coordination motrice.*  *Les compétences apportées par cette activité seront ré-investissables dans leur vie future et ainsi éviter les blessures.*  *Ainsi, ils pourront pratiquer cette activité seuls ou en cours collectif et avoir les connaissances pour gérer leur activité de type cardio.* | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA5 - Évaluation en fin de séquence sur 12 points** | | | | | | | | | |  |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)**  Ci-après, l’équipe pédagogique décrit l’épreuve en tenant compte des annotations en bas de page et décline les AFLP1 et 2 dans chacun des 4 degrés.  *Les textes en caractères grisés seront supprimés, ils sont des aides ou des rappels du référentiel national,* | | | | | | | | | |
| **CA5 – APSA :** | *CROSS TRAINING* | | | | | | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Le jour de l’épreuve, les élèves travailleront en duo, duo constitué en amont par affinité ayant pris des habitudes de travail***   * ***Le pratiquant*** *(au départ : il va déterminer son profil : Sédentaire, Actif ou Entraîné****) :***   *Devra s’engager dans un circuit qu’il aura élaboré lui-même au cours des dernières leçons de la séquence, ce en relation avec un thème de travail choisi par l’élève en rapport avec un mobile personnel.*  *L’élève choisira des exercices parmi ceux abordés au cours de la séquence, pourra en proposer après validation par l’enseignant*  *Son circuit devra comprendre 5 exercices sollicitant haut du corps, bas du corps, tronc, et des exercices cardio. Ce circuit devra respecter un équilibre au niveau des muscles sollicités notamment agonistes et antagonistes. Le circuit sera réalisé entre 2 et 4 fois en fonction du thème d’entrainement choisi et de la forme de travail qui lui correspond.*  *En fin du 1er circuit, l’élève va chercher à analyser son ressenti en termes de fatigue générale. Ce afin d’adapter sa pratique lors du 2ème circuit.*  *A la fin du 2ème circuit l’élève réalisera une analyse plus fine sur des critères simples tels que la respiration, sensations musculaires, chaleur corporelle, de ressentis psychologiques avant et après l’effort en les situant sur une échelle de valeur de 1 à 6 pour si possible se projeter sur la gestion de sa vie physique future en termes de conseils d’entraînement, d’hygiène de vie..*  *L’élève sera sensibilisé à la prise de sa FC avant et après l’effort afin qu’il puisse progressivement mettre en relation celle-ci avec ses ressentis*  *Avant cela, il devra réaliser un échauffement progressif à partir de mouvements et routines appris en cours de séquence.*  *La fin de cet échauffement devra le mettre en condition pour réaliser les exercices qu’il aura choisis.*  ***Les thèmes proposés :***  *-* ***Santé*** *(effort maintenu prolongé : se sentir bien dans son corps, dans sa tête, perdre du poids)*  *-* ***Condition Physique*** *(Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps*  ***- Performance (****aller plus vite, plus haut, être plus fort****)***  *La plupart des exercices proposés, sont réalisés au poids de corps.*  *L’adaptation au thème choisi se fera par rapport au nombre de muscles sollicités par l'exercice, au temps de travail, à la vitesse d’exécution, au temps de récupération et aussi l’amplitude du mouvement (avec l’utilisation possible de bancs et/ou Step) La fréquence cardiaque guidera l’élève dans sa pratique en fonction du thème choisi.*   * ***L’observateur coach :*** *va guider le pratiquant dans la réalisation des exercices. Compter à haute voix les répétitions. Corriger les défauts de posture et d’amplitude. Encourager. Conseiller.*   *Les thèmes d’entraînement, les formes de travail, l’intensité de travail, le temps de travail et de récupération sont détaillés dans un tableau ci-dessous* | | | | **Repères** |  |   *.* | | | | | | | | | | |
|  | | **Repères d’évaluation**  - *Le candidat est positionné dans le degré correspondant à ses acquisitions puis la note est ajustée en fonction des oppositions gagnées* | | | | | | | | |
| **CA5 - AFLP1 ( 7 points)** | |  | | | | | | | | |
| a) Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement | | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| L’élève agit sans but précis.  Thème choisit au hasard sans mobile personnel.  Le choix des exercices est guidé par leur simplicité ou par l’attrait qu’il suscite.  La réalisation des exercices ne tient pas compte des consignes de sécurité ni d’efficacité.  Les postures et trajets moteurs sont susceptibles de mettre en danger l’intégrité physique. | | L’élève travail à partir d’un thème qu’il à choisi, sans connexion avec un mobile personnel.  Réalise correctement les exercices, quand son partenaire ou l’enseignant le corrige, mais on observe rapidement des dégradations des mouvements.  L’intégrité physique peut être mise en danger, l’efficacité de la réalisation est irrégulière. | | L’élève travail à partir d’un thème qu’il a choisi en cohérence avec un mobile personnel.  Le choix des exercices est motivé par le thème de travail et son mobile.  Le pratiquant connait les consignes liées à l’efficacité du mouvement et à la protection de son intégrité physique.  Sa mise en œuvre et précise et organisée, et permet un engagement effectif et ciblé. | | Le thème de travail choisi est en parfaite cohérence avec un mobile personnel.  Le choix des exercices est motivé par le thème de travail et son mobile.  L’exécution des exercices est maitrisée tout au long de sa séance.  L’élève est capable de s’adapter en cours de séance en fonction de son état de forme du moment | | |
| **note sur 7 points** | | **0** | **1** | **1,5** | **3** | **3,5** | **5** | **5,5** | **7** | |
| **CA5 - AFLP2 ( 5 points)** | |  | |  | |  | |  | | |
|  | | **Degré 1** | | **Degré 2** | | **Degré 3** | | **Degré 4** | | |
| b) Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance | | L’élève n’a pas de méthode, il n’en connait pas les principes de base.  Son carnet d’entrainement n’est pas tenu donc pas utilisable | | L’élève a une connaissance assez succincte de la méthode choisie, de ses effets et de ses principes généraux.  Il consulte parfois son carnet d’entrainement  Il va au bout de ce qu’il a prévu mais l’intensité cible n’est pas atteinte | | A partir de son carnet d’entrainement, l’élève choisit une méthode d’entrainement qui lui parait la plus adaptée à l’objectif visé.  L’élève est constant dans l’effort, accepte la difficulté des dernières répétitions, l’intensité cible est atteinte | | La méthode choisie est parfaitement maitrisée, son carnet d’entrainement est un outil précis et évolutif.  L’élève sait s’adapter en cours de séance en fonction de ses ressentis. | | |
|  | |
| **note sur 5 points** | | **0** | **0,5** | **1** | **2** | **2,5** | **4** | **1,5** | **5** | |
| *Annotations complémentaires renvoyant au référentiel national :*   * L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entrainement motivé par un choix de projet personnel. * Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d’entrainement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l’élève selon des ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue. * Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés et définis par l’élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d’analyse. * L’évaluation de l’AFLP doit être favorisée par l’organisation et la durée de la séance d’évaluation | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CA5 - Évaluation au fil de la séquence sur 8 points** *(répartition des points choisie par le candidat avant l’évaluation)* | | | | | | |  |
| Avant l’évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu’il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP selon les 3 choix possibles (4 et 4 pts, 6 et 2 ou 2 et 6 pts).  *Les deux AFLP retenus par l’équipe pédagogique restent en noir. Les autres AFLP seront grisés (fond gris ou caractère en gris) s’ils sont abordés, et seront effacé s’ils ne sont pas abordés.* | | | | | | |
| **CA5 – APSA :** | *Préciser l’APSA* | | | | | |
| **Deux AFLP évalués (8 pts)** | | | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** | |
| **Répartition des points** selon le choix du candidat entre les 2 AFLP choisis par l’équipe pédagogique | | **2** | 0 à 0,25 | 0,5 à 0,75 | 1 à 1,5 | 1,75 à 2 | |
| **4** | 0 à 1 | 1,25 à 1,75 | 2 à 3 | 3,25 à 4 | |
| **6** | 0 à 1,5 | 1,75 à 2,75 | 3 à 4,5 | 4,75 à 6 | |
| **CA5 - AFLP3**  Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) | | | L’élève ne s’engage pas dans l’analyse de ses ressentis.  Ses réponses, quand il est obligé d’en donner ne sont pas en cohérence avec le travail réalisé  Aucune régulation | L’élève avec l’aide de l’enseignant ou de son binôme, parvient à mettre en relation travail effectué et effets sur lui. (FC, fréquence respiratoire, chaleur, sensations musculaires) mais de façon peu précise. (Prise de pouls aléatoire)  Capable de réguler avec l’aide d’un tiers. | L’élève devient autonome dans l’analyse de ses ressentis  Devient progressivement capable de les utiliser pour réguler sa séance  Il prélève le plus souvent des indicateurs d’effort multiples | Les ressentis guident l’élève, dans ses régulations.  L’élève est capable d’adapter les exercices, l’intensité du travail en fonction des ressentis, en cours de séance et se projette sur la suite à donner. | |
| **CA5 - AFLP4**  Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires | | | Il agit seul et pour lui- même | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe | |
| **CA5 - AFLP5**  Savoir se préparer, s’entrainer et récupérer pour faire preuve d’autonomie | | | **S’échauffer :**  N’a pas ni préparé ni retenu san échauffement  **S’entraîner :**  S’arrête selon son bon vouloir  **Récupérer :**  Reste assis | **S’échauffer :**  En regardant les autres  **S’entraîner :**  Fait son projet sans intention vraiment de le réaliser au mieux  **Récupérer :**  Imite les autres sans réelle intention personnelle | **S’échauffer :**  Le prépare mais a du mal à s’en rappeler.  **S’entraîner**  Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience  **Récupérer :**  Réalise quelques exercices de détente. | **S’échauffer :**  Réalise son propre échauffement avec les exercices spécifiques adaptés à son programme.  **S’entraîner :**  Il évolue en sécurité pour lui- même et pour les autres  **Récupérer :**  Récupération complète et active. | |
| **CA5 - AFLP6**  Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée | | | Ne connait ni ne donne aucun conseil à son pratiquant | Il connait quelques conseils.  Il ne se déplace pas pour suivre son pratiquant et pour bien se placer afin de vérifier la posture | Il retient et applique les principaux conseils.  Se positionne pour vérifier la bonne posture de son pratiquant.  Il le conseille sur sa posture. | Il témoigne d’un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique.  Il pose des questions sur son entrainement personnel. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **MON PROFIL** | | **Sédentaire :** si EPS **=** unique de pratique dans la semaine  **Actif :** si EPS + 3 heures / semaine  **Entrainé :** si EPS + 6 heures de pratique /semaine | | |
| **THEMES D’ENTRAINEMENT** | | **SANTE**  *Se sentir bien dans son corps et dans sa tête, perdre du poids…* | **CONDITION PHYSIQUE**  *Moins se fatiguer durant un effort physique, tenir plus longtemps…* | **PERFORMANCE**  *Aller plus loin, plus haut, être plus fort…* |
| **FORME DE TRAVAIL**  Associée au thème d’entrainement | | Autant de tours qu’il est possible de faire  *AMRAP* | On repart toutes les minutes  *EMOM* | Le plus vite possible  *FORT TIME* |
| **TEMPS D’EFFORT**  **TEMPS ET FORME DE RECUPERATION** | Effort | 2 Séries de 12 mn continues | 2 séries de 12 mn  2 séries de [12 x (40’’/20’’)] | 4 séries de 4 à 6 mn continues |
| Récup | 2 mn entre les 2 séries  Passive  *Intégrer discussion avec coach pour réguler ses paramètres et voir ses ressentis* | 2 mn entre les 2 séries  Semi-active  Intégrer discussion avec coach pour réguler ses paramètres et voir ses ressentis | 4mn entre les séries  Active (au moins les 2 dernières mn)  *Intégrer discussion avec coach pour réguler ses paramètres et voir ses ressentis* |
| **INTENSITE DU TRAVAIL** | | **FCE >20% pour un Sédentaire**  **FCE > 30% pour un actif**  **FCE > 45% pour un entrainé** | **FCE >30% pour un Sédentaire**  **FCE > 45% pour un actif**  **FCE > 60% pour un entrainé** | **FCE > 50% pour un Sédentaire**  **FCE > 70% pour un actif**  **FCE > 85% pour un entrainé** |
| **PARAMETRES DE L’EFFORT**  *Ce que tu peux modifier pour adapter ta leçon* | | * Changer **le niveau de difficultés** des ateliers (plus difficile ou plus facile) * Changer **le nombre de répétitions et/ou d’ateliers** (jouer sur le temps de récupération disponible) * Changer **la vitesse d’exécution** (plus ou moins vite) * Changer **les ateliers pour varier les groupes musculaires** | | |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **FC MAX**: filles 226-âge  Gars :220 - âge | **FC Repos** | **FC Reserve**  (FC MAX - FC Repos) | **FC Entrainement**  **(FC R x %) + FC Repos** | | **Calculs :** |  |  |  |  | | **RESULTATS** |  |  |  |  | | | | | |