

Établissement	UAI :	Nom :	Commune :									
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	L'établissement possède une structure extérieure (cage), ainsi que de petit matériel spécifique (barres, kettlebells, wall balls). De plus, du fait de sa pratique modulable l'activité s'adapte parfaitement, même au groupe nombreux. Le niveau des élèves est assez hétérogène, car s'agissant d'un internat qui regroupe des élèves de toute la France, ceux-ci sont issus d'établissements très différents et ont donc des caractéristiques très variées. Enfin le cœur de l'activité étant particulièrement intense, le corps de séance est raccourci pour permettre un apport théorique et de travail en autonomie plus important.											
Champ d'Apprentissage (CA)		Attendus de Fin de Lycée (AFL)										
CA5		AFL1	AFL2		AFL3							
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. <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>		S'engager pour développer ses qualités physiques selon son projet personnel, en faisant des choix pour accentuer les paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu	Maîtriser les fondamentaux de l'activité pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		Coopérer pour faire progresser.							
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)			Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA									
<i>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</i> 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 Académique : <input checked="" type="checkbox"/> Cross training Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici : <i>Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l'enseignement commun.</i>			Pour s'améliorer et produire la meilleure performance possible sur une séance de référence, Maîtriser les fondamentaux de l'activité et personnaliser son travail en fonction de ses difficultés. Conseiller le travail et juger la performance d'un partenaire									
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	<i>Pour l'épreuve : la séance de référence sera tiré au sort parmi une des séances à préparer dans son livret d'entraînement</i>		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)

Description de l'épreuve

- Les élèves sont par deux : un pratiquant, un observateur/coach
- L'épreuve engage le pratiquant dans la conception et l'enchaînement de deux WOD pour développer sa puissance et /ou son endurance.
- Cet entraînement doit durer entre 16' et 20'. L'élève choisit la répartition des exercices, le format, le nombre de tour et de répétition, la récupération entre les tours et entre les deux circuits... Son organisation ainsi définie doit lui permettre de s'engager au plus haut niveau de ses ressources et assurer la réalisation complète de ses deux W.O.D enchainés.
- Les circuits conçus par l'élève doivent être composés de 4 exercices maximum enchainés appartenant aux familles : cardio, haltérophilie, gymnastique.
- L'élève prévoit pour chaque exercice deux niveaux de difficulté pour réguler (+ /-) son engagement au regard de ses ressentis à chaque tour.
- Il conçoit son échauffement, sa préparation technique, définit les paramètres de sa charge de travail, la met en œuvre et la régule pour s'engager à son plus haut niveau de ressource
- Pour chaque circuit, un observateur contrôle la qualité de la réalisation des exercices.
- L'épreuve se décompose en 4 périodes : Conception :15' / Echauffement skill : 15' / WOD de 16' à 20' / Bilan : 10'

CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé		S'engager pour développer ses qualités physiques selon son projet personnel, en faisant des choix pour accentuer les paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu		Déclinaison dans l'APSA		Pour s'améliorer et produire la meilleure performance possible sur une séance de référence			
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.							
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Produire	Indicateurs	L'élève s'engage de façon peu perceptible avec peu d'intensité. Il ne finit pas le nombre de répétitions dans le temps imparti.		L'élève s'engage régulièrement dans les wod avec une intensité peu maîtrisée (trop haute ou trop faible). Il peine à finir son WOD en conservant la qualité des mouvements.		L'élève s'engage à haute intensité dans son WOD. Il termine tous les exercices, même si l'engagement baisse en fin de séance.		L'élève s'engage dans les WOD à haute intensité et la maintient. Il s'adapte pour garantir une continuité de l'effort.	
		Il ne maîtrise pas tous les éléments du WOD. Il reproduit les postures sécuritaires de façon aléatoire et imprécise.		Il maîtrise partiellement les éléments du WOD. Il démontre une maîtrise aléatoire des postures sécuritaires.		Il maîtrise la réalisation technique des mouvements. Il contrôle les postures sécuritaires.		Il maîtrise tous les mouvements techniques, même après l'apparition de la fatigue. Il respecte les postures sécuritaires même à haute intensité.	
	A	0	0-2	2-4	4-6	6-8	8		
Analyser	Indicateurs	Il constate ses échecs sans mises en relation avec ses ressentis. Il ne régule pas son engagement et ne change pas ses niveaux de difficulté sur les exercices.		Il ne réalise pas systématiquement une mise en relation du niveau et de l'entraînement avec ses ressentis et les effets attendus. Son analyse est superficielle et est à l'origine de peu de régulation.		Il régule en fonctions des ressentis de sa séance qu'il analyse et cherche à améliorer sa technique.		Il analyse son WOD, adapte ses paramètres de niveau, de technique et de stratégie.	
		B	0	0-1	1-2	2-3	3-4	4	
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)							

CA4 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	Maîtriser les fondamentaux de l'activité et personnaliser son travail en fonction de ses difficultés.	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.				
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2		Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p>L'élève conçoit un projet d'entraînement inadapté à ses ressources et/ou à son wod finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances très approximative voire méconnaissance des fondamentaux de l'activité • Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du wod finale 	<p>L'élève produit avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'analyse pas ses difficultés et conçoit des séances génériques. • Différentes types d'exercices utilisées, mais pas toujours cohérente par rapport à ses difficultés. • Le wod final ne rentre pas dans le temps imparti 		<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connait et cible ses difficultés • Différents formats de séances utilisés • Prise en compte des bilans des séances précédentes pour la conception de son projet d'entraînement et de son WOD final. • Le wod final rentre dans le temps imparti 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connait ses difficultés, coordonne son travail spécifique de façon pertinente avec le wod final • Travail techniques cohérent avec le WOD • Planification optimale du wod dans le temps imparti
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).				

CA4 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.	Déclinaison dans l'APSA	Conseiller le travail et juger la performance d'un partenaire	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p><u>Juge</u> : Ne connaît pas les standards et n'intervient pas ou très peu.</p> <p><u>Parade et aide</u> : ne s'investit pas durant l'ensemble de la séquence d'apprentissage.</p>	<p><u>Juge</u> : Connait les standards mais juge sans implication.</p> <p><u>Parade et aide</u> : s'investit de façon occasionnelle durant l'ensemble de la séquence d'apprentissage.</p>	<p><u>Juge</u> : Connait les standards et juge avec attention. Vois les mauvaises répétitions mais hésite à sanctionner.</p> <p><u>Parade et aide</u> : s'investit fréquemment durant l'ensemble de la séquence d'apprentissage.</p>	<p><u>Juge</u> : connaît les standards et juge avec attention. Compte les répétitions à haute voix et n'hésite pas à sanctionner avec un NoRep.</p> <p><u>Parade et aide</u> : acteur essentiel durant l'ensemble de la séquence d'apprentissage.</p>
Note sur 6, 4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. 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).			
Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :			
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...			

CA5 Annexes

Compléments...

Autres éléments utiles

...