

<b>Établissement</b>	UAI :	Nom :	Commune :	
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	<p>Le Lycée est un établissement dont l'<b>identité est fortement axée sur le tertiaire</b> : série technologique STMG, filières professionnelles Commerce et Gestion et Administration, CAP vente et BTS management des unités commerciales. Le lycée est aussi établissement support du GRETA Arve Faucigny.</p> <p>Le lycée a vu ses effectifs en augmentation au cours de ces trois dernières années. <b>Cependant, l'image perçue du lycée à l'extérieur est plutôt négative malgré des résultats au baccalauréat satisfaisants.</b> Ceci entraîne une <b>fuite d'une partie des élèves issus des CSP favorisées vers des établissements privés environnants.</b> Ce qui entraîne un contexte scolaire marqué par une <b>forte représentation des CSP défavorisées</b> (39 % sur le LGT avec une nette hausse à la rentrée 2015 et 58 % en moyenne depuis 3 ans sur la SEP). Le <b>taux de boursiers est également en hausse</b> et notamment le pourcentage de boursiers ayant 10 parts et plus (4.7 % sur l'établissement contre 3.6 % au niveau départemental). Le pourcentage d'élèves en retard d'un an et plus à l'entrée en 2<sup>nde</sup> GT est nettement plus élevé (10.2 %) que la moyenne départementale et académique (7.7 % et 7.5 %).</p> <p>Globalement le <b>niveau scolaire des entrants au lycée est inférieur de 1 point par rapport au niveau départemental et académique</b> (10.6 % contre 11.6)</p> <p><b>Les indicateurs de la valeur ajoutée montrent que le lycée a régulièrement progressé mais cependant en deçà de la valeur attendue</b> (-2 points sur le LGT et positive de 13 points sur la SEP).</p> <p>Les résultats de l'orientation en seconde montrent une évolution positive quant au taux de redoublement en seconde GT. Cependant, le taux de passage en STMG et le taux de réorientation (+1 point par rapport au niveau académique) restent encore trop élevés.</p> <p><b>Le choix de la course en durée devrait répondre à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Prise en compte du niveau assez faible d'une grande partie de notre public.</b></li> </ul> <p><b>La restauration et/ou à la construction d'une image positive de soi et donner envie de prolonger la pratique au-delà du lycée.</b></p>			

Champ d'Apprentissage (CA)	Attendus de Fin de Lycée (AFL)		
<b>CA5</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>
<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b>  <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>	<b>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</b>	<b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b>	<b>Coopérer pour faire progresser.</b>

Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA
Nationale : <input checked="" type="checkbox"/> STEP,	<p><i>L'élève sera capable de concevoir, rédiger et réaliser une séance de STEP démontrant le savoir s'entraîner, en référence à un thème d'entraînement dont le choix est justifié par un projet personnel.</i></p> <p><i>L'élève sera capable d'effectuer un suivi de son activité et l'analyser grâce à ses connaissances sur les principes d'entraînement.</i></p> <p><i>L'élève sera capable d'observer ses partenaires et les conseiller pour leur permettre de mener à bien leur projet d'entraînement.</i></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					
<b>Temporalité</b>	Évalué le jour de l'épreuve			Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve				Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve					
<b>Points</b>	12 points selon barème défini par l'équipe			8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
<b>Précisions</b>	<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>			<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	<b>Choix</b>	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 1,5	1,75 à 3	3,25 à 4,5	4,75 à 6
				b) 4 pts	0 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 1	1,25 à 2	2,25 à 3	3,25 à 4
				c) 6 pts	0 à 1,5	1,75 à 3	3,25 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)

En début de séquence : Le candidat doit choisir un **thème d'entraînement**, (parmi les 3 vécus) et engager un projet personnel collectivement (minimum 2) ou individuellement visant à atteindre des effets recherchés sur son organisme.

Cette mise en œuvre fait référence à un **carnet d'entraînement** qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Ces données sont régulées au fil des séances en fonction des réalisations de l'élève, de ses ressentis (efforts attendu et/ou fatigue).

Thème d'entraînement 1 : <b>PUISSANCE AEROBIE</b>	Thème d'entraînement 2 : <b>CAPACITE AEROBIE</b>	Thème d'entraînement 3 : <b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>
<b>Effort bref et intense.</b> Temps d'effort minimum de 16 minutes - Séries de 2 à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes (Pour repartir sur la série suivante il faut au minimum FCE – 20 pulsations).	<b>Effort long et soutenu.</b> Temps d'effort de 20 minutes minimum – Série de 5' à 8' - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes (Pour repartir sur la série suivante il faut au minimum FCE – 20 pulsations).	<b>Effort modéré et prolongé.</b> Temps d'effort de 24 minutes minimum – Série de 8' à 14' - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes (Pour repartir sur la série suivante il faut au minimum FCE – 20 pulsations).
<b>&gt; 85% de FCR</b>	<b>70% à 85% de FCR</b>	<b>50% de la FCR minimum</b>

Les élèves devront au préalable calculer les **fourchettes cible d'entraînement** (FCE) en fonction de l'intensité choisie à partir de la formule de Karvonen. Pour rappel, les indicateurs de l'intensité de l'effort sont la Fréquence Cardiaque (1) (FC) mais aussi les ressentis au niveau respiratoire, psychologique et musculaire (Echelle de ressentis présente dans le carnet d'entraînement afin d'ajuster son projet).

(1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement. Elle s'établit par la formule de Karvonen :  $FCE = FC \text{ repos} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie})$

\*FCR : Fréquence de réserve =  $FC \text{ max}^{**} - FC \text{ repos}$

\*\* FC Max : calculée par les formules  $220 - \text{âge}$  pour les garçons et  $226 - \text{âge}$  pour les filles, ou par des tests de terrains.

**Lors de la 1ère séance du CCF**, à partir des éléments de son **Carnet d'Entraînement** (CE), le groupe présentera par écrit le plan détaillé de sa séance. Cette séance sera en lien direct avec la thématique d'entraînement choisie : **PUISSANCE AÉROBIE ou CAPACITÉ AÉROBIE ou ENDURANCE FONDAMENTALE**.

Le CCF s'effectue au cours de la séquence d'enseignement et plus particulièrement lors des deux dernières séances (l'AFL 1 et 2).

Au début de l'épreuve ; Le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son carnet d'entraînement. Le mobile personnel ou partagé doit être explicite.

Pendant l'épreuve : Le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six blocs différents répétés en boucle d'un niveau de complexité optimal parmi trois niveaux de coordination. Trois blocs seront proposés par l'enseignant et au moins un composé par le candidat. (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 125 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum. Le candidat présente l'épreuve ou au sein d'un collectif (au minimum 2) mais l'évaluation est individuelle.

Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les **paramètres biomécaniques et énergétiques** pour ajuster sa production à l'effort, entre chaque série, correspondant au thème d'entraînement choisi, c'est à dire être dans sa FCE calculée pour être en continuité.

### Les paramètres : variateurs d'intensité.

- d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc), durée et nature de la récupération.

- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, changement de direction, vitesse d'exécution, Variation de rythme et contretemps.

Pendant sa production, le candidat peut réguler ses paramètres. Il est suivi par un candidat-coach d'un autre groupe qui relève ses FC après ses séquences d'effort et de récupération et organise le programme dans le temps. Ce même candidat coach analyse la réalisation sur le plan de l'autonomie, de la continuité des pas et techniquement (**Posture, Amplitude, Rythme et Respiration**). À l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation individuellement, en s'appuyant sur les différents types de ressentis (aisance respiratoire, fatigue musculaire et état psychologique). Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les régulations pour une poursuite optimale de son programme. À partir des sensations éprouvées en fin de série et/ou de la séance du jour, des arrêts, des erreurs, des oublis, des connaissances acquises sur l'entraînement, et des fréquences cardiaque relevées, le candidat apporte un commentaire écrit sur la qualité de sa séance et renseigne la grille de ressentis. Ainsi il analyse les écarts entre projet et réalisation et envisage les régulations à apporter pour la série ou la séance suivante afin de réduire le décalage entre le « prévisionnel et le réalisé » tout en respectant la thématique d'entraînement choisie.

L'épreuve dure 30 minutes (Temps d'efforts et de récupération alternés), l'échauffement n'étant pas compris dedans.

**Le deuxième CCF reprendra le même protocole d'évaluation et permettra ainsi d'apprécier la pertinence des régulations apportées.**

# 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	L'élève sera capable de concevoir, rédiger et réaliser une séance de step démontrant le savoir s'entraîner, en référence à un thème d'entraînement dont le choix est justifié par un projet personnel. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.					
Option pour l'élève	Choix du projet d'entraînement.								
Éléments à évaluer	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4		
Produire	Indicateurs	<p><u>Maîtrise Gestuelle</u> (Posture.Amplitude.Rythme.Respiration) : gestuelle non maîtrisée.</p> <p><u>Autonomie dans la réalisation de l'enchaînement</u> : Dépendant(e) des autres.</p> <p><u>Continuité des pas dans l'enchaînement</u> : De très nombreux arrêts (+ de 6 arrêts /2') et des erreurs de chorégraphie. Problème de mémorisation, coordination et/ou décalage avec la musique.</p> <p><u>Création</u> : Imitation, mouvements simples, symétriques, souvent en pas marchés.</p>		<p><u>Maîtrise Gestuelle (P.A.Ry.R)</u> : gestuelle aléatoire sur certains passages ou qui se dégrade.</p> <p><u>Autonomie dans la réalisation de l'enchaînement</u> : Dépendant(e) sur les parties plus complexes.</p> <p><u>Continuité des pas dans l'enchaînement</u> : De nombreux arrêts (entre 4 et 6 arrêts /2'). Les erreurs sont essentiellement dues la complexité des pas et/ou au décalage avec la musique.</p> <p><u>Création</u> : Utilisation régulière de pas de bases avec quelques mouvements de bras simples.</p>		<p><u>Maîtrise Gestuelle (P.A.Ry.R)</u> : Gestuelle maîtrisée et efficace.</p> <p><u>Autonomie dans la réalisation de l'enchaînement</u> : Autonome, centré(e) sur sa pratique.</p> <p><u>Continuité des pas dans l'enchaînement</u> : Quelques arrêts souvent sur les mêmes pas complexes (environ 2 arrêts /2').</p> <p><u>Création</u> : Variété de pas de base et quelques pas complexes avec utilisation des bras.</p>		<p><u>Maîtrise Gestuelle (P.A.Ry.R)</u> : Gestuelle spécifique et efficace (au regard de l'effort visé).</p> <p><u>Autonomie dans la réalisation de l'enchaînement</u> : Leader qui prend en compte l'évolution des autres.</p> <p><u>Continuité des pas dans l'enchaînement</u> : Enchaînement solide, les arrêts sont souvent accidentels et peu nombreux.</p> <p><u>Création</u> : Tous les pas de base sont intégrés et utilisés de façon variée. Recherche d'originalité dans les pas complexes mais aussi avec les bras (Mouvements dissociés, alternés dissymétriques ...).</p>	
		A	0 pt 1 pt	1,5 pts 3 pts	3,5 pts 5 pts	5,5 pts 7 pts			
Analyser	Indicateurs	<p><u>A</u> 0 pt 0,5 pt</p> <p>L'élève ne croise pas l'intensité du travail avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.</p> <p>Aucun choix de paramètre ou des choix incohérents par rapport au thème d'entraînement choisi. Aucun bilan réalisé.</p>		<p><u>B</u> 1 pt 2 pts</p> <p>L'élève croise aléatoirement l'intensité du travail choisi avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.</p> <p>Paramètres énergétiques et/ou biomécaniques parfois cohérents mais bilan peu développé et non personnalisé.</p>		<p><u>A</u> 2,5 pts 4 pts</p> <p>L'élève articule régulièrement l'intensité du travail choisi avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.</p> <p>Des régulations cohérentes avec les paramètres adaptés au thème d'entraînement choisi et des bilans complets mais manquants encore de précisions en termes de connaissance de soi.</p>		<p><u>B</u> 4,5 pts 5 pts</p> <p>L'élève met systématiquement en lieu l'intensité du travail choisi avec les effets pour réguler. Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels en adéquation avec son mobile choisi.</p> <p>Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il a intégré par une meilleure connaissance de soi.</p>	
		B	0 pt 0,5 pt	1 pt 2 pts	2,5 pts 4 pts	4,5 pts 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	L'élève sera capable d'effectuer un suivi de son activité et l'analyser grâce à ses connaissances sur les principes d'entraînement.
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 : FC RESSENTIS	<p align="center"><b><u>LE COPIEUR-COLLEUR.</u></b></p> <p>Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique par manque d'intérêt et d'investissement dans sa pratique.</p> <p>Carnet peu et mal renseigné (certains paramètres ne sont pas pris en compte et donc non exploités).</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec des incohérences un projet d'entraînement par manque de connaissance de soi.</p> <p>Ressentis parfois présents mais non utilisés pour réguler et analyser son entraînement.</p> <p>Une méthode d'entraînement est partiellement exploitée.</p> <p align="center"><b>CARNET D'ENTRAINEMENT INCOMPLET ET NON FONCTIONNEL.</b></p>	<p align="center"><b><u>LE ZAPPEUR-INSENSIBLE</u></b></p> <p>Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples par manque de connaissances sur les principes d'entraînement.</p> <p>Carnet partiellement renseigné (certains paramètres sont exploités).</p> <p>L'élève met en œuvre son projet comme une successions de phases de travail et de repos peu réfléchies.</p> <p>Ressentis parfois présents et réinvestis pour une meilleure connaissance de soi (Début de régulation).</p> <p>Une méthode d'entraînement est parfois utilisée aléatoirement. L'élève n'en a pas mémorisé les effets ni compris les principes.</p> <p align="center"><b>CARNET D'ENTRAINEMENT PARTIELLEMENT RENSEIGNE ET MAL EXPLOITE.</b></p>	<p align="center"><b><u>LE SENSITIF.</u></b></p> <p>Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples.</p> <p>Le carnet est renseigné et les paramètres sont exploités au service du thème d'effort et de la FCE choisis.</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement tout en restant dans sa zone de confort, il ne repousse pas ses limites.</p> <p>Ressentis pris en compte en fonction d'une meilleure connaissance de soi.</p> <p>Une méthode d'entraînement est clairement identifiée et plus adaptée aux ressources de l'élève.</p> <p align="center"><b>CARNET D'ENTRAINEMENT RENSEIGNE ET UTILISE POUR S'ENTRETENIR.</b></p>	<p align="center"><b><u>LE SYNTHETISEUR.</u></b></p> <p>Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort.</p> <p>Exploitation du carnet d'entraînement pour obtenir les effets recherchés en référence à un thème d'entraînement choisi et personnel.</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement en intégrant ses ressentis.</p> <p>Les méthodes d'entraînement utilisées sont intégrées par l'élève et favorisent le développement de ses ressources.</p> <p align="center"><b>CARNET D'ENTRAINEMENT REMPLI, EXPLOITE ET INDIVIDUALISE AU SERVICE D'UN PROJET DE VIE PERSONNEL.</b></p>

	<p><b>PROPOSITION de SÉANCES INADAPTÉES.</b></p> <p>Échauffement minimaliste et non adapté à la pratique.</p> <p>Séance non formalisée : aucun indicateur structurant la séance n'est proposé.</p>	<p><b>PROPOSITION de SÉANCES IMPRÉCISES.</b></p> <p>Échauffement incohérent et peu réfléchi.</p> <p>Séance ébauchée : quelques indicateurs présents mais ça reste vague...</p>	<p><b>PROPOSITION de SÉANCES COHÉRENTES.</b></p> <p>Échauffement standard et structuré.</p> <p>Séance construite : les indicateurs sont plus précis.</p>	<p><b>PROPOSITION de SÉANCES PERTINENTES.</b></p> <p>Échauffement complet et adapté à la séance prévue.</p> <p>Séance fondée : les indicateurs sont exhaustifs et précis.</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

<b>Intitulé</b>	Coopérer pour faire progresser.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	<i>L'élève sera capable d'observer ses partenaires et les conseiller pour leur permettre de mener à bien leur projet d'entraînement.</i>
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>Indicateurs</b>	<p><b>OBSERVATEUR COACH TRANSPARENT.</b></p> <p>N'apporte pas de conseils à ses partenaires. Les relevés ne sont pas fiables. Attitude inadaptée et/ou manque d'implication par rapport au travail de ses camarades.</p>	<p><b>OBSERVATEUR COACH INTERMITTENT.</b></p> <p>Partiellement attentif dans l'observation du travail et des ressentis de ses partenaires. Les relevés ne sont pas toujours fiables. Les interventions sont parfois émises, sont de l'ordre de l'encouragement.</p>	<p><b>OBSERVATEUR COACH DISPONIBLE ET RÉACTIF.</b></p> <p>Attentif et appliqué dans l'observation de la motricité et de pas associés ou des ressentis de ses camarades. Les relevés sont fiables et donc exploitables. Apporte des conseils sur les critères de réalisation et les paramètres utilisés.</p>	<p><b>OBSERVATEUR COACH VOLONTAIRE ET INCITATIF.</b></p> <p>Conseille ses partenaires de manière pertinente en mettant en relation les relevés réalisés avec les effets recherchés. Cible des indicateurs précis pour émettre ses observations.</p>
<b>Note sur 6, 4 ou 2</b>	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 checked="" type="checkbox"/> Validée	

# CA5 Annexes

*Compléments...*

*Autres éléments utiles*

...