

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'entraîner 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'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement 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'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
- Intégrer des conseils d'entraînement, 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'élève 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 :	Nom :	Commune :	
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :				

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**

But : Réaliser une séance d'entraînement avec un WOD ou « entraînement du jour » d'environ 20' au sein d'une équipe de deux ou trois (composition au choix de l'enseignant : affinitaire, niveaux, besoin...) pour atteindre un effet recherché choisi.

Organisation : A l'aide de son carnet, l'élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchaînés à intensité élevée. Ces exercices appartiennent à une des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, abdominaux (chaque catégorie doit être présente dans le WOD).

Chaque exercice prévoit 1 à 2 niveaux de difficulté afin de permettre à l'élève de réguler le niveau de difficulté des exercices pour assurer la continuité de l'entraînement et finir son WOD. Cette régulation se fera à partir des sensations et ressentis éprouvés lors de ses séances d'entraînement et relevés dans son carnet d'entraînement. Une fiche de ressentis graduée (musculaire/respiratoire/psychologique) est prévue à cet effet.

L'élève propose une séance qui répond à son mobile personnel en adaptant les exercices, leur enchaînement et les méthodes d'entraînement.

Le METCON (le cœur de séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de deux ou trois élèves.

Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, sparring-partner, et juge :

Le sparring-partner rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs.

Le juge est le maître du temps et compte les « no rep » de l'athlète tout en garantissant la bonne réalisation du WOD dans le temps imposé.

L'épreuve se décompose en 4 périodes : Conception : 10' , Échauffement skill : 25' , Circuits de 20' , Bilan : 10'

Les thèmes d'entraînement au choix :

- Amélioration de l'endurance.
- Amélioration de la puissance explosive.

Les méthodes d'entraînement retenus seront celles éprouvées durant les leçons, à savoir tabata, amrap, fortime, emom ou for round

Trois types de travail peuvent être utilisés : Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...) Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...) Travail axé sur développement cardio-respiratoire (course à pied, corde à sauter...)

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'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>. L'élève conçoit un projet d'entraînement sans mobile apparent. .</p> <p>Il maîtrise un ou deux contenus techniques et sécuritaires.</p> <p>Il s'engage de façon superficielle.</p>	<p>. L'élève construit une séance sur un thème avec un mobile vague et /ou flou. .</p> <p>Il met en œuvre un entraînement avec une maîtrise technique partielle des postures. .</p> <p>Il s'engage de façon aléatoire et discontinue.</p>	<p>. L'élève prépare en fonction de son mobile le choix du thème d'entraînement et construit une séance de travail cohérente.</p> <p>Il maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis.</p> <p>Il s'engage avec intensité dans la réalisation de la séance</p>	<p>. L'élève prépare en fonction de son mobile le choix du thème d'entraînement et construit une séance de travail cohérente. .</p> <p>Il maîtrise tous les éléments sécuritaires et techniques choisis..</p> <p>Il s'engage avec intensité dans la réalisation de la séance</p>
0	1	1,5	3
3,5	5	5,5	7

note sur 7 points

CA5 -AFLP2 (5 points)

b) Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>Identification des ressentis :</u></p> <p>Les ressentis notés ne correspondent pas vraiment à ce qui est observé (par l'observateur) ou ressentis (par le pratiquant), ou le relevé est incomplet</p> <p>- <u>Mise en relations des ressentis avec l'exercice :</u></p> <p>Absence de régulation de la difficulté lorsque celle-ci est inadaptée.</p> <p>L'élève applique une des méthodes dans sa séance sans en comprendre l'intérêt ni les principes</p>	<p><u>Identification des ressentis :</u></p> <p>Je relève des ressentis corrects mais je n'en tiens pas compte</p> <p><u>Mise en relations des ressentis :</u></p> <p>Je régule mes exercices futurs à la baisse, par sécurité, sans véritable raison</p> <p>L'élève hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les principes.</p>	<p><u>Identification des ressentis :</u></p> <p>J'identifie mes ressentis (vocabulaire simple) et je peux agir sur un paramètre d'entraînement si besoin.</p> <p><u>Mise en relations des ressentis :</u></p> <p>Je régule mes exercices si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli connue</p> <p>L'élève fait des choix parmi les différentes méthodes expérimentées au cours de la séquence.</p> <p>Il sélectionne celle qui lui semble la plus adaptée par rapport à ses principes et à son projet.</p>	<p><u>Identification des ressentis :</u></p> <p>J'identifie avec précision mes ressentis (vocabulaire musculation) et je peux agir sur un paramètre d'entraînement.</p> <p><u>Mise en relations des ressentis :</u></p> <p>Je régule mes exercices à la baisse ou à la hausse pour la séance future si besoin, et je connais mes charges, répétitions proches en cas de fatigue ou de forme supérieure</p> <p>L'élève connaît les principes des méthodes expérimentées au cours de la séquence et justifie ses choix pour la séance du jour.</p>
0	0,5	1	2
2,5	4	4,5	5

notesur5 points

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'entraînement motivé par un choix de projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement 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 effacés s'ils ne sont pas abordés.

CA5 – APSA : crosstraining

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 effectue un bilan partiel et approximatif. Sa régulation est irrégulière et approximative avec un carnet incomplet	L'élève se contente de faire des constats, avec des modifications de la charge, du nombre de répétitions. La régulation des paramètres est partielle avec un carnet qui gagne en précision sur les paramètres	L'élève effectue un bilan général et régule en fonction des ressentis de sa séance pour garantir un engagement à haute intensité. Il cherche à améliorer sa technique et sa séance.	L'élève réalise un retour complet sur sa séance et régule son WOD (charge, rép., temps...) pendant et après sa réalisation pour garantir un engagement à haute intensité même en état de fatigue.	
CA5 - AFLP4 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	L'élève ne se sent pas concerné par son partenaire. Il observe l'exécution des mouvements et à des difficultés à lui prodiguer des conseils	L'élève est partiellement concerné par son partenaire. Il compte les bonnes répétitions et juge de façon partielle et épisodique. Il conseille et encourage son partenaire si on lui demande.	L'élève est vigilant pour compter et valider les répétitions. Il juge de façon impartiale. Il est volontaire pour aider son partenaire en le conseillant sur la façon dont il fait les exercices. Il l'encourage quand il voit que cela devient difficile pour lui.	L'élève investit son rôle de juge avec sérieux et concentration. Il prend l'initiative de corriger la posture lorsqu'elle se dégrade et anticipe l'évolution du WOD pour soutenir son camarade.	
CA5 - AFLP5 Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie	L'élève a construit une motricité partielle. Les postures sécuritaires sont imprécises.	L'élève démontre une maîtrise aléatoire des mouvements mais avec des postures sécuritaires correctes	L'élève contrôle les mouvements, l'amplitude et le placement du dos. Il est vigilant à la fatigue qui peut dégrader son contrôle	L'élève maîtrise tous les mouvements techniques et les aspects sécuritaires, même avec la fatigue	
CA5 - AFLP6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	L'élève porte une attention très relative aux conseils prodigués par l'enseignant.	L'élève connaît quelques conseils d'entraînement et d'hygiène de vie qu'il tente d'appliquer de façon épisodique	L'élève intègre et applique les principaux conseils d'entraînement pour construire un mode de vie plus sain	L'élève s'intéresse aux conseils et connaissances associées à sa pratique. Il les enrichit par des recherches personnelles	