

**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

<b>Établissement</b>	UAI :	Nom :	Commune :	<b>ass</b>
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>				

## 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 :

#### MUSCULATION

**Description de l'épreuve :** salle de musculation du lycée avec 8 appareils, des home-trainers et une salle de tapis attenante.

Le candidat doit choisir une méthode parmi celles proposées par l'enseignant, en lien avec un thème d'entraînement, motivé par un mobile personnel.

Il s'engage dans une séance préparée par ses soins à partir de son carnet d'entraînement. Les séances « types » (méthode accessible pour les élèves n'ayant vécu qu'une séquence ou moins) sont le point de départ des apprentissages mais d'autres options (méthodes pour un niveau avancé) sont envisageables pour les élèves les plus expérimentés (pratique personnelle importante, vécu AS).

Les candidats constituent des binômes en début de séquence et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement.

Le candidat dispose d'un carnet d'entraînement qu'il complète sur l'ensemble du cycle dans lequel apparaissent ses max pour chaque exercice, ses paramètres de travail individualisés ainsi que ses ressentis.

#### Présentation des 2 thèmes d'entraînement :

**Thème d'entraînement 1 : Tonification musculaire / endurance / prévention des blessures :** 5 à 6 SERIES de 20 à 25 REPETITIONS à 60% ou 65%. 30sec -1min max de récupération entre les séries. Vitesse du geste : RAPIDE. Recherche d'une sensation de « brûlure musculaire » dans les dernières répétitions / séries.

**Thème d'entraînement 2 : Volume musculaire :** 4 à 6 SERIES de 8 à 12 REPETITIONS à 70% ou 75 %. 1'30 de récupération entre les séries. Vitesse du geste : LENTE. Recherche d'une sensation de « congestion musculaire » (gonflement + chaleur) dans les dernières répétitions / séries.

**Thème d'entraînement 3 : Explosivité :** 4 à 5 séries d'environ 7-8 répétitions à 50-55% sur une machine + environ 7-8 répétitions pour le 2<sup>ème</sup> exercice associé à cette machine (généralement exercices pliométriques ou d'appuis). 2min – 2'30 max de récupération entre les séries. Vitesse = EXPLOSIVE au moment du tirage, poussée, soulevé et CONTRÔLE à la descente. Recherche de sensation de « vide musculaire » (épuisement) en fin de séries.

Sur chacun des objectifs 1, 2 ou 3, l'élève réalise des choix orientés sur les pourcentages de charge de travail, nombre de séries, nombre de répétition et durée de la récupération. Il est amené à modifier sa charge de travail en fonction de ses ressentis. Ces modifications sont indiquées dans le carnet d'entraînement.

#### Les AFLP 1 et 2 sont évaluées le jour de l'examen en fin de cycle. Cet examen se déroule en 3 temps :

Temps 1 : Préparation de la séance : A l'aide de son carnet, le candidat prépare, avant l'épreuve, sa séance personnelle en fonction d'un mobile personnel choisi. Un temps de 15 minutes lui sera accordé avant l'échauffement.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat s'échauffe pendant 15 minutes puis dispose de 60 min pour réaliser sa séance à l'aide de son binôme.

Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 5 min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser avec l'aide de son binôme.

#### Les AFLP 4 et 5 déclinées ci-dessous sont évaluées pendant le cycle et auront notamment comme support le carnet d'entraînement.

**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
L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent. Charge inadaptée + erreur sur les temps de récupération, répétitions ou séries.	Le candidat choisit une charge inadaptée par rapport à son mobile personnel mais le reste des paramètres d'entraînement est correct par rapport au thème d'entraînement.	Le candidat choisit des paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé et son mobile personnel. La séance est standard, scolaire. La charge est adaptée.	Le candidat personnalise les paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé et son mobile personnel. La séance est personnalisée et spécifique à un mobile qui est précisément décrit. La charge est adaptée.
Le candidat maîtrise 0 ou 1 paramètre du mouvement sur 4 (posture, amplitude des	Le candidat maîtrise 2 paramètres du mouvement sur 4 (posture, amplitude	Le candidat maîtrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, amplitude	

	trajets moteurs, vitesse d'exécution et respiration). Récupération non chronométrée / aléatoire et passive.	des trajets moteurs, vitesse d'exécution et respiration). Récupération chronométrée mais passive.	des trajets moteurs, vitesse d'exécution et respiration). Récupération chronométrée + marche, boit.	Le candidat maîtrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration). Récupération active : marche, vélo et/ou étirements selon besoins.				
<b>note sur 7 points</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>
<b>CA5 - AFLP2 ( 5 points)</b>								
	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>				
b) Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	Choix aléatoires tant dans les ateliers que dans le mobile. Les ressentis ne sont pas pris en compte ni exprimés.  Le candidat s'engage dans une zone d'effort faible. Absence de régulation.	Il hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes  Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux.  Le candidat s'engage dans une zone d'effort modérée ou inégale.	Il utilise les bilans de ses expériences passées (charge de travail, ressentis ...) pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée  Le candidat s'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum comme un ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur	Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler.  Le candidat s'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum (cf degré 3) et répétition supplémentaire impossible.				
<b>note sur 5 points</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>5</b>
<b>Annotations complémentaires renvoyant au référentiel national :</b>								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• L'évaluation de l'AFLP doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séance d'évaluation</li> </ul>								

## 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 : Musculation

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
<b>CA5 - AFLP3</b> 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 agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis  Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique	L'élève identifie à posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail.  Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples	L'élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème).  Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples	L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes.  Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort	
<b>CA5 - AFLP4</b> Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	L'élève travaille seul et pour lui-même.	L'élève assure son rôle de pareur et partenaire d'entraînement de façon inconstante et/ou partielle.	L'élève assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés : pareur toujours présent et attentif et partenaire d'entraînement disponible.	L'élève est spontanément actif dans le « faire ensemble ». En tant que partenaire d'entraînement, il encourage, échange, conseille. En tant que pareur, il a une attitude pro-active et responsable.	
<b>CA5 - AFLP5</b> Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie	Echauffement inopérant.  Il ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas. Il ne prête pas attention à ses sensations.  Le carnet d'entraînement n'est pas correctement rempli.	Echauffement standard mais qui ne prend pas en compte la spécificité de l'activité.  Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus.  Le carnet d'entraînement est partiellement rempli et les sensations peu prises en compte pour réajuster les paramètres d'entraînement.	Echauffement adapté à l'objectif et au thème d'entraînement de l'élève.  Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.  L'élève prend en compte ses sensations et réajuste ses charges tout au long du cycle dans son carnet d'entraînement pour que celles-ci soient adaptées.	Echauffement sans machine puis avec machines optimisé par rapport à l'objectif et au thème d'entraînement de l'élève.  Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.  L'élève prend en compte ses sensations et réajuste ses charges tout au long du cycle dans son carnet d'entraînement pour que celles-ci soient optimisées et adaptées à son mobile personnel	

## 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

Il porte une attention très relative aux conseils prodigués

Il connaît quelques conseils

Il retient et applique les principaux conseils

Il témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles