

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 : STEP

L'épreuve consiste à préparer tout au long de la séquence puis à réaliser le jour du CCF un entraînement reposant sur un enchaînement individuel ou collectif (l'effectif maximum des groupes est de 3 élèves).

L'enchaînement repose sur au moins 5 blocs différents, représentant un travail équilibré à gauche et à droite. Ces blocs peuvent être intégralement ceux présentés par l'enseignant pour les thèmes d'entraînement 1 et 2. Pour le thème 3, au moins 2 blocs doivent être créés par l'(es) élève(s).

Les candidats ont le choix entre 3 thèmes d'entraînements, reposant sur des mobiles d'agir identifiés en début de séquence. Voici un récapitulatif de ces thèmes d'entraînements et du type d'effort associé :

	THEME 1 Effort intense et bref « Se développer, se dépasser »	THEME 2 Effort long et soutenu « Améliorer sa forme, tenir plus longtemps »	THEME 3 Effort prolongé et modérés « Se vider la tête, développer sa motricité »
Forme de travail	Intermittent <u>court</u>	Intermittent <u>long</u>	Intermittent <u>moyen</u>
Intensité du travail en FC	FC effort $\geq 85\%$ de FCmax	$70\% \leq \text{FC effort} \leq 85\%$	FC effort modérée $\geq 60\%$ Ici le critère principal n'est pas l'intensité de l'effort, mais la complexité de l'enchaînement
Tempo musique	≥ 135 le plus souvent	$128 \leq \text{Tempo} \leq 135$	Le plus souvent proche 130
Nombre et durée des séries	4 x 6' 6 x 4'	3 x 10' 4 x 8'	3 x 8' 4 x 6'
Durée totale d'effort	24 min	28 à 30 min	24 min
Temps de récupération « Active » (marcher, ne pas s'asseoir)	5 min si 4 x 6' 3 min si 6 x 4'	5 min si 3 x 10' 4 min si 4 x 8'	5 minutes
FC minimale de reprise	110 à 120 pulsations / min		

A chaque leçon, le candidat tient à jour un carnet d'entraînement recensant les pas travaillés, ainsi que les paramètres de l'effort utilisés et les évolutions éventuelles prévues pour ces derniers sur la leçon suivante. Le but est pour chacun(e) de terminer chaque série dans la zone cible de FCE associée à son thème d'entraînement. Ce travail sur la fréquence cardiaque, calculé à partir de la formule de Karvonen pour la FCE, est un point central de la séquence. La prise de cette dernière se fait à la main sur les premières leçons puis à l'aide de cardio-fréquencemètres fournis par l'enseignant.

Le choix des paramètres de l'entraînement est effectué par les élèves sur la base de la zone de FCE atteinte et également de 3 ressentis d'ordre différents : musculaire, respiratoire, psychologique. Une échelle de ressentis (de 1 à 10) est ainsi construite avec les élèves et permet de « quantifier » l'effort afin de décider si des évolutions de paramètres sont nécessaires.

Voici les paramètres à disposition des élèves pour concevoir leur entraînement :

THEME 1 Efforts brefs et intense	THEME 2 Efforts longs et soutenus	THEME 3 Efforts prolongés et modérés
<p style="text-align: center;"><i>L'effort est court et d'intensité élevée.</i></p> <p>Les paramètres :</p> <p>La musique : BPM élevés (≥ 135 le plus souvent)</p> <p>Utilisation des étages : Élever la hauteur du step. Grande amplitude des mouvements (genoux et kicks à 90°, augmentation des déplacements)</p> <p>Utilisation des bras : Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale</p> <p>Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets.</p> <p style="text-align: center;">Impulsions : Utiliser des rebonds, travailler en pas sautés</p>	<p style="text-align: center;"><i>L'effort est long et d'intensité soutenue</i></p> <p>Les paramètres :</p> <p>La musique : BPM soutenus (entre 128 et 135)</p> <p>Hauteur du step : Élever / abaisser la hauteur du step</p> <p>A côté du step : Diversifier les pas. Combiner les espaces de déplacement et d'orientation par rapport au step</p> <p>Utilisation des bras : Utiliser les bras dans le mouvement (élan ou accompagnement)</p> <p>Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets.</p>	<p style="text-align: center;"><i>L'intensité est modérée, la concentration est intense</i></p> <p>Les paramètres :</p> <p>La musique : BPM modérés (autour de 130)</p> <p>Complexité des pas : Diversifier les pas et les complexifier (changements d'orientation, contretemps,...)</p> <p>Utilisation des bras : Combiner les bras avec les jambes. Décaler les bras, orienter la tête.</p> <p>Coordination : Combiner les espaces de déplacement : avant/arrière, droite/gauche, diagonales.</p> <p>Synchronisation : Travailler en miroir</p> <p>Vitesse d'exécution : Accélérer. Les BPM sont autour de 130</p> <p style="text-align: center;">Mémorisation : Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. Ne pas faire à droite ce que l'on fait à gauche</p>

L'évaluation des AFLP 1 et 2 se fait en fin de séquence, le jour du CCF.

L'évaluation des AFLP 3 et 4 se fait quant à elle de manière filée sur la séquence. En fin de 3^e leçon, l'élève choisit et annonce une répartition des points entre ces deux derniers AFLP (2/6, 4/4, 6/2)

Afin de pouvoir enseigner et évaluer l'AFLP 4, les groupes sont associés par deux en « équipes » à partir de la 4^e leçon. Chaque groupe observe ses équipiers durant ses temps de pratique, afin de renseigner chaque pratiquant sur son placement (voir observables AFLP1). On nomme cela le « Coaching ». Une alternance est mise en place entre les deux groupes d'une même équipe.

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)

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

a) Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	Le choix des paramètres n'est pas fait ou copié sur les partenaires. <u>FCE</u> : jamais dans la bonne zone <u>Continuité</u> : beaucoup d'arrêts <u>Placement</u> : Pose du pied incertaine, souvent une partie dans le vide <u>Amplitude</u> : incomplète <u>Symétrie</u> : Déséquilibres de conception et/ou de réalisation entre gauche et droite <u>Respiration</u> : Désorganisée, expiration incomplète	Le choix des paramètres est fait mais parfois non adapté à la zone de FCE visée, certains paramètres n'ont pas été explorés durant les séances précédentes. <u>FCE</u> : parfois dans la bonne zone, des écarts <u>Continuité</u> : peu d'arrêts, des hésitations <u>Placement</u> : Pose du pied entièrement sur le step le plus souvent <u>Amplitude</u> : complète en début d'effort, se dégrade significativement avec la fatigue <u>Symétrie</u> : Conception équilibrée mais des déséquilibres de réalisation entre gauche et droite <u>Respiration</u> : Régulière mais expiration incomplète	Le choix des paramètres est cohérent avec la zone de FCE visée. Ils sont choisis parmi un éventail large exploré durant la séquence <u>FCE</u> : Le plus souvent dans la bonne zone <u>Continuité</u> : pas d'arrêt, quelques rares hésitations <u>Placement</u> : Pose du pied entièrement sur le step en permanence <u>Amplitude</u> : complète en début d'effort, se dégrade légèrement avec la fatigue <u>Symétrie</u> : Conception et réalisation équilibrée entre gauche et droite <u>Respiration</u> : Régulière, expiration complète	Le choix des paramètres est cohérent avec la zone de FCE visée. Ils sont choisis parmi un éventail large exploré durant la séquence. La forme du moment est prise en compte. <u>FCE</u> : Tout le temps dans la bonne zone <u>Continuité</u> : Pas d'arrêt, pas d'hésitations (aisance, fluidité) <u>Placement</u> : Pose du pied entièrement sur le step en permanence, contrôle des impacts <u>Amplitude</u> : complète tout au long de l'effort et malgré la fatigue <u>Symétrie</u> : Conception et réalisation équilibrée entre gauche et droite <u>Respiration</u> : Régulière, expiration complète				
	note sur 7 points	0	1	1,5	3	3,5	5	5,5

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				
	Les paramètres choisis sont ceux donnés en exemple par l'enseignant, ou ceux choisis par les partenaires. L'échelle des ressentis n'est pas remplie ou de manière formelle	L'échelle des ressentis est remplie mais de manière incomplète. L'élève ne fait pas le lien entre ses ressentis et les paramètres de l'effort à faire évoluer ou non	L'échelle des ressentis est entièrement remplie, la fréquence cardiaque relevée. L'élève tente de tirer d'en tirer des perspectives quant à l'évolution des paramètres de l'entraînement.	En appui sur une écoute précise de ses ressentis, l'élève définit des paramètres d'entraînement « sur mesure » en relation avec les ressentis du jour.				
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'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 : 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)	<p>Le carnet d'entraînement n'est pas rempli ou très partiellement.</p> <p>En conséquence les séances n'ont pas de lien entre elles, les paramètres de l'effort n'évoluent pas.</p> <p><i>L'élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis</i></p> <p><i>Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique</i></p>	<p>Le carnet d'entraînement est régulièrement rempli mais partiellement.</p> <p>En découle une adaptation partielle des paramètres de l'entraînement d'une séance à l'autre.</p> <p><i>L'élève identifie à posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail.</i></p> <p><i>Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples</i></p>	<p>Le carnet d'entraînement est régulièrement et entièrement rempli.</p> <p>En découle une adaptation régulière et correcte des paramètres de l'entraînement aboutissant à un entraînement cohérent avec le thème d'entraînement en fin de séquence.</p> <p><i>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).</i></p> <p><i>Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples</i></p>	<p>Le carnet d'entraînement est régulièrement et entièrement rempli. La forme du jour est prise en compte à chaque séance.</p> <p>En découle une adaptation régulière et correcte des paramètres de l'entraînement aboutissant à un entraînement cohérent avec le thème d'entraînement à chaque séance.</p> <p><i>L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes.</i></p> <p><i>Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort</i></p>	
CA5 - AFLP4 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	<p>Le rôle de coach n'est pas tenu, ou très peu et uniquement sur sollicitation de l'enseignant.</p> <p>Le pratiquant n'accepte pas les remarques de son coach.</p> <p><i>Il agit seul et pour lui-même</i></p>	<p>Le rôle de coach est globalement tenu, même si parfois c'est le pratiquant qui doit réclamer les retours.</p> <p>Le pratiquant écoute les retours du coach mais ne les intègre que peu.</p> <p><i>Il accepte d'aider son partenaire sur sollicitation</i></p>	<p>Le rôle du coach est tenu spontanément, les retours réguliers sur la base des observables (voir AFLP1)</p> <p>Le pratiquant écoute et tente d'intégrer les remarques du coach</p> <p><i>Il est volontiers actif dans l'aide de la pratique de son partenaire</i></p>	<p>Le coach est présent, pertinent et leader positif pour son groupe.</p> <p>Le pratiquant écoute et échange avec son coach dans une logique de progression.</p> <p><i>Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe</i></p>	
CA5 - AFLP5 Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie	<p>Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique</p>	<p>Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore</p>	<p>Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité</p>	<p>Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres</p>	

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