

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 3	4	6	2
AFLP 4	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 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

La mise en œuvre est envisagée à l'échelle d'une séance préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon ses ressentis d'effort et/ou de fatigue. Ceux-ci sont notés sur leur carnet d'entraînement sur une fiche de ressentis graduée autour de 3 items (musculaire/respiratoire/psychologique).

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

Chaque candidat est équipé d'une cardio-fréquence mètre ou d'un oxymètre qui permet aux évaluateurs de constater l'évolution de la fréquence cardiaque pendant et après la séance. Un chronomètre est déclenché au début de l'épreuve et projeté, permettant aux élèves d'avoir en permanence un repère temporel pour prendre leur fréquence cardiaque manuellement lors des phases de récupération.

L'épreuve se déroule en 3 temps : **Temps 1** : Préparation de la séance :

Le candidat dispose de 5min pour finaliser sa séance préparée en amont (ou 10min s'il la prépare le jour J). Il peut prendre appui sur les données personnelles enregistrées dans son carnet d'entraînement pour choisir les paramètres qui définissent sa charge de travail (Nombre et durées des séries, volume, intensité, complexité, forme et nature de la récupération) au regard des 2 thèmes de travail expérimentés au cours de la séquence (cf. annexe 1). Il justifie ses choix au regard de son mobile et de son contexte de vie personnelle.

Temps 2 : Réalisation de la séance.

Le candidat dispose de 30min pour réaliser sa séance, avec à sa disposition des paramètres : marche supplémentaire et lestes de 500g à mettre aux poignets uniquement.

Son coach est présent durant la réalisation de la séance pour l'accompagner, l'aider dans les phases de récupération à prendre sa Fc, se concentrer sur ses ressentis et réguler la charge de travail en cas de besoin, au cours d'une alternance de temps de travail, de récupération et d'analyse.

Temps 3 : Analyse de la séance.

Le candidat dispose de 5min pour analyser, seul, la séance qu'il vient de réaliser, grâce à une fiche spécifique au thème de travail qu'il a choisi, pour le guider dans l'analyse.

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>. Le candidat reproduit une séance vécue sans qu'elle soit adaptée à son projet.</p> <p>La maîtrise approximative de son enchaînement freine son engagement dans l'entraînement.</p> <p>Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération uniquement.</p> <p>Il atteint rarement sa FCE</p>	<p>. Le candidat adapte en partie une séance vécue en modifiant un paramètre d'entraînement et en reproduisant un enchaînement appris.</p> <p>Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération.</p> <p>Il est dans sa FCE durant la moitié de la séance.</p>	<p>. Le candidat prépare/ finalise sa séance d'entraînement grâce à un enchaînement adapté à ses choix de paramètres et une bonne connaissance des principes d'entraînement en cohérence avec son mobile personnel. .</p> <p>Il réalise sa séance en respectant une alternance de temps de travail et de récupération.</p> <p>L'engagement est visible dans l'entraînement à travers l'atteinte régulière de la FCE visée</p>	<p>. Le candidat prépare sa séance d'entraînement grâce à un enchaînement personnalisé et adapté à son projet, sa maîtrise des principes d'entraînement et la perception de sa forme du jour.</p> <p>Les principes d'entraînement retenus pour personnaliser la séance permettent l'atteinte systématique de la FCE visée, garante d'un engagement effectif et de réels effets</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>Le candidat reproduit une séance avec une connaissance superficielle de la méthode utilisée.</p> <p>L'organisation de la séance est approximative quant au nombre et à la durée des séries, la durée et la forme de la récupération ainsi que la charge de travail qui n'est pas clairement définie.</p> <p>L'élève ne croise pas l'intensité du travail et ressentis avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel entre les séries.</p>	<p>Le candidat s'appuie sur une méthode connue pour construire sa séance.</p> <p>La structuration de la séance (nombre et durée des séries, durée et forme de récupération, charge de travail) est générique.</p> <p>L'élève croise de façon aléatoire ressentis éprouvés lors des séries avec les effets recherchés pour réguler son projet personnel.</p>	<p>Le candidat s'appuie sur les méthodes expérimentées pour définir les principes d'entraînement de sa séance.</p> <p>La séance est personnalisée (nombre et durée des séries, forme et durée de récupération, charge de travail)</p> <p>L'élève articule régulièrement l'intensité du travail, à partir de ses ressentis, avec les effets recherchés pour réguler son projet.</p>	<p>Le candidat élabore sa séance en s'appuyant sur la diversité des méthodes expérimentées et les principes propres à chacune pour la personnaliser et justifier ses choix.</p> <p>Il réalise sa séance en anticipant d'éventuelles régulations de sa charge de travail grâce aux expériences passées et à une bonne connaissance de soi.</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>
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 :

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)	Le candidat prend sa Fc de temps en temps en fin de série : Il n'a pas de repère objectif pour savoir s'il est dans sa FCE. Il identifie 1 ou 2 effets et/ ou ressentis à la fin de sa série sans pour autant faire le lien avec la charge de travail. Le carnet est rempli de façon aléatoire.	Le candidat prend sa Fc à la fin de la plupart des séries pour tenter de faire le lien avec les paramètres mis en œuvre. Il prend connaissance de l'évolution de sa Fc mais il a des doutes concernant la régulation de sa charge de travail. Le carnet est incomplet.	. Le candidat prend régulièrement sa Fc en fin de série et fait le lien avec les effets, les ressentis et les paramètres mis en œuvre. En fonction de l'évolution de sa Fc et des effets, il régule sa charge de travail en conservant ou modifiant 1 paramètre pour rester dans sa FCE. Le carnet est rempli sérieusement.	Le candidat fait systématiquement le lien entre sa Fc, les effets, ses ressentis et les paramètres à chaque fin de série, pour analyser ses choix. Selon l'évolution de sa Fc, il régule sa charge de travail en jouant sur 1 ou plusieurs paramètres pour rester dans sa FCE jusqu'à la fin de sa séance. Le carnet permet un suivi efficace.	
CA5 - AFLP4 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	Le candidat encourage son camarade sur sollicitation de l'enseignant. Les retours sont irréguliers et relatifs à une impression globale de la qualité de la réalisation (ex : « ça va, c'est bien »)	Le candidat investit le rôle de partenaire de façon irrégulière. Ses retours sont superficiels. La relation de cause à effet entre les paramètres et la Fc n'est pas construite.	Le candidat s'investit durant toute la séquence dans le rôle de partenaire. Il aide son partenaire à réguler sa charge de travail à partir de la relation de cause à effet établie entre l'évolution de sa Fc, les paramètres mis en œuvre et les ressentis.	. Le candidat assume pleinement son rôle durant toute la séquence pour encourager son partenaire et l'aider dans la réalisation de ses séances. Il aide spontanément et accompagne dès la prise manuelle de sa Fc pour la régulation de la charge de travail.	
CA5 - AFLP5 Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie	Le candidat maîtrise de façon superficielle les exigences techniques minimales et les aspects sécuritaires qui garantissent de réaliser une séance en toute sécurité. Son attitude globale sur le STEP est relâchée, ses bras ballants et ses mouvements étriqués.	Le candidat a une maîtrise fragile des pas de base au niveau technique et sécuritaire (ex : les talons sont souvent en-dehors du STEP...) Son attitude est globalement peu tonique, le regard régulièrement sur le STEP et ses bras sont placés de temps en temps.	Le candidat maîtrise les postures sécuritaires et les exigences techniques minimales des pas de base sur la durée de la séance. La tonicité globale et l'amplitude sont conservées presque jusqu'à la fin de la séance.	Le candidat conserve jusqu'au bout de la séance, une bonne maîtrise technique et sécuritaire des pas de base. La tonicité et l'amplitude dans ses mouvements sont maîtrisés jusqu'à la fin de la séance.	

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

Le candidat ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.

Il ne fait pas de lien entre ces conseils et sa vie en-dehors de l'école. Ex : ne s'hydrate pas durant l'entraînement et mange régulièrement au fast-food.

Le candidat respecte épisodiquement les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.

Il peut évoquer un conseil de façon superficielle. Ex : il sait qu'il faut s'hydrater pendant l'entraînement mais ne le fait pas régulièrement.

Le candidat respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.

Ex : il s'applique à boire pendant l'entraînement avant d'avoir la sensation de soif et fait attention à ne pas manger trop souvent au fast-food.

Le candidat commence à intégrer dans son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.

Ex : il s'hydrate régulièrement et mange exceptionnellement au fast-food.

ANNEXE

Caractéristiques des thèmes de travail expérimentés

	Thème 1	Thème 2
	Efforts brefs et intenses Puissance aérobie	Efforts prolongés et modérés Endurance fondamentale
Registre d'efforts		
Caractéristiques	Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement.	Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse
Respiration	Fortement marquée et accélérée	Aisance respiratoire
% d'intensité	>85% FCR	50 à 65% de la FCR
Temps d'efforts	14 à 22 minutes	25 à 30 minutes
Nombre de séries	Au choix	Au moins 2 séries
Durée des séries	Maximum 4 minutes	Au choix
Durée de la récupération	Maximum 4 minutes	Maximum 3 minutes
BPM	135 à 140	130 à 132
Paramètres	Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du STEP)	Biomécaniques (changements d'orientation, bras en dissociation, pas de base complexes)
motricité	Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Explorée de façon ambitieuse