

Établissement	UAI :	Nom :	Commune :											
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :														
Champ d'Apprentissage (CA)			Attendus de Fin de Lycée (AFL)											
CA5			AFL1		AFL2			AFL3						
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. <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>			S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.			Coopérer pour faire progresser.						
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)				Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA										
<i>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</i> Nationale : <input type="checkbox"/> Course en durée, <input checked="" type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée, <input type="checkbox"/> Step, <input type="checkbox"/> Yoga Académique : <input type="checkbox"/> Cross fitness Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici : <i>Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l'enseignement commun.</i>				L'élève athlète est capable de produire une séance d'entraînement efficace au regard de ses ressources et du thème d'entraînement choisi concomitant à son projet personnel. Cette efficacité sera conditionnée par une capacité à analyser et réguler ses productions. Ce pratiquant réflexif est capable de développer dans une temporalité plus longue (séquence de 3 mois) et de façon tout aussi cohérente, une méthode d'entraînement planifiée et efficace au regard de son projet individuel d'entraînement. Cette méthode démontrera une maîtrise des connaissances terminologiques, culturelles et méthodologiques de la musculation au service d'un savoir gérer sa vie physique, à côté et au-delà de l'école. L'élève coach est capable d'accompagner son partenaire dans son projet en sécurisant, guidant, ajustant, motivant. A travers ses actions, il témoigne d'un rapport à l'autre abouti qui permet à chacun d'atteindre le maximum de son potentiel et réussir son projet, en produit et en processus des autres apprentissages à mener.										
Principes d'évaluation														
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.														
	AFL1				AFL2			AFL3						
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve				Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	12 points selon barème défini par l'équipe				8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Précisions					Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

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

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)

Au cours de la séquence, l'élève fait l'expérience de l'engagement en toute sécurité, de multiples formes de travail qui vont lui permettre de travailler de façon diversifiée et ciblée (donc efficace) différents thèmes d'entraînement, au service de projets individuels différents :

Au fil de ce processus, l'élève pourra se construire un entraînement efficace au service d'un projet individuel qu'il choisira :

- 1/ Projet « entretenir sa santé », grâce à une dominance du thème aérobique, en capacité et en puissance. Idée de « renforcement », mais sur une toile de fond « cardio ».
- 2/ Projet « perdre du poids », grâce à une dominance du thème aérobique, en capacité et en puissance. Idée « d'intensité » et « d'endurance » croisée.
- 3/ Projet « esthétique » (= prendre du volume, du galbe), grâce à une dominance du thème anaérobique lactique. Idée « d'endurance de force » mais aussi de « puissance ».
- 4/ Projet « préparation physique » (= accompagné un projet dans un autre sport), grâce à une dominance « puissance » et « explosivité ». A noter que l'ensemble des filières énergétiques seront sollicitées sur une temporalité longue, de façon cohérente au regard de la temporalité d'un processus de préparation physique. A noter également que la dominante puisse évoluer, au regard d'un projet de préparation très spécifique.

Les formes de travail expérimentées seront les suivantes : bisets, trisets, supersets. Fractionnées (à visée aérobique, anaérobique lactique, lactique) ou pyramidales. Poly-articulaire de base, isolation. Travail concentrique, pliométrique, excentrique ou « négatif ». Travail agonistes/antagonistes. Méthodes Tabata, Laffay (poids de corps), AMRAP, HIIT.

Ses expériences, ses ressentis et ses analyses seront consignés dans un carnet d'entraînement. La grille d'évaluation partagée, des compléments d'informations techniques, culturels et méthodologiques y seront intégrés afin de favoriser sa compétence dans le triptyque acquérir / mobiliser / combiner. A mi-chemin entre l'heuristique et le linéaire. Entre le logo et la praxis. Avec l'élève en gestionnaire de ses acquisitions (nature et vitesse), et son enseignant dans une posture d'interaction de tutelle.

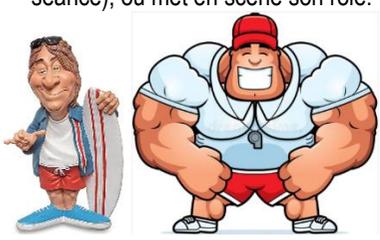
Ce processus sera finalisé le jour de l'évaluation : chaque élève proposera une séance d'entraînement, qui exprimera toutes les compétences et les choix effectués. Cette séance sera consignée dans son carnet d'entraînement. Elle sera effectuée en doublette, autrement dit avec un camarade qui exprimera ses compétences d'AFL3. Pour synthétiser, le maître-mot des attendus est « cohérence » (Ressources/projet/thème/séance/formes de travail). Chaque élève présentera concrètement une forme de travail qui se définira, au-delà de son appellation, à travers la matrice des paramètres de calcul de charge (intensité, durée, récupération, volume total. + vitesse d'exécution). Ensuite, les évaluateurs lui imposeront une autre forme de travail. Celle-ci sera évidemment issue de sa séance proposée, et elle s'exprimera selon les mêmes paramètres, qui constituent sa « carte d'identité ». Pour finir, le candidat sera évalué sur un exercice de stretching selon le même principe : un choisi par le candidat, un choisi par le jury. Nous rappelons que la dimension stretching intègre, à place raisonnable mais certaine, la construction de tous les projets d'entraînement puisqu'il est bien question de savoir gérer sa vie périscolaire et post-scolaire, et que l'on ne peut dissocier les différents régimes musculaires qui ont tous leur rôle dans l'efficacité des méthodes de musculation.

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 athlète est capable de produire une séance d'entraînement efficace au regard de ses ressources et du thème d'entraînement choisi concomitant à son projet personnel. Cette efficacité sera conditionnée par une capacité à analyser et réguler ses productions.					
Option pour l'élève	Choix du projet d'entraînement.								
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
Produire	<p>Gestuelles – techniques – postures <u>Position du dos</u> Se met en danger. Lombaires non alignées, pas de contrôle abdominal. <u>Amplitude</u> Repose la charge dans le set (fait « claquer » les poids) <u>Respiration</u> Souffle au lieu d'inspirer, se met en apnée à intensité faible</p> <p>Cohérence choix des paramètres/thème Incohérence dans l'agencement des paramètres*, dont la combinaison ne répond pas du tout aux enjeux des formes de travail proposées, du thème et du projet choisi. Le candidat a clairement « visé à côté ».</p> <p>Cohérence de la charge / ressources se focalise sur le poids soulevé sans considérer la précision de la récup et le VT** Les 2 exercices sont incohérents</p>	<p>Gestuelles – techniques – postures <u>Position du dos</u> Se « déforme » durant le set <u>Amplitude</u> Incomplète ou dégradée <u>Respiration</u> Incomplète ou dégradée</p> <p>Cohérence choix des paramètres/thème Certaines incohérences dans le choix des paramètres, des imprécisions dans leurs respects.</p> <p>Cohérence de la charge / ressources 1 des 2 exercices est incohérent.</p>	<p>Gestuelles – techniques – postures <u>Position du dos</u> Dos aligné, lombaires sécurisées, ceinture abdominale gainée <u>Amplitude</u> Complète et stable durant tout le set <u>Respiration</u> Complète</p> <p>Cohérence choix des paramètres/thème L'agencement des paramètres est cohérent et précis dans les 2 exercices. Il permet de viser le thème choisi. Un exercice un peu moins bien agencé est toléré.</p> <p>Cohérence de la charge / ressources Les 2 exercices sont cohérents, adaptés</p>	<p>Gestuelles – techniques – postures <u>Position du dos</u> Reste parfaite à haute intensité <u>Amplitude</u> Reste parfaite à haute intensité <u>Respiration</u> Qualitative à haute intensité</p> <p>Cohérence choix des paramètres/thème L'agencement des paramètres est parfait dans les 2 exercices, il permet de cibler parfaitement le thème.</p> <p>Cohérence de la charge / ressources Les 2 exercices sont optimisés et régulés : pour preuve, quand le set se termine, une rep*** supplémentaire est impossible.</p>					
*Intensité, durée, récupération, volume total + vitesse d'exécution									
**Volume total									
*** Répétition									
	A	0	1	1.25	4	4.25	5	5.25	6
	B	0	1	1.25	4	4.25	5	5.25	6
Analyser	<p>Indicateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Le candidat ne maîtrise ni l'utilisation de son diagramme de Kiviat*, ni ses enjeux. . Il se trompe dans ses calculs de vma, dans sa méthode de Karvonen. . La relation avec l'axe de Borg n'est pas faite, ou est mise en scène. . Le désintéressement du candidat pour la séquence ne permet pas de régulations cohérentes vis-à-vis du thème choisi. 	<p>Indicateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les axes chiffrés de son diagramme (% vma et fc Karvonen) sont justement calculés et verbalisés. Mais ils ne sont pas cohérents avec les axes « sensitifs », ce qui révèle un manque d'implication dans les mois de travail précédant l'évaluation. . Les régulations sont partiellement inadaptées, elles ne permettent toujours pas la forme de la « toile d'araignée » visée : ou la forme de la toile est correcte, mais le candidat s'est trompé ou bien, il n'a pas été sincère dans ses ressentis (axe échelle de Borg notamment) puisque sa séance prévue ne va pas à son terme, ou l'agencement des charges l'engage sur un autre thème. 	<p>Indicateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ses positionnements sur son diagramme de Kiviat* correspondent à la réalité. . L'analyse qui en découle est juste. Une régulation est cependant nécessaire. La régulation opérée est cohérente. . La forme de la toile d'araignée visée est correcte, et en accord avec ce qui est produit puisque le candidat réussit à finir la séance proposée. 	<p>Indicateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ses positionnements sur son Kiviat correspondent à la réalité, son analyse est juste car elle vise le thème et le projet, à ce moment précis de son processus d'entraînement. . Aucune régulation immédiate n'est nécessaire car son travail permanent lui a permis de produire une séance parfaitement juste et bien sentie. Le candidat se révèle également en mesure d'exprimer une régulation future, en mettant en perspective ses capacités du jour avec son projet final. 					
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	Le pratiquant réflexif est capable de développer dans une temporalité plus longue (séquence de 3 mois) et de façon tout aussi cohérente, une méthode d'entraînement planifiée et efficace au regard de son projet individuel d'entraînement. Cette méthode démontrera une maîtrise des connaissances terminologiques, culturelles et méthodologiques de la musculation au service d'un savoir gérer sa vie physique, à côté et au-delà de l'école.
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	<p>Méconnaissance des paramètres de calcul d'une charge et des enjeux de leurs combinaisons. Méconnaissances des matrices et enjeux des formes de travaux étudiées et vécues.</p> <p>Connaissance sécuritaires et fonctionnelles sur quelques ateliers.</p> <p>La séquence complète est non adaptée, le triptyque (ce qui est produit – ressources disponibles – thème choisi) est incohérent.</p> <p>Ses propositions révèlent une absence de méthode.</p>	<p>Connaissances partielles, le candidat produit une séquence mais manque en partie sa cible : il est imprécis dans ses temps de récup car n'en a pas vraiment saisi les enjeux, ses choix de charge révèlent une méconnaissance de soi, faute à une mise en route « tardive » dans la séquence ou un manque de travail permanent avec l'échelle des ressentis.</p> <p>Il sait cependant comment fonctionne tous les ateliers (machines et poids de corps).</p> <p>Sa séquence est donc peu adaptée, sa méthode peut être qualifiée de « balbutiante ».</p>	<p>Le candidat a compris et maîtrise les enjeux et l'interdépendance des paramètres de calcul de charge pour viser l'efficacité : ses choix de charge, ses temps de récup, l'enchaînement des ateliers pour considérer le volume total de la séance, le rythme d'exécution, et enfin l'évolution dans le temps de tous ces agencements et donc de ses séances. Ses agencements choisis témoignent d'une compréhension de l'activité et d'une méthode pertinemment conçue pour viser le thème et le projet choisi.</p> <p>Les écueils de ce niveau sont : la dimension stéréotypée de sa proposition + la possibilité de faire des reps supplémentaires lors de son évaluation finale, ce qui révèle une méthode qui aurait pu être encore optimisée.</p>	<p>Le candidat possède toutes les caractéristiques du degré 3 + sa proposition témoigne d'une véritable recherche à travers les expériences vécues (méthodes, thèmes, et formes de travail) pour viser une séquence très personnelle au regard de son appétence, de ses qualités et évidemment du projet visé.</p> <p>Ses indicateurs de fatigue (ressentis) en fin d'exercice et de séance témoignent de l'efficacité de sa méthode : 1 min, 1 set ou même 1 rep est impossible.</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

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.		Déclinaison dans l'APSA	Le coach est capable d'accompagner son partenaire dans son projet en sécurisant, guidant, ajustant, motivant. A travers ses actions il témoigne d'un rapport à l'autre abouti qui permet à chacun d'atteindre le maximum de son potentiel et réussir son projet, en produit et en processus des autres apprentissages à mener.
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p>« L'animateur sportif »</p> <p>Encourage son partenaire, ou « compte dans sa tête » Accompagne l'activité sans vigilance particulière (sécurité, efficacité/plan de séance), ou met en scène son rôle.</p> 	<p>« Le comptable »</p> <p>Compte les reps et les sets Ne fait pas d'erreurs dans la sécurité : placement – aide – parade. Peut être imprécis dans les temps de récup N'encourage pas trop</p> 	<p>« Le prof »</p> <p>Sécurité : maîtrise les placements, aides, parades, amplitudes. Compte précisément les reps, les sets, les temps de récup. Encourage son partenaire. Veille au respect du timing de la séance prévue, interroge sur les ressentis.</p> 	<p>« Le personal trainer »</p> <p>Maîtrise tous les paramètres et les régulations sécuritaires et stratégiques, compte les séries, encourage, donne de la confiance à son partenaire par ses compétences et son assurance.</p> 
Note sur 6, 4 ou 2	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) <input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	Motivation et/ou commentaire : ...			

CA5 Annexes

Compléments...

Autres éléments utiles

...