

Établissement	UAI :	Nom :	Commune :			
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	<p>Les élèves du lycée ont un profil de « consommateur » en EPS. C'est-à-dire qu'ils veulent se mettre en action très vite et se défouler, souvent au mépris des consignes. Ces attitudes entraînent un manque de recul sur leur propre pratique, l'absence de repères sur soi et une analyse souvent bancale de l'activité. En un mot, ces attitudes démontrent un manque de sens en EPS.</p> <p>Le CA5 apparaît alors comme une partie de la solution à ce constat, puisqu'il va amener l'élève à adopter une attitude plus réflexive sur lui-même et sa pratique de l'activité (Step).</p> <p>Nous choisissons l'activité support : « Step » pour des raisons pratiques de mise en place.</p>					
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 type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée, <input checked="" 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>			Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique. Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de son action. Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement, définissant les ressources à mobiliser en lien avec les effets recherchés. Assurer le rôle de coach, observateur et juge pour aider à son partenaire d'entraînement de faire un retour sur soi précis, et des modifications pertinentes pour son entraînement.			
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
			Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3
			Degré 4	Degré 1	Degré 2	Degré 3

<p><i>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</i></p>	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 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
	c) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 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 début de l'épreuve le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son carnet d'entraînement qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.

Pendant l'épreuve : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six blocs différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle. Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

Thèmes d'entraînement : - s'engager dans un effort bref et intense.

Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- s'engager dans un effort long et soutenu.

Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- s'engager dans un effort modéré et prolongé.

Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort (1).

Les paramètres : variateurs d'intensité - d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).

- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

À l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis.

Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.

Rôles d'observateur, coach et instructeur

En tant qu'observateur : à l'aide d'une fiche d'observation, il va recueillir les données cardiaques du candidat et les observations liées à l'entraînement (pose de pied, amplitude, maîtrise des pas...). A l'issue de l'entraînement, il devra analyser si le candidat a atteint, ou non ses objectifs et proposer des remédiations.

En tant que coach : intervient lors de la récupération pour conseiller le candidat sur l'utilisation de différents paramètres d'entraînements.

En tant qu'instructeur : préparer un bloc et enseigner à un groupe réduit (entre 2 et 4 personnes) à chaque séance en guise d'échauffement. Proposer, à un groupe réduit, un bloc incluant un paramètre précis afin d'évaluer ses effets sur la pratique, en fonction du mobile, à chaque séance.

(1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement. Elle s'établit par la formule de Karvonen : $FCE = FC_{\text{repos}} + (FCR^* \times \% \text{ d'intensité de travail définie})$ Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR *FCR : Fréquence de réserve = $FC_{\text{max}}^{**} - FC_{\text{repos}}$ ** FC Max : calculée par les formules $220 - \text{âge}$ pour les garçons et $226 - \text{âge}$ pour les filles, ou par des tests de terrains. Recommandations : le cardio fréquence mètre codé est fortement indiqué

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		Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique. Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de son action.			
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.							
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Produire	Indicateurs	FCE atteinte dans aucune des séries. Beaucoup d'arrêts sans reprise de l'enchaînement (discontinuité) Un manque d'amplitude et de tonicité. Absence de sécurité, majoritairement inadaptée.		FCE, atteinte dans moins de 50% des séries. De nombreuses hésitations dans l'enchaînement (arrêter plusieurs fois) Présence de la Tonicité et/ou amplitude sur la moitié de l'enchaînement. Sécurité pas toujours respectée, des erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire.		FCE atteinte dans 50% des séries. Enchaînement majoritairement fluide, quelques ruptures répétées. Présence de la Tonicité et/ou amplitude avec quelques dégradations en fin de série. Sécurité respectée la plupart du temps quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation.		FCE atteinte dans la plupart des séries. Enchaînement fluide, quelques hésitations. Le candidat passe au moins une fois comme pilot. Tonicité et/ou amplitude maintenue tout au long de la prestation. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue.	
		A	0	2	2.25	4	4.25	6	6.25
Analyser	Indicateurs	Pas d'analyse de résultats, description de la tâche. Ressentis exprimés de façon aléatoire		Constata les résultats obtenus sans les justifier. Ressentis cités sans lien avec les résultats obtenus.		Justification globale des obtenus en s'appuyant sur les éléments de compétences. Ressentis sont reliés partiellement aux résultats.		Justification des choix et des résultats obtenus. Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus.	
		B	0	1	1.25	2	2.25	3	3.25
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)							

CA4 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	Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement, définissant les ressources à mobiliser en lien avec les effets recherchés.
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
Concevoir un entraînement adapté à son choix de mobile	<p>Absence du Carnet d'entraînement</p> <p>Maitrise trop superficielle des données physiologiques d'entraînement et fait des choix incohérents.</p> <p>L'élève répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même. Volume peu adapté (séries, répétitions).</p>	<p>Carnet d'entraînement incomplet (manque des séances)</p> <p>Maitrise partielle des principes physiologiques d'entraînement et fait des choix imprécis.</p> <p>L'élève reste légèrement en deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions.</p>	<p>Carnet d'entraînement renseigné, présente toutes les séances.</p> <p>Maitrise des principes physiologiques d'entraînement et les choix sont cohérents.</p> <p>L'élève atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet.</p>	<p>Carnet d'entraînement renseigné, Chaque séance a un impact sur la suivante.</p> <p>Maitrise finement les principes physiologiques d'entraînement et les personnalisant au regard de son thème.</p> <p>L'élève dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet.</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).			

CA4 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.		Déclinaison dans l'APSA	Assurer le rôle de coach, observateur et juge pour aider à son partenaire d'entraînement de faire un retour sur soi précis, et des modifications pertinentes pour son entraînement.
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
Observateur	<p>Élève nonchalant, Absence de l'observation de son partenaire.</p> <p>Absence de connaissances des postures sécuritaires.</p>	<p>L'élève observe son partenaire de façon globale et irrégulière, si l'enseignant le lui demande.</p> <p>Ses connaissances des postures sécuritaires approximatives lui permettent de faire un retour global et peu précis.</p>	<p>L'élève observe activement et intervient en conseillant sur l'exécution technique et sécuritaire.</p> <p>Il propose des modifications de paramètres au service de l'objectif.</p>	<p>L'élève aide son partenaire lorsque celui-ci le demande, grâce à une maîtrise des aspects techniques, sécuritaires.</p> <p>Les blocs choisis jouent pleinement le rôle d'un paramètre de l'entraînement.</p>

Coach	Engagement superficiel, irrégulier et sur sollicitation de l'enseignant. L'élève réalise une lecture globale du projet de séance du fait de connaissances approximatives des modalités de l'entraînement.	Observation de façon globale la séance de travail de son partenaire si le professeur le lui demande. Il peut dire si la séance correspond au thème visé, de façon globale, et donner quelques conseils ou encourager.	Donne des conseils à son partenaire en s'appuyant sur quelques indicateurs exploitables notés dans le carnet d'entraînement, tels que l'évolution de la FC selon le thème et les paramètres choisis... Il peut donner des conseils sur 1 ou 2 modalités de l'entraînement (durée de séries ou nb de séries ou temps de récupération).	Donne des conseils à son partenaire, à sa demande, dans la conception de sa séance, en s'appuyant sur des indicateurs précis et pertinents (FC, FCE, FC de reprise). Il lui propose des conseils pertinents issus de mises en relation d'informations fiables recueillies durant la séance (FC, ressentis) afin de réguler sa charge de travail.
Juge	Ne parvient pas à indiquer le nombre de séries, de répétitions et les paramètres à choisir. N'identifie pas les postures sécuritaires et l'amplitude du mouvement.	Indique de manière approximative le nombre de séries, de répétitions et les paramètres à choisir. Identifie de manière partielle le non-respect des postures sécuritaires et l'amplitude du mouvement.	Indique le nombre de séries, de répétitions et les paramètres à choisir. Identifie précisément soit les postures sécuritaires soit l'amplitude du mouvement.	Indique le nombre de séries, de répétitions et les paramètres à choisir. Identifie précisément les postures sécuritaires et l'amplitude du mouvement.
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)	Motivation et/ou commentaire :			

CA5 Annexes

Compléments...

Autres éléments utiles

Bloc : 4 phrases de 8 temps soit 32 temps.

Phrases : 8 temps consécutifs

BPM : tempo de la musique, nombre de battements / minutes).

Cardio-fréquence mètre codé : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquence mètres.

Fréquences cardiaques ou FC :

FC : nombre de pulsations cardiaques / minute.

FC Max fille : 226-l'age

FC Max garçon : 220-l'age.

FC repos : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS : assis (retirer 10 pulsations), allongé (retirer 6 pulsations).

FC de réserve : La FCR=FCM-FC repos.

FC d'entraînement (FC cible) d'après Karvonen : $FCE=FC\ repos+ [(FC\ Max-FC\ repos) \times \% \text{ d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi}]$.

Ressentis : Respiratoires : essoufflements, gêne, régularité ..._ Musculaires : brûlures, tiraillements, crampes ..._ Psychologiques et Cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation.

Sécurité : Passive : Écart entre les steps dans un espace d'évolution. Active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement « pied-bassin-épaule ». Descente du step amortie, interdite par l'avant.