

# FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA)

## Certificat d'Aptitude Professionnelle (CAP) - CCF EPS

**Référentiel national** *rappel Circulaire du 17-7-2020, BOEN n°31 du 31 juillet 2020 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 :

- Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
- Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

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 :

- Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
- Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
- S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

#### Modalités

En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

Établissement

UAI :

Nom :

Commune :

**Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :**

Lycée professionnel avec une majorité de garçons Les élèves sont issus de catégorie socio-professionnelle défavorisée. Ils ont peu d'estime d'eux-mêmes. Le manque de confiance en soi est un frein aux apprentissages. Ils ont des difficultés d'attention et d'écoute et la compréhension des consignes est difficile notamment pour les migrants qui représentent une partie importante de nos effectifs. L'acceptation des règles peut être source de conflit. Certains élèves peuvent s'emporter facilement ou éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions.

Le lycée dispose d'une grande salle de musculation avec des appareils professionnels. Cette pratique colle parfaitement à ce public en recherche de compétition, d'effort, et de prise de masse musculaire. Cette salle a été créée pour répondre à leur attente en termes de motivation de pratique sportive et permet une continuité entre l'Association Sportive et l'EPS.

Choix de l'équipe pédagogique :

- Donner par la pratique de la musculation, une meilleure image de soi ainsi qu'une meilleure confiance en soi.
- Nourrir le goût de l'effort par l'acceptation des règles de fonctionnement pour tous et chacun à la fois.
- Eprouver du plaisir dans la pratique tout en respectant les autres.
- Découvrir et acquérir de réelles méthodes d'entraînement axées sur la sécurité pour soi et pour les autres.
- Acquérir de réelles connaissances nutritionnelles en lien avec des habitudes alimentaires saines.

## CA5 - Évaluation en fin de séquence sur 12 points

### Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

APSA | Musculation

. Le candidat doit choisir 1 thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel, parmi les 2 qui lui sont proposés.

- 1 : mobile santé (tonification, renforcement musculaire) avec un grand nombre de répétition et des charges faibles allant de 50% à 60% de sa charge maximale,
- 2 : mobile esthétique (hypertrophie musculaire) favorisant un faible nombre de répétitions avec des charges lourdes allant de 65% à 75% de sa charge maximale, avec une exécution lente.

*Il respect son intégrité physique et choisit un thème d'entraînement en fonction de ses propres ressources et capacités.*

#### **Evaluation au fil de la séquence :**

2 AFLP choisis évalués. L'AFLP 3 et l'AFLP 4. Le candidat choisit à la 3ème séance la répartition des points (2-6), (4-4), (6-2).

L'AFLP 3: A l'aide de son carnet d'entraînement il mobilise différentes méthodes d'entraînement et analyse ses ressentis pour effectuer des choix lucides.

L'AFLP4 : les élèves en binôme occupent la fonction d'observateur/pareur (correction des postures sécuritaires, conseils, aide à la préparation des exercices, comptage et validation des séries et répétitions...). Le Binôme est fixe durant toute la séquence

#### **Evaluation en fin de séquence : AFLP 1 et AFLP 2**

Lors de l'épreuve certificative, le candidat s'engage dans une séance qu'il a personnellement préparée à l'aide de son carnet d'entraînement. Il choisit 2 groupes musculaires sur 2 niveaux (haut du corps, bas du corps), le tronc étant imposé par l'enseignant. Pour chacun d'eux 1 exercice est présenté. Ensuite, il réalise ce qu'il a prévu.

*L'épreuve se déroule en 3 temps :*

1) *Préparation de la séance :* A l'aide de son carnet, le candidat prépare, avant l'épreuve, sa séance personnelle, rédaction le jour J, avant l'échauffement.

2) *Réalisation de la séance :* Le candidat s'échauffe pendant 10 minutes puis il dispose ensuite de 50 min pour réaliser sa séance à l'aide de son binôme.

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 et répond aux questions posées par le professeur.

Épreuve (12 pts)

Repères

Éléments

Degré 1

Degré 2

Degré 3

Degré 4

## CA5 - AFLP1

Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.

Motricité spécifique : Posture sécuritaire inadaptée (pouvant nuire à l'intégrité physique. Le trajet moteur, l'amplitude du mouvement, le rythme d'exécution, la respiration sont inadaptés,

Absence d'étirement et de récupération entre les séries.

Peu d'engagement de la part de l'élève avec une tendance à l'abandon. Choix de la charge inadapté. Si fatigue arrêt au lieu de réguler la charge.

Absence de thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel

Motricité spécifique : Posture sécuritaire adaptée. Les paramètres du mouvements (trajet moteur, rythme d'exécution, amplitude du mouvement) sont quelques fois respectés, la respiration est contrôlée

Apparition des étirements lors de la récupération

Engagement visible dans une zone d'effort modérée

Le thème d'entraînement et le mobile choisi sont flous ou peu adéquats. Les paramètres d'entraînement sont corrects

Motricité spécifique : Préservation de l'intégrité physique; Les paramètres du mouvement sont souvent respectés avec des rythmes d'exécution dynamique, la respiration adaptée

Etirements systématiques entre chaque série

Engagement dans une zone d'effort optimale (2 indicateurs observables possibles au minimum (léger relâchement sur les dernières répétitions Ralentissement, pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée, rougeurs sueur.).

Je choisis des paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.

Motricité spécifique : Intégrité physique construire avec tous les paramètres intégrés et respectés. Les paramètres du mouvement sont respectés est complets. Le rythme d'exécution est dynamique et rythmé en fonction du thème choisi. L'amplitude du mouvement est complète durant tout l'exercice, la respiration est mesurée et adaptée à l'exercice

Etirements systématiques, adaptés et très précis

Engagement dans une zone d'effort maximale en fonction de mon projet d'entraînement. Fatigue très visible, et répétitions supplémentaires très difficiles ou impossibles.

Je personnalise les paramètres d'entraînement (j'adapte finement les données théoriques données) en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.

Note sur 7 points	0 pt ----- 1 pt	1,5 pts. 3pts	3,5 pts ----- 5 pts	5,5 pts ----- 7 pts
<b>CA5 - AFLP2</b> Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	<p><b><u>Identification des ressentis :</u></b>  Les ressentis notés ne correspondent pas vraiment à ce qui est observé (par l'observateur) ou ressentis (par le pratiquant), ou le relevé est incomplet</p> <p>- <b><u>Mise en relations des ressentis avec la charge :</u></b> Absence de régulation de la charge lorsque celle-ci est inadaptée</p> <p>- <b><u>Choix lucide d'objectif pour la séance future :</u></b> Mon objectif pour la séance future est absent ou illogique</p>	<p><b><u>Identification des ressentis :</u></b> Je relève des ressentis corrects mais je n'en tiens pas compte</p> <p><b><u>Mise en relations des ressentis :</u></b> Je régule ma charge future à la baisse, par sécurité, sans véritable raison.</p> <p>- <b><u>Choix lucide d'objectif pour la séance future :</u></b> Mon objectif pour la séance future n'a pas réellement de lien avec la séance du jour.</p>	<p><b><u>Identification des ressentis :</u></b>  J'identifie mes ressentis (vocabulaire simple) et je peux agir sur un paramètre d'entraînement si besoin.</p> <p><b><u>Mise en relations des ressentis :</u></b> Je régule ma charge en S2, si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli connue.</p> <p>- <b><u>Choix lucide d'objectif pour la séance future :</u></b> Mon objectif pour la séance future est une simple reproduction de la séance du jour.</p>	<p><b><u>Identification des ressentis :</u></b>  J'identifie avec précision mes ressentis (vocabulaire musculation) et je peux agir sur un paramètre d'entraînement.</p> <p><b><u>Mise en relations des ressentis :</u></b>  Je régule ma charge pour la séance future si besoin, et je connais mes charges proches en cas de fatigue ou de forme supérieure</p> <p>- <b><u>Choix lucide d'objectif pour la séance future :</u></b> Mon objectif pour la séance future est en lien avec la séance du jour (charge, récupération...)</p>
Note sur 5 points	0 pt ----- 0,5 pt	1 pt 2pts	2,5 pts ----- 4 pts	4,5 pts ----- 5 pts
<p><b><u>Annotations renvoyant au référentiel national :</u></b></p> <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 qui peut être guidé par l'enseignant.</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)

Le candidat choisit au plus tard à la 3<sup>ème</sup> leçon la répartition des points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 points.  
Les deux AFLP retenus par l'enseignant restent en noir, pour les autres s'ils sont abordés seront grisés (fond gris ou caractère en gris).

### APSA Musculation

Deux AFLP évalués			Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Répartition des points choisie par le candidat dans les 2 AFLP choisis par l'enseignant	a	2	0 à 0,25	0,5 à 0,75	1 à 1,5	1,75 à 2
		6	0 à 1,5	1,75 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
	b	4 - 4	0 à 1	1,25 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
	c	6	0 à 1,5	1,75 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
		2	0 à 0,25	0,5 à 0,75	1 à 1,5	1,75 à 2
<b>CA5 - AFLP3</b> Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.			L'élève se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations. Je n'ai pas de projet d'entraînement, je ne remplis pas mon carnet d'entraînement de façon régulière, je n'ai pas de méthode de travail	L'élève ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion. Je remplis mon carnet d'entraînement régulièrement sans prise en compte des ressentis, et avec l'aide de l'enseignant?	L'élève effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes. Je remplis régulièrement et efficacement mon carnet d'entraînement de façon autonome.	L'élève varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire. Je suis autonome pour remplir efficacement mon carnet d'entraînement et ce dernier devient un support pour chaque séance prochaine
<b>CA5 - AFLP4</b> Coopérer et assurer les rôles sociaux (observateur/pareur) pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.			L'élève travail seul et pour lui-même, je ne respect pas les paramètres de sécurité, je n'observe pas mon partenaire d'entraînement, et je ne le corrige ou conseil pas, je ne donne pas de feed-back, je me sens pas concerné par le chargement et déchargement des charges	L'élève assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle. Je corrige partiellement mon partenaire. J'observe parfois mon partenaire et ne l'aide partiellement dans le placement sécuritaire. Je lui donne 1 fois sur 2, des feeds-backs sur ses prestation set compte de temps à autre. J'aide parfois à la régulation des charges.	L'élève assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés. Je suis au service de mon partenaire en le corrigeant, en lui donnant des feeds-backs, en chronométrant ses temps de récupérations, en comptant ses répétitions. Je régule les charges de façon autonome	L'élève est spontanément  actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité. J'occupe mon rôle pleinement, en garantissant la sécurité de la pratique de mon partenaire., Je sais lui donner des feeds-backs de façon à l'aider dans la pratique, Régulation des charges de façon autonome

<p><b>CA5 - AFLP5</b></p> <p>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p>	<p>L'élève a un engagement insuffisant ou excessif.</p> <p>Il ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas. Je m'entraîne très peu durant les séances</p>	<p>L'élève à un engagement mal dosé.</p> <p>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.</p>	<p>L'élève a un engagement visible.</p> <p>Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.</p>	<p>L'élève a un engagement continu et visible.</p> <p>Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.</p>
<p><b>CA5 - AFLP6</b></p> <p>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</p>	<p>L'élève ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie <sup>(1)</sup>. Je ne m'hydrate quasi jamais durant la séance, je ne connais quasiment aucun principe d'alimentation et d'entraînement, ma pratique n'est pas raisonnée</p>	<p>L'élève respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie <sup>(1)</sup>.</p>	<p>L'élève respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie <sup>(1)</sup>.</p>	<p>L'élève a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie <sup>(1)</sup>.</p>

*Annotation renvoyant au référentiel national :*

(1) Lors de la séquence, l'enseignant explicite différents conseils d'entraînement, de diététique, d'hydratation, de récupération, il vérifie tout au long de la séquence que les élèves les ont compris, intégrés et les mettent en œuvre dans leur pratique lors des leçons.