FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) – CA5

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive - Enseignement de spécialité EPPCS

Soumise à validation le jj/mm/aa

Établissement	UAI :	Nom :	Commune :
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :			

Champ d'Apprentissage (CA)	**Attendu de Fin de Lycée (AFL)**
CA5	**AFL1**
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. *L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.*	**S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.**
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	**Compétence de fin de séquence caractérisant l'attendu de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA**
Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x ») Nationale : ☐ Course en durée, ☒ Musculation, ☐ Natation en durée, ☐ Step, ☐ Yoga Académique : ☐ Cross fitness Établissement : ☐ *à préciser ici :* *Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée.*	*Produire, réaliser et analyser des séquences de musculation tout en respectant son intégrité physique et en mobilisant des segments corporels en référence à une charge personnalisée.*

Principes d'évaluation

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée par l'équipe pédagogique de l'établissement de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

Elle engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnalisé.
Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel.
Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas, postures, etc.…) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse.
À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé.

	AFL1
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve
Points	**L'AFL est noté sur 12 points en s'appuyant sur deux éléments :** **l'élément A « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » est noté sur 8 points** **l'élément B « Analyser sa production pour réguler son projet » est noté sur 4 points**

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

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés :
- Rechercher un gain *de puissance et/ou d'explosivité* musculaire.
- Rechercher un gain *de tonification,* de *renforcement musculaire*, *d'endurance de force*
- Rechercher un gain *de volume musculaire*.

En fonction de l'entraînement précédent (mobile, objectifs spécifiques poursuivis, ressentis) : le candidat conçoit et régule sa nouvelle séquence d'entraînement.
Le pratiquant réalise des analyses régulières sur son carnet d'entraînement .
Plusieurs formes et méthodes d'entrainement associées aux mobiles devront être explorées puis éventuellement choisies.
Il doit coopérer avec son partenaire d'entraînement en étant capable de le parer, de l'observer et de l'arrêter en cas de déformation.

<u>L'épreuve ponctuelle :</u>
Lors de l'épreuve, les élèves se mettent en duo.
A l'aide du carnet d'entraînement, le candidat conçoit sa séquence d'entraînement en précisant sa justification de mobile. Le jury choisira pour chaque candidat un groupe musculaire en cohérence avec le projet de l'élève.
Le candidat prépare pendant 15 minutes et présente le plan écrit de façon détaillée d'une séance de 40 à 50 minutes maximum. Le candidat doit démontrer qu'il sait s'entrainer pour atteindre les effets demandés.
Cette séquence comprend plusieurs parties dont l'échauffement (10 minutes), une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération (50 minutes) et les justifications des propositions (10 minutes).
Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires (à minima 1 groupe choisi par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entrainement). Pour chacun d'eux, 2 à 4 exercices sont présentés dont au moins un exercice non guidé (par exemple : demi-squat, soulevé de terre, développé militaire…).
Un temps d'analyse de 10 minutes est organisé à la fin de la séquence durant lequel l'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.
Pour l'observation en situation d'activité, le candidat avertira le jury avant de réaliser sa dernière série de chaque atelier. Chaque jury s'assurera d'observer chaque candidat au moins 1 fois.

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	*Produire, réaliser et analyser des séquences de musculation tout en respectant son intégrité physique et en mobilisant des segments corporels en référence à une charge personnalisée.*

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement **Sur 8 points**	Le projet de l'élève est général Le mobile personnel est exprimé de manière confuse Gestuelles approximatives Utilisation parfois inadaptée du matériel	Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile Le mobile est identifié Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte)	Le projet est personnalisé et cohérent Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entrainement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort poursuivi	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entrainement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Techniques ou gestuelles spécifiques et efficientes pour atteindre les zones d'efforts visées
	De 0,25 à 2 points	De 2,25 à 4 points	De 4,25 à 6 points	De 6,25 à 8 points
Analyser sa production pour réguler son projet **Sur 4 points**	Les ressentis relevés sont très généraux La régulation de l'entrainement tient peu compte des ressentis	Les ressentis sont identifiés La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet	Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet	Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Elle permet de viser explicitement les effets recherchés de son projet

NB : Le projet de l'élève met en lien son mobile personnel avec l'entrainement mis en œuvre. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui motive son projet d'entrainement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entrainement ? »

CA5 Annexes

Autres éléments utiles

...

Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☐ **Validée** ☐ **Non validée** le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	