

<b>Établissement</b>	UAI : 0260017C	Nom : LYCÉE ROUMANILLE	Commune : NYONS							
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	<p><i>Cité scolaire mixte avec internat. Environ 600 élèves au collèges et 600 au lycée. Bassin de recrutement vaste et rural. Nombreux transport, jusqu'à 1h de trajet, matin et soir. Restructuration récente =&gt; cadre agréable. Installations sportives éloignées (temps de pratique effective réduit) mais aboutissement du projet de construction de nouvelles installations : 3 unités pédagogiques sur place dans un futur proche (début des travaux juillet 2020)</i></p> <p><i>Classes aux effectifs chargés. Population diversifiée d'horizons et de motivations différents. Capacités physiques faibles surtout chez les filles. Peu de pratique extérieure ou de façon inadaptée à leurs ressources. Quelques comportements déviants avec assez peu d'autonomie, goût de l'effort variable. Élèves sympathiques qui voient l'EPS comme un moment pour se détendre et se défouler, où l'acquisition de connaissances théoriques devient une contrainte, où la mesure des ressentis de la pratique sur le corps n'est pas inscrit dans les habitudes de fonctionnement. Élèves, les garçons surtout, qui rentrent dans la pratique avec engouement mais sans réflexion préalable et sans méthode, notamment au niveau de la composition de la leçon avec un échauffement progressif et adapté à la pratique, des contenus et une fin de séance avec des étirements.</i></p> <p><b>CHOIX DE LA MUSCULATION :</b> Rapport au corps important à l'adolescence / image véhiculée par les médias/les réseaux sociaux. Conséquence : de plus en plus de jeunes s'adonnent à ces pratiques sans connaissances et prennent des risques quant à leur intégrité physique. Beaucoup de jeunes s'alimentent mal (cas d'anorexie plus importants depuis 2 ans). Développement des pratiques extérieures « en club » à Nyons, avec un grand complexe de musculation =&gt; Développer l'esprit critique chez nos élèves afin qu'ils pratiquent en fonction d'un thème d'entraînement en toute sécurité. Proposer des activités physiques d'entretien facilement reproductibles chez soi avec du petit matériel pour créer un habitus santé dans la perspective aussi du post bac. Insister sur l'entraide pour donner une autre représentation de la musculation seul devant son miroir, pour les habituer à avoir un regard extérieur sur leur pratique dans le but de les corriger et non de les juger. Insister enfin sur les ressentis, afin de s'engager dans une perspective d'efforts, avec une certaine lucidité (intensité adaptée à leurs besoins/ressources du moment)</p>									
<b>Champ d'Apprentissage (CA)</b>	<b>Attendus de Fin de Lycée (AFL)</b>									
<b>CA5</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>							
<p><b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b></p> <p><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></p>	<p><b>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</b></p>	<p><b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b></p>	<p><b>Coopérer pour faire progresser.</b></p>							
<b>Activité Physique Sportive Artistique (APSA)</b>	<b>Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA</b>									
<p>Nationale : Course en durée, <b>X Musculation</b>, Natation en durée, Step, Yoga</p> <p>Académique : Cross fitness</p> <p>Établissement : à préciser ici :</p>	<p>Mettre en œuvre un programme d'entraînement selon un projet personnel en référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individuelles. Les choix de paramètres liés à la charge travail sont clairement identifiés, en cohérence avec le thème retenu et les effets recherchés.</p> <p>S'engager lucidement dans la pratique par l'acquisition d'un rituel d'échauffement adapté à ses ressources du moment et au thème d'entraînement choisi. Se préparer en s'entraînant individuellement et collectivement, dans le respect des consignes de sécurité, avec application, répétition et persévérance pour développer ses ressources et s'entretenir en fonctions des effets recherchés</p> <p>Connaître les règles de sécurité et les critères de réalisations, pour pouvoir assumer les rôles de partenaire/aide et coach, en toute responsabilité. Contribuer ainsi au progrès de son camarade dans le respect de l'intégrité physique de chacun et du matériel.</p>									
<b>Principes d'évaluation</b>										
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.										
	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>							
<b>Temporalité</b>	Évalué le jour de l'épreuve									
<b>Points</b>	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
<b>Précisions</b>	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
	<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	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)

Après avoir choisi un projet personnel, le candidat présente, par écrit, son programme d'entraînement élaboré, en amont, dans son carnet de suivi en référence à des données individualisées et des connaissances. Il devra réaliser les régulations nécessaires, en fonction de l'analyse de ses ressentis d'efforts attendus et de fatigue, dans la perspective d'une prochaine séance. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération etc ...) sont clairement identifiés dans une alternance de temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse. Il doit justifier ses choix au regard de connaissances précises, démontrer qu'il sait mettre en œuvre sa séquence d'entraînement d'une durée d'environ 45 mn, pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme et anticiper pour une prochaine séance à partir d'un bilan précis. Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires. Pour chacun d'eux 2 à 3 exercices sont présentés. En cas d'erreurs de muscles choisis/groupe ou d'exercices= moins un point sur la note de « produire » par erreur. Une alternance judicieuse des exercices s'inspirant d'une ou plusieurs méthodes est attendue, pour un équilibre global. Au préalable un échauffement personnalisé, adapté à ses ressources, en lien avec ses objectifs sera réalisé. La forme de travail devra s'appuyer sur une organisation collective (coopération) pour limiter les mises en danger et améliorer les régulations à venir. Un temps sera réservé au retour au calme, permettant la réalisation des étirements et la rédaction du bilan.

Thèmes d'entraînement : Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité  
 Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force  
 Rechercher un gain de volume musculaire

## 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		Mettre en œuvre un programme d'entraînement selon un projet personnel en référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individuelles. Les choix de paramètres liés à la charge travail sont clairement identifiés, en cohérence avec le thème retenu et les effets recherchés.					
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.									
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4			
Produire	Indicateurs	<u>ERREURS METTANT EN JEU L'INTÉGRITÉ PHYSIQUE DE L'ÉLÈVE</u> Apnée, butée articulaire, posture non maîtrisée à l'effort		<u>OBSERVATION A PLUSIEURS REPRISE DE DÉGRADATIONS IMPORTANTES DANS LA GESTUELLE, LA POSTURE</u> Respiration non adapté ou inversée amplitude réduite beaucoup de postures compensatoires à la charge		EFFICACITÉ DANS LA GESTUELLE, LA POSTURE Amplitude/rythme adaptés peu de respiration inadaptée peu de postures compensatoires		<u>EFFICIENCE DANS LA TECHNIQUE, LA GESTUELLE SPECIFIQUES POUR ATTEINDRE DES ZONES D'EFFORTS INTENSES ET/OU PROLONGÉES</u> Amplitude ++ rythme ++ Respiration adaptée à l'effort/au mouvement spécifique Pas de postures compensatoires <u>ENGAGEMENT OPTIMAL AU REGARD DES RESSOURCES</u>			
		PEU D'ENGAGEMENT PHYSIQUE pour espérer des transformations . <u>GUÈRE D'IMPLICATIONS</u>		<u>IMPLICATION et/ou ENGAGEMENT IRREGULIER</u>		<u>ENGAGEMENT VISIBLE DANS LA ZONE D'EFFORT RECHERCHE</u>		<u>INDIVIDUALISATION DES CHOIX, PARAMÈTRES/THÈMES ET AUX EFFETS PERSONNELS RECHERCHES</u> . Charges optimisées, adaptées et régulées si besoin.			
		UTILISATION DU MATÉRIEL NON SECURISEE		<u>INCOHÉRENCE DES CHOIX</u> : - charges /ressources(trop lourd ou trop léger) - paramètres/thème (nombre de séries/répétitions) <u>PEU D'ÉTIREMENTS et ± justes</u>		<u>COHÉRENCE DES CHOIX/THÈME (charges/paramètres)</u>		<u>ÉTIREMENTS SYSTEMATIQUES , PRÉCIS, ADAPTES</u>			
		<u>ÉTIREMENTS INADAPTÉS OU ABSENTS</u>		<u>ÉTIREMENTS PRÉSENTS MAIS PERFECTIBLES</u>							
	A	0	0	1	1,25	4	4,5	6,5	7	8	min 4, max 8
	B	0	0	0,5	0,75	2	2,25	3	3,25	4	max 8, min 4
Analyser	Indicateurs	<u>REGULATIONS ABSENTES OU INCOHÉRENTES</u> => pas d'exploitation du peu de données recueillies		<u>REGULATIONS INADAPTÉES AU REGARD DES INDICATEURS RELEVÉS</u> Charge trop lourde ou trop légère ... poursuite de l'exercice malgré les apnées ou la déformation du trajet moteur => <u>exploite partiellement les observations</u>		<u>REGULATIONS DES PARAMÈTRES GRACE A DES RESSENTIS DIVERSIFIÉS ET DES DONNÉES CHIFFRÉES EXPLOITABLES</u> repère de FC, IPE,		<u>REGULATIONS PERTINENTES A PARTIR DU CROISEMENT D'INDICATEURS CHIFFRES ET DE RESSENTIS SELECTIONNES</u> => joue sur différents paramètres pour trouver la charge optimale à partir des observations fines et précises. => charge adaptée, affinée et régulée en fonction des ressentis à l'instant « t » => mise en perspective : <u>L'ANALYSE EST SOURCE DE CONCEPTION FUTURE</u>			
		PEU OU PAS DE RESSENTIS (référence pauvre : « douleur »)		<u>QUELQUES RESSENTIS IDENTIFIÉS MAIS REDONDANCE DU VOCABULAIRE QUELLE QUE SOIT LA SITUATION</u> <u>ANALYSE INCOMPLÈTE</u> => exploite un type de ressenti souvent psychologique		<u>IDENTIFICATION DE 2 TYPES DE RESSENTIS DIFFÉRENTS</u> (Impact psychologique et mental/musculo-articulaire/cardio-respiratoire) => <u>exploitation des données recueillies</u> Charge adaptée mais non affinée <u>ANALYSE BINAIRE</u> => garde ou modifie un ou plusieurs paramètres					
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

<b>Intitulé</b>	<b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b>		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	S'engager lucidement dans la pratique par l'acquisition d'un rituel d'échauffement personnalisé, adapté à ses ressources du moment et au thème d'entraînement choisi. Se préparer en s'entraînant individuellement et collectivement, dans le respect des consignes de sécurité, avec application, répétition et persévérance pour développer ses ressources et s'entretenir en fonctions des effets recherchés
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>L'élève =&gt;</b>	<b>Conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème choisi</b> - Peu de connaissances (muscles/exercices, paramètres liés au thème) <b>ERREURS</b> - Pas d'équilibre dans le développement (mêmes zones..) et aucune méthode. Sans autonomie avec quelques mises en danger. Peu de qualité et de régularité Pauvre dans les phases de répétitions pour développer des acquis. N'est pas à la hauteur des exigences requises et peut se mettre en danger.	<b>Conçoit/Reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</b> - Connaissances partielles liées aux :thème /muscles/paramètres -Équilibre recherché mais erreurs(ceinture Abdo...) -1 méthode/2contractions : Iso et concentrique <b>Régulier mais incomplet et des exercices sont inadaptés ou ont besoin d'être guidés.</b> Parfois irrégulier et perfectible dans un domaine (application, répétition, persévérance) pour développer ou stabiliser des acquis	<b>Conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</b> - Muscles situés/exercices adaptés - Paramètres connus mais non exploités à bon escient - Équilibre visé : ceintures/membres ou agonistes/antag - Au moins une méthode et 3 contractions musculaires - Bonne gestion du temps <b>Autonome et réalisé dans sa globalité mais encore perfectible.</b> Adapté, autonome, constant avec application et dans le respect. Identifie un point sur lequel travailler/persévère	<b>Conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</b> - Muscles situés/exercices variés pour les solliciter - Connaît tous les paramètres liés au thème et exploitation judicieuse + gestion du temps+/boisson... - Équilibre atteint : ceintures/membres et agonistes/antag -Utilisation judicieuse : méthodes et contractions <b>Autonome, progressif et de qualité. A compris la logique, sait le réguler, l'adapté l'enrichir et le personnalisé.</b> Optimal et judicieux pour lui et pour les autres, avec application, répétition et persévérance. Axes de travail variés et adaptés (ressources/besoins)
<b>Indicateurs</b>				
<b>Rituel d'échauffement :</b>				
<b>Engagement dans les apprentissages :</b>				
<b>Note sur 2, 4 ou 6</b>	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

<b>Intitulé</b>	<b>Coopérer pour faire progresser.</b>		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	Connaître les règles de sécurité et les critères de réalisations, pour pouvoir assumer les rôles de partenaire/aide et coach, en toute responsabilité. Contribuer ainsi au progrès de son camarade dans le respect de l'intégrité physique de chacun et du matériel.
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>i n d i c a t e u r s</b>	<b>L'élève agit seul et pour lui même et/ ou interagit dangereusement avec ses partenaires</b> Pas concerné, manque parfois de respect (discute, reste assis) . Sécurité non assurée. Ne sait pas dire : le nombre de répétitions/séries, le placement de la respiration, des trajets moteurs ...) <b>Peu ou pas concentré sur la durée</b> Manque d'attention, pas de conseils ou inadaptés, quelques encouragements pour inciter l'effort sans penser à la sécurité(« vas y tu vas battre mon record ») <b>Non fiable</b>	<b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b> Ne participe pas toujours et pas spontanément à l'aide matérielle. Reste souvent à la même place et perd parfois des informations (répétitions/respiration...) ) faute d'attention continue <b>Des erreurs. Vérifications nécessaires</b> Impliqué mais conseils génériques et plutôt de l'ordre des encouragements (« c'est bien » « allez, encore deux répétitions » ) <b>Hésitant</b>	<b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b> => indique le nombre de séries/répétitions/le temps de récupération => repère un trajet moteur, une respiration, un placement non conforme ou non sécuritaire  Conseils <b>globalement justes</b> en fonction de l'analyse de la prestation de son camarade (ressentis) et de quelques paramètres, mais parfois imprécis (« colle les lombaires »). <b>Assez Fiable</b>	<b>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</b> Déplacements justes/mobilité + pour relever les indicateurs et vérifier s'il n'y a pas de mise en danger. <b>Recueil de données fiable</b>  Attentif et impliqué =>propositions réfléchies et justes : mise en rapport = ressentis/ réalisation partenaire(trajets moteurs/respiration/posture.) S'appuie sur des Connaissances ++ <b>Sûr</b> Conseils adaptés . Anticipation /sécurité <b>Réactif</b>
<b>Note sur 6, 4 ou 2</b>	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).			

<b>Validation (réservé aux IA-IPR)</b>	<b>Motivation et/ou commentaire :</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : 06/12/2020 par : Jérôme LOUVET	Validée OUI Une petite réserve par rapport au nombre de groupes musculaires « 2 » minimum ? Peut on se passer de travailler la ceinture abdominale ?

# CA5 Annexes

## Compléments...

*Autres éléments utiles*

...