**REFERENTIEL D’EVALUATION CAP LPO Joseph Zobel**

# Champ d’apprentissage n° 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir

# APSA : CROSS TRAINING

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.

* + AFLP1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
  + AFLP2 : 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.

* + - AFLP3 : Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
    - AFLP4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
    - AFLP5 : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.
    - AFLP6 : 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 trois premières séances de la séquence.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve du contrôle en cours de formation** | | | | **CROSSTRAINING** |
| Les élèves sont par deux : un pratiquant, un observateur/coach. L’épreuve engage le pratiquant dans la conception et l’enchainement de deux circuits. Ces 2 circuits doivent durer entre 15’ et 20’. L’élève choisit la répartition des exercices, le nombre de tour, la récupération entre les tours et entre les deux circuits. Son organisation ainsi définie doit lui permettre de s’engager au plus haut niveau de ses ressources et assurer la réalisation complète de ses deux circuitsenchainés. Les circuits doivent être composés de 4 exercices enchainés. L’élève prévoit les niveaux de difficulté des exercices pour réguler son engagement au regard de ses ressentis à chaque tour. Il conçoit son échauffement. La Fatigue est un élément privilégié pour apprécier cet engagement. Il fait un bilan, support de l’analyse de l’AFLP2. Pour chaque circuit, un observateur contrôle la qualité de la réalisation des exercices | | | | |
| **Repères d’évaluation** | | | | |
| **Eléments à évaluer** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1** - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.  **Note sur 7 points** | L’élève ne s’engage pas ou peu.  Il ne finit pas le nombre de répétitions dans le temps imparti.  Il ne maîtrise pas tous les éléments du circuit et les postures sécuritaires ne sont pas respectées. | L’élève s’engage régulièrement dans ses circuits avec une intensité peu maitrisée (trop haute ou trop faible). Il peine à finir son circuit en conservant la qualité des mouvements.  Il démontre une maitrise aléatoire des postures sécuritaires. | L’élève s’engage à bonne intensité dans ses circuits. Il termine tous les exercices, même si l’engagement baisse en fin de circuits.  Il maîtrise la réalisation technique des mouvements. Il contrôle les postures sécuritaires. | L’élève s’engage dans ses circuits à haute intensité et la maintient. Il s’adapte pour garantir une continuité de l’effort. Il maîtrise tous les mouvements techniques, même après l’apparition de la fatigue. Il respecte les postures sécuritaires même à haute intensité. |
| 0 pts 1pts | 1.5 pts 3 pts | 3.5 pts 5 pts | 5.5pts 7 pts |
| **AFLP 2** - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.  **Note sur 5 points** | Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur. | Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux.  L’engagement reste inégal et superficiel. | Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent.  L’élève régule son intensité pour être dans des zones d’effort ciblées. | En fonction des ressentis, l’intensité est modulée pour finir le circuit prévu restant en cohérence avec le thème choisi et permettant un engagement moteur effectif et visible. |
| 0 pts  0.5 pts | 1 pts 2 pts | 2.5 pts 4 pts | 4.5 pt 5 pts |

**Évaluation réalisée au fil de la séquence : 8 points**

Seuls deux AFLP sont retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points. **Il s’agit des AFLP4 et 5.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 4** - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. | Il travaille seul et pour  lui-même. | Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle. | Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés. | Spontanément, l’élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalué** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 5** - S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. | L’engagement est insuffisant ou excessif. L’élève ne connait pas l’intensité de la charge de travail qu’il doit viser ou ne  l’atteint pas. | L’engagement est mal dosé. 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. | L’engagement de l’élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d’entraînement choisi. | L’engagement de l’élève est continu et visible. Il témoigne d’une persévérance dans la zone d’effort ciblée et d’une bonne connaissance de soi. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Si N/2** | 0 – 0.5 | 0.75 - 1 | 1.25 – 1.5 | 1.75 - 2 |
| **Si N/4** | 0 - 1 | 1.25 - 2 | 2.25 - 3 | 3.25 - 4 |
| **Si N/6** | 0 – 1.25 | 1.5 – 2.5 | 2.75 – 4.5 | 4.75 - 6 |