

Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique- Lpo Acajou 2- Martinique

Une proposition dans le champ d'apprentissage 5 : Circuit-Training

1/ Principes d'évaluation

- L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis.
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL 2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi et sur des entretiens individuels durant le cycle.
- **L'AFL 1** permet d'évaluer la capacité de l'élève concevoir une séance d'entraînement et produire des efforts adaptés au gain recherché et à ses propres caractéristiques.
- **L'AFL 2** permet d'évaluer la capacité de l'élève à connaître des principes d'entraînement et à analyser à posteriori ses choix.
- **L'AFL 3** permet d'évaluer la capacité de l'élève à juger et coacher un partenaire.

2/ Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles :
 - o AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
 - o AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;
 - o AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

3/ Choix possibles pour les élèves

- AFL 1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement
- AFL 1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son partenaire (coach)
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation

4/ Principe d'élaboration de l'épreuve

- L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'une séquence d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. L'intégralité de la séquence d'évaluation (Mise en place, échauffement, séance, récupération, analyse) ne dépassera pas 45 minutes (dont 24 minutes maximum de pratique effective)
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi 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 (ce qui entrainera une justification spécifique lors de l'analyse post-séance).
- Les paramètres liés à la forme de travail au choix des exercices, aux temps de récupération sont une partie déterminante de l'évaluation de l'AFL 1 (cohérence par rapport à l'objectif choisi) pour l'élève pratiquant, mais aussi de l'AFL 3 pour l'élève qui "coache" (trajets moteurs, placements, charges éventuelles).

- L'évaluation de l'AFL1 doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. L'échauffement devra durer 5 minutes au minimum, tandis que le "cœur de séance" (ou "W.O. D") sera compris entre 12 et 24 minutes.

L'élève choisit sa méthode d'entraînement (Interval training, AMRAP, EMOM, etc.). Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global.

Le juge valide et compte à haute voix les répétitions réalisées, signale les "no-reps" et arrête le candidat en cas de danger.

Le "coach" conseille, encourage et assiste "physiquement" le candidat lors de sa séance.

Exemple en Circuit-Training : l'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

5/ Thèmes d'entraînement :

A/ Objectif sportif : Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination)

B/ Objectif physiologique : Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire

C/ Objectif postural : Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges).

6/ Adaptation spécifiques (handicaps, contre-indications physiologiques ou psychologiques)

L'activité Circuit-Training permet à chaque élève de construire une séance en tenant compte de toutes ses problématiques spécifiques et personnelles. L'élève dispose d'une large palette d'exercices adaptés ou adaptables à toutes les problématiques physiologiques, avec ou sans matériel. Cette construction doit être accompagnée par l'enseignant qui devra valider EN AMONT la proposition de séance avant toute pratique. Le coach comme le juge devront être informés des points de vigilance et des consignes de réalisation spécifiques.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 :

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu et ses propres caractéristiques

AFL 1 - Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Concevoir 2 points	Séance inadaptée au profil de l'élève et à son objectif 0-0,5 pt	Séance inadaptée à l'objectif de l'élève 0,5-1 pt	Séance cohérente et équilibrée 1-1,5 pt	Séance cohérente et à très haute intensité 1,5-2 pts
Produire 8 points	<ul style="list-style-type: none"> - L'échauffement est inexistant ou clairement inadapté - L'engagement est insuffisant - Plusieurs avertissements "sécurité" et nombreuses répétitions non validées ont été prononcés Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève : <ul style="list-style-type: none"> _ Butée articulaire _ Respiration absente (apnée...) _ Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort. -Utilisation inadaptée du matériel - Trajectoires motrices "aléatoires" -Postures et placements inadaptés 0-2 pts	<ul style="list-style-type: none"> - L'échauffement est incomplet ou incohérent - L'engagement est irrégulier - De nombreuses répétitions non validées ont été prononcés (1 avertissement "sécurité" maximum) Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures : <ul style="list-style-type: none"> _ Amplitude limitée _ Respiration présente mais non intégrée 2,5-4 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement structuré et complet mais standard de la difficulté d'exercice - L'engagement est réel (essoufflement, baisse de rythme, légère dégradation des trajets moteurs) - Peu de répétitions non-validées ("No-Reps") ont été prononcés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces <ul style="list-style-type: none"> _ Amplitude correcte _ Respiration partiellement intégrée ou inversée 4,5-6 pts	<ul style="list-style-type: none"> -Echauffement progressif, spécifique et personnalisé - L'engagement est maximal dans la forme de travail choisie. - Très peu ou pas de "no-reps". Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées <ul style="list-style-type: none"> _Amplitude optimale _Respiration efficace (expire sur le temps d'effort...) 6,5-8 pts
Réaliser 2 points	Le projet n'est pas réalisé. -0,5 pt	Projet réalisé avec plusieurs modifications (ajustement de la difficulté des exos, du temps de récup, des charges, etc..). 0,5-1 pt	Projet réalisé avec 1 modification maximum (ajustement de la difficulté). 1-1,5 pt	Projet réalisé comme initialement prévu 1,5-2 pts

Repères d'évaluation de l'AFL2

« S'entraîner individuellement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

(Appui possible sur le carnet de suivi)

AFL 2 - Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Connaissances théoriques	Connaissances sur les modalités d'entrainements quasi inexistantes : - Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées - Connaissances liées aux différents types d'entrainement absentes ou erronées - Aucune méthode	Connaissances superficielles sur les modalités d'entrainements : L'élève évoque ce qu'il a déjà expérimenté en cours, sans adéquation avec son objectif - Connaissances liées aux muscles parcellaires - Connait partiellement les paramètres liés à son objectif mais n'arrive pas à savoir comment les exploiter dans la pratique.	Connaissances sur les modalités d'entrainements quasi inexistantes: - Muscles situés - Connaît tous les paramètres liés à son objectif mais les ne les exploite pas toujours à bon escient	Connaissances sur les modalités d'entrainements quasi inexistantes: - Muscles situés et différenciés - Connaît tous les paramètres liés à l'objectif visé et exploite le bon.
Analyse	Analyse inexistante, pas de retour réflexif sur la pratique	Analyse sommaire, constats basiques	Analyse simple mais réaliste, pistes d'amélioration	Analyse complète et critique Projection sur la séquence suivante

Repères d'évaluation de l'AFL3
« Coopérer pour faire progresser »

AFL 3 - Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Rôle de juge (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Juge passif -Pas de communication orale ou gestuelle -Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable -N'identifie pas ou très peu le non-respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires	Juge imprécis -Communication orale à minima (ton, intensité) - Indique de manière approximative le nombre de répétitions -Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Juge actif -Communique de manière intelligible avec le candidat - Indique le nombre de répétitions -Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires	Juge impliqué -Communique rapidement, de façon efficace et claire - Indique le nombre de répétitions - Identifie constamment le non-respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires - anticipe les risques en surveillant également le placement du coach
Rôle de Coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	Coach Passif <ul style="list-style-type: none"> - Suit le candidat - Inactif - Peu vigilant sur les situations à risque - Pas de communication avec son candidat 	Coach inefficace <ul style="list-style-type: none"> - Inactif sauf sur sollicitation expresse du candidat ou du juge - Intervient mal sur les situations à risque - Peu de communication 	Coach actif <ul style="list-style-type: none"> - Actif et vigilant - Réactif sur les situations à risque - Encourage dans les moments difficiles 	Coach déterminant <ul style="list-style-type: none"> - Anticipe les difficultés - Aide au placement - Conseille - Encourage systématiquement