**RÉFÉRENTIEL D’EVALUATION EPS**

*BGT*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Etablissement** | **LPO NORD CARAÏBE**  BELLEFONTAINE | | |
| **Champ d’Apprentissage n°5** | | **Activité Physique Sportive Artistique** | |
| Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir | | CROSSTRAINING | |
| **Principes d’évaluation** | * L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis * L’AFL2 et l’AFL3 s’évaluent au fil de la séquence d’enseignement et éventuellement le jour de l’épreuve * L’évaluation de l’AFL2 peut s’appuyer sur le carnet de suivi | | |
| **Barème et notation** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| **12 pts** | **8 pts** | |
| Evalué le jour de l’épreuve  L’élément prioritaire retenu n°1 est noté sur 8 pts L’élément prioritaire retenu n°2 est noté sur 4 pts | Evalués au fil de la séquence et éventuellement affinés le jour de l’épreuve  L’élève choisit la répartition des points à l’issue de la troisième leçon  **Cas 1** : AFL2 = 4pts / AFL3 = 4pts  **Cas 2** : AFL2 = 6pts / AFL3 = 2pts  **Cas 3** : AFL2 = 2pts / AFL3 = 6pts | |
| **Choix possibles pour les élèves** | **AFL1** | **AFL2** | **AFL3** |
| Répartition des 8 points au choix des élèves | |
| - Choix des paramètres d’entrainement pour construire les 2 circuits à enchainer  - Choix du thème d’entrainement (puissance ou endurance) | -Choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires  -Le poids relatif dans l’évaluation | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 d’entrainement pour développer sa puissance ou son endurance. -Ce W.O.D (*work of day*) ou EDJ *(en français)* doit durer entre 16’ et 20’. L’élève choisit la répartition des exercices, le séquençage des circuits, 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 WODenchainés. Les circuits conçus par l’élève doivent être composés de 4 exercices maximum enchainés appartenant aux familles : cardio, haltérophilie, gymnastique. L’élève prévoit pour chaque exercice deux niveaux de difficulté pour réguler (+ /-) son engagement au regard de ses ressentis à chaque tour. Il conçoit son échauffement, sa préparation technique, définit les paramètres de sa charge de travail, la met en œuvre et la régule pour s’engager à son plus haut niveau de ressource. La FC est un élément privilégié pour apprécier cet engagement. Pour chaque circuit, un observateur contrôle la qualité de la réalisation des exercices. -L’épreuve se décompose en 4 périodes : Conception r :15’ / Echauffement skill : 15’ / Circuits de 16’ à 20’ / Bilan : 10’ | | | | | | | |
| **Repères d’évaluation** | | | | | | | |
| **AFL1** | S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu | | | **AFL1 dans l’activité** | S’engager pour développer sa condition physique, par la réalisation d’un projet d’entraînement. Analyser son engagement dans ses EDJ pour réguler et conserver un engagement au plus haut niveau de ressources | | |
| **Eléments à évaluer** | | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **PRODUIRE**  Maitriser les techniques  8 points | | * L’élève s’engage de façon peu perceptible avec peu d’intensité. Il ne finit pas le nombre de répétitions dans le temps imparti. * Il ne maîtrise pas tous les éléments de l’EDJ. Il reproduit les postures sécuritaires de façon aléatoire et imprécise. | * L’élève s’engage régulièrement dans des EDJ avec une intensité peu maitrisée (trop haute ou trop faible). Il peine à finir son EDJ en conservant la qualité des mouvements. * Il maîtrise partiellement les éléments de l’EDJ. Il démontre une maitrise aléatoire des postures sécuritaires. | | | * L’élève s’engage à haute intensité dans son EDJ. Il termine tous les exercices, même si l’engagement baisse en fin de EDJ * Il maîtrise la réalisation technique des mouvements. Il contrôle les postures sécuritaires. | * L’élève s’engage dans l’EDJ 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 1.75 pts | 2 pts 3,75 pts | | | 4 pts 5.75 pts | 6 pts 8 pts |
| **ANALYSER**  Exploiter ses ressentis pour réguler son engagement  4 points | | • Il constate ses échecs sans mises en relation avec ses ressentis. Il ne régule pas son engagement. | • Il ne réalise pas systématiquement une mise en relation du niveau et de l’entraînement avec ses ressentis et les effets attendus. Son analyse est superficielle et est à l’origine de peu de régulation. | | | • Il régule en fonctions des ressentis de sa séance qu’il analyse et cherche à améliorer sa technique. | • Il analyse son EDJ en fonction des effets attendus. Il planifie sa prochaine séance d’entraînement en adaptant des paramètres de niveau, de technique et de stratégie. |
| 0 pts 0,75 pts | 1 pts 1,5 pts | | | 2 pts 3 pts | 3,25 pt 4pts |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL2** | | | | | | | |
| Le carnet d’entrainement sera un support essentiel pour l’évaluation de cet AFL, il permet d’appréhender l’exploitation des indices pour réguler sa charge de travail L’évaluation de cet AFL s’appuie sur l’observation de l’élève pendant la réalisation de sa séance, au travers des régulations successives et des justifications donnés. | | | | | | | |
| **AFL2** | S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés | | | **AFL2**  **dans l’activité** | S’entraîner pour développer ses capacités par la conception d’un EDJ, mettre en place une stratégie afin de réaliser son entrainement du jour au plus haut niveau de ses ressources | | |
| **Eléments à évaluer retenu** | | **Degré 1** | **Degré 2** | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Choisir et mettre en place une organisation afin de garantir un engagement adapté à ses capacités  Réaliser son entrainement du jour au plus haut niveau de ses ressources | | * L’élève est peu à l’écoute des progressions et des moyens de s’améliorer. Il « teste » mais ne réinvesti pas dans la conception de son EDJ. * L’élève a une organisation floue. Il réalise les répétitions sans se projeter dans la gestion du temps et de ses efforts. Il termine difficilement son ou ses circuits | * L’élève relève parfois des ressentis basiques, mais il les réinvestit peu dans l’organisation de son EDJ. Il souhaite s’améliorer. * Il choisit des stratégies peu adaptées à ses capacités. Il maîtrise de façon aléatoire les paramètres de l’entraînement et sa conception est superficielle. | | | * L’élève relève des ressentis musculaires au cours de l’EDJ. Il aborde aussi l’aspect psychologique de l’effort pour une conception des wod plus individuelle. * Il met en place une stratégie pour être le plus efficient possible. | * L’élève relève systématiquement les ressentis au cours de l’EDJ. Ensuite, Il aborde l’aspect psychologique et cherche à améliorer la conception de ses EDJ. * L’élève exploite son entrainement pour paramétrer au mieux sa stratégie. Il s’adapte en fonction des effets, et reste cohérent dans la stratégie qui lui permettra de réaliser exactement les bonnes répétitions. |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | | 0,5 pt | 1 pt | | | 1,5 pts | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | | 0,5 pt | 1 pt 1,5pts | | | 2 pts 3 pts | 3,5 pts 4 pts |
| **AFL noté sur 6pts** | | 0,5 pt | 0,5 pt 2,5pts | | | 3 pts 4,5 pts | 5 pts 6 pts |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Repères d’évaluation de l’AFL3** | | | | | | | | | | |
| Intervenir pour aider et conseiller son partenaire d’entrainement quand cela se justifie. Tous les élèves sont évalués sur le rôle de coach et observateur. Les binômes sont stables à partir de la seconde moitié de la séquence. | | | | | | | | | | |
| **AFL3** | Coopérer pour faire progresser | | | | | **AFL3**  **dans l’activité** | Assumer les rôles d’aide, de pareur et de coach-conseil pour aider son partenaire à progresser | | | |
| **Eléments à évaluer retenu** | | | **Degré 1** | | **Degré 2** | | | | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Observer pour garantir une qualité d’exécution  Rendre compte et conseiller | | | * L’observateur ne regarde pas les «no rep» de son camarade * L’élève ne compte pas les répétitions de son camarade. Il ne vérifie pas la bonne exécution des mouvements. | | * L’élève observe l’exécution de façon partielle. Il a une connaissance superficielle des éléments et critères de l’EDJ. * L’élève compte les bonnes répétitions. Il conseille de façon épisodique son camarade | | | | * L’élève observe l’exécution de façon active et observe la gestion et la réalisation de l’EDJ. * Il conseille et régule la gestion de l’EDJ en conseillant une stratégie ou en corrigeant une posture technique si le pratiquant le lui demande | * L’élève investit son rôle d’observateur avec sérieux et concentration. * L’élève prend l’initiative de corriger la posture lorsqu’elle se dégrade et anticipe la stratégie pour soutenir son camarade |
| **Répartition des points en fonction du choix de l’élève** | | | | | | | | | | |
| **AFL noté sur 2pts** | | 0 pts | | 0,5 pts | | | | 1 pts | | 2pts |
| **AFL noté sur 4pts** | | 0 pts | | 0,5 1,5pts | | | | 2 3 pts | | 3,5 4 pts |
| **AFL noté sur 6 pts** | | 0 pts | | 0,5 2,5pts | | | | 3 4,5 pts | | 5 6 pts |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Adaptative Cross training** | | |
| **TYPES D’ADAPTATION** | **OBÉSITÉ** | **SYNDROME ROTULIEN** |
| **COMPORTEMENTS REPÉRABLES** | -Grande fatigabilité  -Problème d’inertie (démarrage arrêt, contrôle de déplacements, changement d’orientation, déplacements vers l’arrière)  -Moindre amplitude des mouvements  -Difficulté à gérer un travail musculaire précis. | -Douleur d’effort mais aussi au repos  -Sensation de brulure, de piqure ou d’étau  -Liés aux accroupissements prolongés, au relevé de la position assise, à la montée ou descente d’escaliers |
| **PRÉCAUTIONS À PRENDRE** | -Contraintes imposées aux articulations  -Éviter courses, sauts, et réceptions surtout en contre bas  -Éviter les appuis prolongés sur les mains et le travail en suspension (sangles, tractions…)  -Éviter les exercices au sol. | -Pas de flexion du genou, d’accroupissements  -Pas de déplacements à genoux.  -Éviter les impulsions et les déplacements latéraux. |
| **ADAPTATIONS POSSIBLES** | -Favorise exercices de décharge (vélo, marche)  -Aménager des pauses et réduire l’intensité de l’exercice. | -Déplacements dans l’axe antéropostérieur sur terrain plat.  -Axer le travail sur le renforcement de muscle de la cuisse pour le maintien du genou (quadriceps et vaste interne)  -renforcement adducteurs  -Renforcement des muscles du mollet |
| **ÉPREUVES ET BARÈMES SPÉCIFIQUES** | -Axer le travail sur la maitriser et non la performance. Privilégier le cas 3 pour la notation des AFL.  -EDJ :  - 3 circuits de 5’ en EMOM  afin gérer parfaitement la quantité́ du travail effectué, mais aussi le ratio  temps de travail / temps de repos.  1 circuits de 6 |  |