CHAMP D’APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité́ physique pour développer ses ressources et s’entretenir »

APSA : Musculation, « crossfit » ou circuit trainning

**Repères d’évaluation de l’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. »

|  |
| --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve |
| Au lycée du François, les élèves travaillent par binôme voir par trinôme et doivent se positionner sur l’un des 4 projets de transformation physique disponible et mettre en œuvre une programmation donnant lieu à des séances évolutives pour atteindre ce but. La dernière séance du cycle proposé par l’élève d’une durée comprise entre 35 et 45mn servira de support à l’évaluation de l AFL 1. Cette séance sera consigné dans un carnet d’entrainement formaliser par l’équipe EPS du lycée afin de standardiser la rédaction des projets. Apparaitra dans cette fiche le choix de répartition des points entre AFL 2 et AFL 3.En plus des traditionnels projet **tonicité et bien être**, projet **sportif visant à l’amélioration d’une qualité physique** force et/ou explosivité et d’un projet a visée esthétique de **prise de masse**, Le projet pédagogique prenant appui sur la sociologie des lycéens de notre établissement fait émerger un quatrième projet visant à **une perte de poids** significative. Les élèves pourront en fonctions des infrastructures disponibles et de leurs envies effectuer tout ou partie de leur programmation et in fine de leur séance d’évaluation sur les deux APSA sœur : La musculation et le « crossfit ». |
| Éléments à évaluer | Repères d’évaluation |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Produire | **Erreurs mettant en jeu l’intégrité physique de l’élève :** • Butée articulaire • Respiration absente (apnée…) • • Pourcentage de répétitions correctement exécutées se situe entre 25 et 50% • Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort.**Utilisation inadaptée du matériel :** • Les charges sont mal installées et/ou non sécurisées.**0-2,5 pts** | **Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures** : • Amplitude limitée • Respiration présente mais non intégrée • De nombreuses postures compensatoires au cours de la série (>30%) **Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement** • Pourcentage de répétitions correctement exécutées se situe entre 50 et 75%**2-4,5 pts** | **Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces** • Amplitude correcte • Respiration partiellement intégrée ou inversée • Quelques postures compensatoires (entre 10 et 20%) **Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement** • • Pourcentage de répétitions correctement exécutées se situe entre 75 et 90% **5-6,5 pts** | **Techniques ou gestuelle spécifiques et efficientes pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées** • Amplitude optimale • Respiration efficace (expire sur le temps d'effort…) • Pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série (refus musculaire a recherché notamment dans le projet sportif\* **Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés**  • Pourcentage de répétitions correctement exécutées est > à 90% **6-8 pts** |
| Analyser | **Régulations absentes ou incohérentes** • Charge mettant en jeu l’intégrité physique de l’élève / ou charge insignifiante • Pas d'analyse (Ex : copier/coller du partenaire) • N’exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. **0-1,5 pt** | **Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés** • Charge trop lourde, trop légère, non personnalisée • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations **1-2,5 pts** | **Relevé de données chiffrées exploitables** • Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres) • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations **2-3,5 pts** | **Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés** • Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre. **3-4 pts** |

**Repères d’évaluation de l’AFL2** : « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. »

Appui sur le carnet de suivi d’entraînement

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi** • Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées • Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • L’équilibre dans le développement n’est pas recherché • Aucune méthode | **L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement** • Connaissances liées aux muscles parcellaires • Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • L’équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé • Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique | **L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement** • Muscles situés • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • L’équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ou agonistes-antagonistes) • Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) | **L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement** • Muscles situés et différenciés• Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • L’équilibre dans le développement est visé (tronc-membres et agonistes-antagonistes) •Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique…) |

**Repères d’évaluation de l’AFL3** : « Coopérer pour faire progresser. »

Rôle de coach, partenaire d’entrainement (évaluer tout au long de l’année et lors de l’évaluation finale

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires** • Peu ou pas attentif dans l’observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l’analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). • N’apporte pas de conseils.  | **L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée** • Partiellement attentif dans l’observation ou l’analyse des ressentis • Apporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"…) | **L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables** • Attentif et impliqué dans l’observation OU l'analyse des ressentis • Apporte des conseils justes mais génériques (Ex : "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc"…) | **L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)** • Attentif et impliqué dans l’observation ET l'analyse des ressentis • Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire |

Correspondance entre degrés et points

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Points choisis AFL2 / AFL3 | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| /4pts | 1 | 2 | 3 | 4 |
| /2pts | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| /6pts | 1.5 | 2.5 | 4.5 | 6 |