|  |
| --- |
| **REFERENTIEL D’EVALUATION BAC GAL ET TECHNO** *LPO VICTOR ANICET* **NIVEAU CLASSE TERMINALE- CHAMP D’APPRENTISSAGE 5 : CROSS-TRAINING** |

**\*Principes d’évaluation :**

-AFL1 : évalue la capacité de l’élève à produire et analyser des efforts adaptés au gain recherché.

-AFL2 : évalue la capacité de l’élève à connaître des principes d’entraînement

-AFL3 : évalue la capacité de l’élève à juger et coacher un partenaire.

**\*Barème et notation** :

-AFL1 :12 points

-AFL2 et AFL3 :8points répartis au choix des élèves avec 3 choix possibles :4-4 ;6-2 ;2-6

**\*Choix possibles pour les élèves :**

-AFL1 et AFL2 : choix du projet d’entraînement

-AFL1 et AFL2 : choix des paramètres d’entraînement

-AFL3 : choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires

**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 des champs d’apprentissage** |
| L’épreuve engage l’élève dans la mise en œuvre d’un thème d’entraînement motivé par le choix d’un projet personnel.Mise en œuvre d’un carnet de suivi au cours du cycle avec connaissances et données individualisées. Régulation possible du projet en fonction des ressentis de l’élève.Travail en fractionné avec alternance temps de travail et temps de récupération et temps d’analyse. Identification des paramètres liés à la charge de travail (complexité, intensité, durée…)Choix d’un des **3 thèmes d’entraînement en fonction d’un mobile personnel justifié** :1-**Objectif sportif** : Accompagner un projet sportif (recherche de gain d'endurance-force et de coordination)2-**Objectif physiologique** : Rechercher une amélioration du bien-être par l'amélioration de la silhouette, le gain cardio-respiratoire et le raffermissement musculaire 3-**Objectif postural** : Développer sa "forme" physique tout en prévenant les accidents (tonification musculaire, amélioration posturales statiques et dynamiques, avec ou sans charges).  Le candidat choisit un protocole d'entrainement et propose des exercices en cohérence avec ses capacités et son objectif. Le candidat se verra attribuer un juge (tirage au sort) qui validera ses répétitions, assurera la gestion du temps et prononcera les avertissements de sécurité (si nécessaire). La séquence de travail de l'élève comportera obligatoirement un échauffement qui sera évalué. Il proposera en fin de séquence un bilan, tenant compte de l'objectif fixé, de connaissances spécifiques à l'activité et de connaissances physiologiques générales   |
| **Eléments à évaluer** | **Degré d’acquisition 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Produire** | Mise en danger de l’intégrité physique de l’élève : Respiration absente-posture sécuritaire absente-Pourcentage de répétitions validées /répétitions prévues : entre 25 et 50%Utilisation inadaptée du matériel : charge inappropriée/ à l’élève ou/et par rapport à l’exercice0-2.5 pts | Dégradation des postures à plusieurs reprises : amplitude limitée ; respiration présente mais mal intégrée ; posture sécuritaire pas toujours maîtriséeIncohérence du choix des paramètres au thème d’entraînementPourcentage de répétitions validées /répétitions prévues : entre 50 et 75%2-4.5 pts | Techniques et postures efficaces : -amplitude correcte-respiration partiellement intégrée-quelques postures compensatoires.Cohérence du choix des paramètres au thème d’entraînementPourcentage de répétitions validées/répétitions prévues : entre 75 et 90%5-6.5 pts | Technique posture et amplitude efficientes-amplitude optimale-respiration efficace-posture équilibrée et maîtriséeChoix individualisé et pertinent au regard du thème d’entrainement et de son mobile personnelPourcentage de répétition validées/répétitions prévues>90%6-8 pts |
| **Analyser** | Régulations absentes ou incohérentes : n’exploite pas les rétroactions ni le ressenti0-1.5pts | Régulations inadaptées/indicateurs relevés : exploite partiellement les infos ; peu d’adaptation /au charge1-2.5 pts | Exploite le relevé des données chiffrés : exploite correctement quelques ressentis et observations2-3.5 pts | Régulations pertinentes en croisant indicateurs et ressentisCharge et exercices adaptésAnalyse précise.3-4 pts. |

**Repères de l’évaluation de l’AFL2 : « S’entrainer, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés » : appui possible sur le carnet de suivi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| L'élève conçoit une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées N’utilise pas les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. Pas d’équilibre dans le mouvement Aucune méthode | L'élève reproduit avec quelques incohérences un projet d'entraînement Connaissances aléatoires liées aux muscles Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et mauvaise exploitationL’équilibre est partiellement maîtrisé  | L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement Muscles situés Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient Équilibre dans le mouvement en partie maîtriséConnaît et met en pratique ddifférentes 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. Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, stato---dynamique-pliométrie- excentrique) |

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

**Rôle de juge :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| L'élève n’est pas concentré sur les indicateurs permettant des rétroactions efficaces. Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiables. N’identifie pas ou très peu le non-respect de l’amplitude (NO REPS) du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires | L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée (manque de concentration) 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 | L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables  Indique le nombre de répétitions à haute voix. Identifie précisément soit le non-respect de l’amplitude du trajet moteur(no-reps) soit le non-respect des postures sécuritaires | 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)  Indique le nombre de répétitions  Identifie constamment le non-respect de l’amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires |

**Rôle de coach**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|  Peu ou pas attentif dans l’observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l’analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade ou toujours 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 : " top", "continue", "encore 4 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", "les genoux passent derrière les fessiers ; place ton dos droit "…) | L'élève est capable de conseiller son camarade 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 |

|  |
| --- |
| **SPORT ADAPTE : CROSS-TRAINING -CONTRAT SANTE /SURPOIDS- OBESITE** |
| EXERCICES ADAPTES**TYPES DE MOUVEMENT** | Amplitude | Vitesse | Charge | Posture |
| -squat avec chaise-si choix matériel step(prendre step court) | -Limiter la vitesse d’exécution pour maintien posture | -charges légères et élastibandes | -concentration dos plat, regard horizontal sur squat |
| *BILAN : Utiliser chaise, élastibande, sangles, poids du corps ou charges légères ; pas de gainage faciale* |
| EXERCICES ADAPTES**TYPES D’EFFORTS** | Musculaires | Cardio-vasculaires | Respiratoires |
| -favoriser la marche plutôt que la course-pas ou peu de gainage sur les abdominaux | -VMA limitée (évaluation diagnostique demi-fond) |  |
| *BILAN –Utiliser de préférence banc incliné pour les abdominaux.**-Favoriser la marche (walk farmer avec charge légère) sans step ou avec step ou au stepper.* |
| EXERCICES ADAPTES**LA CAPACITE A L’EFFORT** | Intensité | Durée |
| -REPS régulière avec vitesse moyenne | -limiter le temps de travail et augmenté le temps de récupération |
| *BILAN Respecter le temps de travail de 20 sec en diminuant les REPS pendant les séries si ressenties du jour ne permettent pas de tenir la posture. REPS régulières avec vitesse moyenne.* |
| EXERCICES ADAPTES**AUTRES** |  |
| *BILAN* |

|  |
| --- |
| **BILAN GENERAL***BILAN :* ***Utiliser chaise, élastibande, sangles, poids du corps ou charges légères****;* ***pas de gainage******facial****; Utiliser de préférence* ***banc incliné pour les abdominaux****.**-****Favoriser la marche*** *(walk farmer avec charge légère) sans step ou avec step ou* ***au stepper****.**-****Respecter le temps de travail de 20 sec*** *en diminuant les REPS pendant les séries si ressenties du jour ne permettent pas de tenir la posture.* ***REPS régulières avec vitesse moyenne****.* |
| *SIGNATURE ELEVE* |