

## RÉFÉRENTIELS D'ÉPREUVES CAP EPS HANDICAP

<b>Établissement</b>	Lycée Professionnel de Place d'Armes Le Lamentin	<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>APSA</b>	MUSCULATION CROSSFITNESS						X

### AFLP 1,2 :

**1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement**  
**2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome**  
 Les AFLP1 et 2 sont évaluées le jour du CCF

**3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix**  
**4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité**  
**5 : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès**  
**6 : intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.**

L'élève choisit 2 AFLP dont l'AFLP 4, évaluées lors des 3 dernières séances.

L'élève aura le choix de la répartition des points pour les AFLP retenues: 4/4, 6/2, 2/6.

### ÉLÈVE EN FAUTEUIL ROULANT AVEC BONNE MOBILITÉ DU HAUT DU CORPS

#### Principes d'élaboration de l'épreuve :

Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets et des régulations attendus.

Il choisit un des trois thèmes d'entraînement :

- gain en PUISSANCE et ou EXPLOSIVITE musculaires
- Gain en TONIFICATION, ENDURANCE, RENFORCEMENT musculaire
- Gain en volume musculaire (si possible)

On favorisera le travail en endurance musculaire et en puissance en tenant compte de la fatigabilité de l'élève.

Le projet de séance du candidat doit tenir compte de du thème choisi et de ses ressources personnelles.

La charge de travail comprend 3 exercices du haut du corps avec deux groupes musculaires antagonistes.

La séance dure de 30 à 40 minutes, comprend un échauffement libre, une organisation sur postes de musculation, des phases de récupération en liaison avec le thème choisi, une phase de retour au calme avec étirements.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFLP 1 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement	<p>L'élève n'a pas de mobile personnel, pas de justification. Procède par imitation ou par hasard</p> <p>Méconnaissance des contenus techniques et sécuritaires / thème choisi</p>	<p>L'élève choisit un thème sans pouvoir justifier le mobile.</p> <p>L'élève maîtrise quelques éléments techniques et sécuritaires / thème en respectant les données de son carnet d'entraînement.</p>	<p>L'élève met en lien le mobile et le thème d'entraînement.</p> <p>L'élève a une maîtrise globale et autonome des éléments techniques et sécuritaires liés au thème.</p>	<p>L'élève peut expliquer son choix de thème et l'argumenter.</p> <p>L'élève a une bonne maîtrise des contenus techniques et sécuritaires qu'il met au service de son thème d'entraînement.</p>
7 points	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 3 pts	De 3,5 à 5 pts	De 5,5 à 7 pts

AFLP 2 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 2:</b></p> <p>Mettre en lien son ressenti avec une charge de travail afin de la réguler de façon autonome.</p>	<p>L'élève a du mal à évaluer son ressenti, ce qui ne permet aucune régulation, et aucun engagement moteur efficace.</p>	<p>L'élève commence seulement à affiner son ressenti, et à le mettre en relation avec la charge de travail. Il est capable d'arrêter le travail ou de diminuer la charge.</p>	<p>L'élève affine son ressenti, qu'il est capable de mettre en relation avec un paramètre du mouvement (série ou rep ou charge, ou difficulté du mouvement)</p>	<p>L'élève utilise son ressenti pour moduler les différents paramètres du mouvement.</p>
5 points	De 0 à 0,5pt	De 1 à 2 pts	De 2,5 à 4 pts	De 4 à 5 pts

<b>AFLP3 :</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</b>	L'élève reproduit une méthode d'entraînement, mais ne tient pas compte de son handicap	L'élève reproduit les méthodes, mais ne met pas à profit l'expérience vécue	L'élève choisit les charges de travail en fonction de l'expérience vécue dans les différentes méthodes et en fonction de son handicap.	L'élève choisit les méthodes d'entraînement adaptées à son handicap en fonction des expériences vécues
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

<b>AFLP 4 :</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</b>	N'assume aucun rôle : juge, conseils, encouragements, sécurité	Comptage approximatif des rep  Peu de conseils, souvent erronés  Peu d'encouragements  Assure sommairement la sécurité passive	Bon comptage des rep  Quelques conseils au partenaire  Encourage et motive  Assure la sécurité passive du partenaire	Parfait comptage des rep  Conseils pertinents tenant compte des réalisations du partenaire  Encourage, motive efficacement  Assure efficacement la sécurité passive
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

<b>AFLP 5 :</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès</b>	Engagement trop faible ou excessif Erreurs grossières de charge de travail	Engagement mal dosé Efforts mal ciblés La fatigue freine la poursuite de l'effort	Bon engagement Efforts gradués / handicap  Charge et répétitions adaptées aux ressources, au handicap ET au thème choisi	Engagement continu et persévérant Bonne gestion de l'effort / handicap et / thème choisi Bonne connaissance de soi
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

<b>AFLP 6 :</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</b>	Ne prend pas en compte les conseils d'entraînement du partenaire de l'enseignant  Connaissances de diététique approximatives  Pas de pratique sportive personnelle	Prend en compte quelques conseils d'entraînement pour sa pratique scolaire  Quelques connaissances de diététique non utilisées  Pratique sportive personnelle occasionnelle	Utilise les conseils du partenaire, du professeur pour améliorer son entraînement  Les connaissances diététiques participent à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie  Intègre ses connaissances à sa pratique personnelle régulière	Utilise systématiquement les conseils pour optimiser son entraînement  Bonnes connaissances diététiques mises en application dans son quotidien  De solides connaissances qui participent à l'amélioration de sa pratique personnelle régulière
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

De façon plus générale, l'adaptation au handicap doit tenir compte :

- \* Des spécificités du handicap de l'élève afin d'adapter son projet de transformation
- \* De l'aménagement des postes de travail, de sa mobilité dans l'espace de travail
- \* de la spécificité de l'aide et des parades à lui apporter.

AFLP 1 / AFLP 3:

- \* choix adapté du matériel et des méthodes de travail
- \* choix des groupes musculaires à travailler en fonction du handicap physique
- \* Adaptation des rep, charges, séries selon la fatigabilité de l'élève.

AFLP 2:

- \* bien contrôler l'engagement moteur pour éviter les blessures
- \* Engager précocement l'élève sur son ressenti, l'inviter à être à l'écoute de son corps afin de réguler rapidement les paramètres du mouvement

AFLP 4:

- \* engager prioritairement l'élève dans les rôles sociaux liés à sa pratique et à celle des autres: juge, coach, observateur, aide au renseignement du carnet, aide/parade...
- \* Conseiller à l'élève en situation de handicap de choisir l'AFLP 4 pour son évaluation

AFLP 5:

- \* veiller à la justesse de l'engagement moteur

AFLP 6:

- \* insister sur la nécessité d'un mode de vie sain, d'une pratique régulière et raisonnée pour améliorer la qualité de vie quand on est en situation de handicap.

Lycée professionnel de Place d'Armes