**LP TRINITE RÉFÉRENTIEL CAP CA5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**

**APSA : MUSCULATION**

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP 1: Construire une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. AFLP 2: S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.  Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.  AFLP 3 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.  AFLP 4 : Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. | **Principes d’élaboration de l’épreuve :**  le candidat doit réaliser une séance d’entrainement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entrainement :   - gain en puissance et/ou en explosivité musculaire. - gain en tonification, en endurance de force, en renforcement musculaire - gain en volume musculaire.  Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d’entrainement. La charge de travail comprend au moins **4 exercices et concerne au minimum 3 groupes musculaires**. La séance s’établit sur une durée de 45 mn à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération  Évaluation AFLP 1 et 2 en fin de séquence /12  Évaluation AFLP 3 et 4 en cours de séquence /8 |

**Epreuve adaptée:** Pour l’élève en situation de handicap , il se verra proposer des repères d’évaluation différents comme:

- retenir une zone du corps à mobiliser ( si blessure ou invalidité des membres)

- adaptation des charges, du nombre de séries et de répétititons

- valorisation des rôles sociaux: rôle d’aide, observateur, coach.

- mise en place d’une grille de notation ( avec répartition différente des points)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Éléments à évaluer** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **AFLP 1 :** Construire et stabiliser une motricité spécifique | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **S’ENTRAINER EN COHERENCE**  **AVEC UN MOBILE PERSONNEL**  **DE DEVELOPPEMENT** | - L élève s’entraîne sans mobile  - Ne maîtrise pas les contenus techniques et sécuritaires | .- L’élève s’oriente sur un choix de thème mais sans mobile précis  - Maîtrise en partie les élèments techniques et sécuritaires | - L’élève exprime son mobile pour choisir un thème d’entrainement  - Maîtrise les éléments techniques et sécuritaires | - Cohérence entre mobile et choix de thème  - Eléments techniques et sécuritaires au service du thème d’entrainement choisis |
| *Répartition équilibrée des 7 points entre les degrés* | 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 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **RESSENTIS/ CHARGE DE TRAVAIL POUR REGULATION DE CETTE CHARGE** | - Exprime difficilement les ressentis  - pas de régulation de charge | -Ressentis restent très généraux  - peu d’engagement | Adaptation de la charge de travail aux ressources de l’élève et à l’effort poursuivi. L’élève utilise un paramètre pour la régulation de sa charge | Charge de travail adaptée aux ressources de l’élève, optimisée et régulée au cours de l’action. Choix individualisé au regard du thème d’entrainement et des effets personnels recherchés. |
| *Répartition équilibrée des 5 points entre les degrés* | De 0 à 0.5 pt | De 1 à 2 pts | De 2.5 à 4 pts | De 4.5 à 5 pts |

L’équipe pédagogique a fait le choix d’évaluer les AFLP 4 et AFLP 5 ( compte tenue du projet pédagogique EPS )

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évalués** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité** | **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 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. |
| Cas n°1 6 points ☐ | De 0 à 1.5 pts | De 1.5 à 3 pts | De 3 à 4.5 pts | De 4.5 à 6 pts |
| Cas n°2 4 points ☐ | De 0 à 1 pt | De 1 à 2 pts | De 2 à 3 pts | De 3 à 4 pts |
| Cas n°3 2 points ☐ | De 0 à 0.5 pts | De 0.5 à 1 pt | De 1 à 1.5 pts | De 1.5 à 2 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 5 : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 5 : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès** | Engagement insuffisant ou excessif. Ne connait pas l’intensité de la charge de travail visée ou ne l’atteint pas. | Engagement mal dosé.  Les sensations de fatigue freinent la poursuite de l’exercice. | Engagement visible de l’élève. Sa chargede travail ( quantité et qualité) est adaptée à ses ressources et à l’objectif choisi. | Engagement continu et visible.  Persévère dans la zone d’effort ciblée .  Bonne connaissance de soi |
| Cas n°1 2 points ☐ | De 0 à 0.5 pts | De 0.5 à 1 pt | De 1 à 1.5 pts | De 1.5 à 2 pts |
| Cas n°2 4 points ☐ | De 0 à 1 pt | De 1 à 2 pts | De 2 à 3 pts | De 3 à 4 pts |
| Cas n°3 6 points ☐ | De 0 à 1.5 pts | De 1.5 à 3 pts | De 3 à 4.5 pts | De 4.5 à 6 pts |