**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 récupérationÉvaluation AFLP 1 et 2 en fin de séquence /12Évaluation 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 avecses 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 partenaireponctuellement 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 préciset pertinents. Mise en relation des données et dece 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 |