

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

**APSA****Cross-training**

L'élève apprend à s'entraîner pour viser de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

### Principes d'évaluation

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

**Situation de fin de séquence** : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants :

- AFLP 1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- AFLP 2 : Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour réutiliser dans sa séance.

**Évaluation au fil de la séquence** : notée sur 8 points, elle porte sur l'évaluation de 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les 4 suivants :

- AFLP 3 : Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue musculaire)
- AFLP 4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- AFLP 5 : Construire une motricité efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.
- AFLP 6 : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

**Modalités** : La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL X = 4 pts /AFL Y = 4 pts ; AFL X = 6 pts /AFL Y = 2 pts ; AFL X = 2 pts /AFL Y = 6 pts

### Principe d'élaboration de l'épreuve CCF de cross-training

- L'épreuve de cross-training consiste à réaliser une séance de 20 à 30 min (échauffement compris) en fractionnant les phases de travail et de repos en binôme. Trois niveaux de difficulté, répertoriés par couleurs pour le choix des exercices correspondants au groupe musculaire travaillé et à son projet personnel (Vert / Facile – Orange / Difficile – Rouge / Très Difficile) sont proposés aux élèves pour les quatre degrés d'acquisition évalués.
- Chaque élève anticipe, planifie sa séance et le niveau de la difficulté choisie

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'entraînement 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.

	Repères d'évaluation											
	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
<b>AFLP 1</b> <b>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</b>  (Sur 7 points)	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 exploitation. L'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 maîtrisé Connaît et met en pratique 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. Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, stato--- dynamique- pliométrie- excentrique		
	0	1	1.5	3	3.5	5	5.5	7				
<b>Niveau de DIFFICULTE</b>	Dif 1	Dif. 2	Dif. 3	Dif 1	Dif. 2	Dif. 3	Dif 1	Dif. 2	Dif. 3	Dif 1	Dif. 2	Dif. 3

<b>AFLP 2</b> - Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour réutiliser dans sa séance.  (Sur 5 points)	-Inadéquation entre le mobile personnel et la méthode de travail. -Choix inadéquate ou aléatoire des exercices correspondant au groupe musculaire et à son projet personnel.	-Choix de la méthode adaptée en fonction du mobile. -Ne termine pas sa séquence de travail par rapport au nombre de répétition choisi dans son projet, et un choix d'exercices de difficultés inadaptées à ses capacités.	-Choix de la méthode adaptée en fonction du mobile. Termine sa séance -Choix d'exercices pas toujours approprié en intensité/charge parfois inadapté ou en fonction du groupe musculaire choisi.	-Adéquation et compréhension entre son mobile et la méthode de travail. -Choix de l'intensité et des charges adaptées à ses capacités. -Fractionnement optimal entre les temps de repos et temps de travail. -Choix pertinent entre plusieurs méthodes de travail.			
	0	0.5	1	2	2.5	4	4.5

### Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique sont évalués pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement. AFL X = 4 pts /AFL Y = 4 pts ; AFL X = 6 pts /AFL Y = 2 pts ; AFL X = 2 pts /AFL Y = 6 pts

Proposition répartition des points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP / 2 Pts	0.5	1	1.5	2
AFLP / 4 Pts	1	2	3	4
AFLP / 6 Pts	1.5	3	4.5	6

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
- Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue musculaire)	Régulations absentes ou incohérentes : n'exploite pas les rétroactions ni le ressenti -Ne connaît pas les indicateurs -Ne sait pas prendre sa fréquence cardiaque -Ne sait pas s'auto-évaluer en terme de fatigabilité.	Régulations inadaptées/indicateurs relevés : exploite partiellement les infos ; peu d'adaptation /au charge/ à l'intensité/ au choix du temps de travail et de temps de récupération/ au choix de la difficulté des exercices	Exploite le relevé des données chiffrés : exploite correctement quelques ressentis et observations pour réguler son projet -Commence à utiliser son carnet de suivi	Régulations pertinentes en croisant indicateurs et ressentis Charge et exercices adaptés Analyse précise. Utilisation efficiente de son carnet de suivi .

AFLP 4 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux <u>(JUGE)</u></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Construire une motricité efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</p>	<p>. 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'exercice</p>	<p>Dégradation des postures à plusieurs reprises : amplitude limitée ; respiration présente mais mal intégrée ; posture sécuritaire pas toujours maîtrisée Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement Pourcentage de répétitions validées /répétitions prévues : entre 50 et 75%</p>	<p>Techniques et postures efficaces : -amplitude correcte-respiration partiellement intégrée-quelques postures compensatoires.  Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement Pourcentage de répétitions validées/répétitions prévues : entre 75 et 90%</p>	<p>Technique posture et amplitude efficaces -amplitude optimale -respiration efficace -posture équilibrée et maîtrisée Choix individualisé et pertinent au regard du thème d'entraînement et de son mobile personnel Pourcentage de répétition validées/répétitions prévues&gt;90%</p>

AFLP 6 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Intégrer des conseils d'entraînement (COACHING), (de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.)	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. Aucune connaissance retenue sur le plan de la diététique et du sport.	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"...) Connaissances approximatives sur la diététique et le sport (trop de confusion)	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) Connaissances satisfaisantes sur la diététique et la pratique et la récupération sportive.	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. Connaissances précises et adéquates sur la diététique pour la préparation à l'effort physique, la récupération ; connaît les périodes propices à une alimentation appropriée pour être efficace dans la performance sportive et le bien-être.

