|  |
| --- |
| **Référentiel d’évaluation examens EPS**  **Lycée Professionnel Saint Jean-Paul II**  **Bac Professionnel 2022** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champ d’apprentissage n°5** | **Activité Physique Sportive et Artistique** |
| **Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** | **Cross-training** |

|  |
| --- |
| **Principes d’élaboration de l’épreuve** |
| |  | | --- | | **But :** Réaliser une séance d’entrainement de 16’ à 24’ alternant phases de travail et de repos au sein d’une équipe de 3.  **Organisation :**   * L’élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité́ élevée. Ces exercices appartiennent à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage. * Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté́ afin de permettre entre chaque round à l’élève de réguler le niveau de difficulté de son W.O.D (travail du jour) pour assurer la continuité́ de l’entrainement et finir. * La séance proposée adapte le choix des exercices, leur enchainement et la forme de travail à l’effet recherché afin de répondre au mobile personnel de développement de l’élève. * Le cœur de séance se réalise individuellement au sein d’une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, coach et juge. * Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d’entrainement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve * Le coach-conseil rend compte de la maitrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs …   **Effets recherchés (résultats des séances d’entrainement) :**   * Amélioration de la puissance explosive. * Amélioration de l’endurance. * Rechercher un gain de volume musculaire et / ou aide à l’affinement de la silhouette.   **3 types de travail peuvent être utilisés et mis en lien avec les ressentis associés à chaque charge d’entrainement (temps d’effort et niveau de difficulté́ des exercices) :**   * Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees…). * Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre…). * Travail axé sur le développement cardio-respiratoire (course à pied, corde à sauter…).   **Adaptations en cas d’inaptitude** : Ex : élève ayant un problème articulaire au niveau des genoux.  L’élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 4 exercices enchainés à intensité́ élevée. Ces exercices appartiennent aux 2 catégories suivantes : haut du corps et gainage. L’élève veille à ce que les exercices choisis ne sollicitent d’aucune façon ses genoux. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 1  et AFLP 2** | | | | |
| **Evaluation** | | En fin de séquence | | |
| **Note** | | 12 points | | |
| **Éléments à évaluer** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1**  Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement | L’élève conçoit une séance d’entrainement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources.  Il plaque un projet stéréotypé. | L’élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail.  Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies. | L’élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.  Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif | L’élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle  Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels. |
| **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** |
| **5 points** | **De 0 à 0,5 pts** | **De 1 à 2 pts** | **De 2,5 à 4 pts** | **De 4,5 à 5 pts** |
| **AFLP 2**  Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance | Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées  Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas  Pas d’équilibre dans le développement entre haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire et gainage | Connaissance partielle des muscles  Connaissance partielle des paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient  L’équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé | Muscles situés  Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient  L’équilibre dans le développement est visé | Muscles situés et différenciés  Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon  L’équilibre dans le développement est cohérent |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 3** | | | | |
| **Evaluation** | | Tout au long de la séquence d’enseignement  Basé sur le cahier d’entrainement utilisé tout au long de la séquence | | |
| **Note** | | De 2 à 6 points en fonction du choix de l’élève | | |
| **Éléments à évaluer** | **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 générale) | Régulations absentes ou incohérentes  Charge mettant en jeu l’intégrité physique de l’élève ou charge insignifiante  Pas d'analyse (ex : copier-coller du partenaire) | Charge non personnalisée  Analyse incomplète  Exploite un seul type de ressenti | Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis  Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations | Charge adaptée et régulée en fonction des ressentis  Analyse complète et pertinente  Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler |
| 🞎 Choix n°1 = 6 points | De 0 à 1 pts | De 1,5 à 2,5 pts | De 3 à 4,5 pts | De 5 à 6 pts |
| 🞎 Choix n°2 = 4 points | De 0 à 0,5 pts | De 1 à 1,5 pts | De 2 à 2,5 pts | De 3 à 4 pts |
| 🞎 Choix n°3 = 2 points | De 0 à 0,25 pts | De 0,5 à 0,75 pts | De 1 à 1,5 pts | De 1,75 à 2 pts |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 4** | | | | |
| **Evaluation** | | Tout au long de la séquence d’enseignement | | |
| **Note** | | De 2 à 6 points en fonction du choix de l’élève | | |
| **Éléments à évaluer** | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux | **Juge**  Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable  N’identifie pas ou très peu le non-respect de l’amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires  **Coach**  Peu ou pas attentif dans l’observation  N’apporte pas de conseils | **Juge**  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  **Coach**  Partiellement attentif dans l’observation ou l’analyse des ressentis  Apporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement | **Juge**  Indique le nombre de répétitions  Identifie précisément soit le non-respect de l’amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires  **Coach**  Attentif et impliqué dans l’observation ou l'analyse des ressentis  Apporte des conseils justes mais génériques | **Juge**  Indique le nombre de répétitions  Identifie constamment le non-respect de l’amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires  **Coach**  Attentif et impliqué dans l’observation et l'analyse des ressentis  Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire |
| 🞎 Choix n°1 = 2 points | De 0 à 0,25 pts | De 0,5 à 0,75 pts | De 1 à 1,5 pts | De 1,75 à 2 pts |
| 🞎 Choix n°2 = 4 points | De 0 à 0,5 pts | De 1 à 1,5 pts | De 2 à 2,5 pts | De 3 à 4 pts |
| 🞎 Choix n°3 = 6 points | De 0 à 1 pts | De 1,5 à 2,5 pts | De 3 à 4,5 pts | De 5 à 6 pts |