|  |
| --- |
| **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 personnelleIl 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 erronéesMéconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pasPas d’équilibre dans le développement entre haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire et gainage | Connaissance partielle des musclesConnaissance partielle des paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escientL’équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé | Muscles situésConnaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escientL’équilibre dans le développement est visé | Muscles situés et différenciésConnaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bonL’équilibre dans le développement est cohérent |

|  |
| --- |
| **AFLP 3** |
| **Evaluation** | Tout au long de la séquence d’enseignementBasé 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 incohérentesCharge mettant en jeu l’intégrité physique de l’élève ou charge insignifiantePas d'analyse (ex : copier-coller du partenaire) | Charge non personnaliséeAnalyse incomplèteExploite un seul type de ressenti | Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentisExploite au moins deux types de ressentis différents et les observations | Charge adaptée et régulée en fonction des ressentisAnalyse complète et pertinenteExploite 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 fiableN’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’observationN’apporte pas de conseils | **Juge**Indique de manière approximative le nombre de répétitionsIdentifie 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 ressentisApporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement | **Juge**Indique le nombre de répétitionsIdentifie 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 ressentisApporte des conseils justes mais génériques | **Juge**Indique le nombre de répétitionsIdentifie 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 ressentisApporte 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 |