**RÉFÉRENTIEL D’EVALUATION EPS / LYCÉE NORD CARAÏBE**

**BACPRO**

| Principe d’élaboration de l’épreuve : Cross Training  |
| --- |
| L’épreuve engage chaque candidat, au sein d’un groupe de 3, à choisir un objectif parmi les deux qui lui sont présentés en fonction des effets qu’il souhaite obtenir sur son organisme. -Objectif 1 : Santé-Entretien de soi -Objectif 2 : Sportif-Endurance musculaire.Le candidat doit réaliser une séance d’entrainement avec ou sans matériel intégrant une entrée dans l’activité WARM UP (mise en train), un échauffement spécifique SKILL (-Technique du mouvement..) et un cœur de séance METCON (entrainement cardiovasculaire- Intensité)Ce dernier doit se composer de 3 à 4 exercices puisés dans chacune des familles : Haltérophilie, Gym, Cardio Objectif 1 : METCON type EMOM  -Objectif 2 : METCON type AMRAP L’élève pourra justifier oralement ou par l’écrit l’objectif poursuivi et exprimera les sensations ressenties au regard de la charge de travail effectivement réalisée.Chaque élève passe par les 3 rôles (pratiquant, coach, chronométreur) |
| **-** | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 1 - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.**Note sur 7 points** | * L’élève poursuit un thème d’entrainement sans mobile apparent
* Pas de maîtrise des

 contenus techniques et sécuritaires.Dégradation rapide des mouvements. | * L’élève s’oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile.

• Tous les standards de mouvements ne sont pas maitrisés.Dégradation progressive des mouvements. | • L’élève exprime son mobile pour orienter son choix dethème d’entrainement.• Il maîtrise globalement lesÉléments techniques | * L’élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème.
* Adopte une motricité sécuritaire
* Pas de détérioration des mouvements dans le temps
* Rythme intensif constant.
 |
| 0 point ------------- 1 point | 1,5 points ----------- 3 points | 3,5 points ------------- 5points | 5,5 points ------------- 7 points |
| AFLP 2 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.**Note sur 5 points** |  Il exprime difficilement ses ressentis. Bilan absent ou sommaire ne permettant pas un de régulations. | Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L’engagement reste inégal et superficiel. | Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L’élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d’effort ciblées. |  En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible. |
| 0 point ------------ 0,5 point | 1 point ------------- 2 pointS | 2,5 points ------------- 4 points | 4 points ------------- 5 points |

|  |
| --- |
| AFLP 3,4,5,6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence et notée sur 8 points« Prérequis organisationnel, méthodologique constituant les premiers fondements de l’autonomie du pratiquant. » |
| **Repères d’évaluation** |
| **AFLP évalué** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 3 évalué : 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) | Le candidat n’a pas vraiment de méthode de travailLe candidat tient son carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi.Le candidat pratique sans séance à la main. | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentisIl prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique | L’élève identifie à postériori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travailIl prélève occasionnellement les indicateurs d’effort les plus simples | L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème) |
| AFLP 4 évalué : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux | Il agit seul et pour lui-même | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe |
| AFLP 5 non évalué Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires | Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique | Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore  | Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience  | Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres. |
| AFLP 6 non évalué : Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée | Il porte une attention très relative aux conseils prodigués | Il connaît quelques conseils  | Il retient et applique les principaux conseils | Il témoigne d’un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu’il enrichit par des recherches personnelles |
| **Répartition des 8 points** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP notée sur 2 pts | 0 à 0,25 | 0,5 à 0,75 | 1 à 1,1,5 | 1,75 à 2 |
| AFLP notée sur 4 pts | 0à 0,75 | 1 à 1,5 | 2 à 2,75 | 3 à 4 |
| AFLP notée sur 6 pts  | 0 à 1 | 1,5 à 2,5  | 3 à 4 | 4,5 à 6 |
|  |  |  |  |  |