

**PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE**

<b>Modalités d'évaluation</b>	<p>Au lycée du François, les élèves travaillent par <b>binôme voir par trinôme</b> et doivent se positionner sur 1 un des <b>4 projets de transformation physique</b> disponible et mettre en œuvre une programmation donnant lieu à des séances évolutives pour atteindre ce but.</p> <p>La dernière séance du cycle proposé par l'élève d'une durée comprise entre 35 et 45mn servira de support à l'évaluation de l'AFLP 1 et AFLP2. Cette séance sera consignée dans un carnet d'entraînement formalisé par l'équipe EPS du lycée afin de standardiser la rédaction des projets.</p> <p>En plus des traditionnels projets tonicité et bien être, projet sportif visant à l'amélioration d'une qualité physique force et/ou explosivité et d'un projet à visée esthétique de prise de masse, Le projet pédagogique prenant appui sur la sociologie des lycéens de notre établissement fait émerger un quatrième projet visant à une perte de poids significative.</p> <p>Au préalable, chaque élève détermine sa charge maximale sur les différents appareils pour permettre un travail adapté à chacun,</p> <p><b>CHOIX DES ELEVES :</b></p> <p>* AFLP1 : choix du thème d'entraînement (puissance, volume, forme), choix de la méthode (constante, stato-dynamique, bulgare...), choix des muscles travaillés et des paramètres (charge, récupération, séries, répétitions, rythme). Choix de la régulation de charge en S2 sur S4.</p> <p>* AFLP2 : Choix des modifications à porter sur les paramètres. Qualification du ressenti d'après une échelle</p>	<p>* L'évaluation porte sur 4 AFLP dont 2 obligatoires (AFLP1 et 2) et 2 retenues par l'équipe enseignante parmi les 3, 4, 5 et 6</p> <p>* Situation d'évaluation 1 : en fin de séquence /12 points : AFLP1 = 7 points et AFLP2 = 5 points</p> <p>* Situation d'évaluation 2 : au fil de la séquence (cycle), finalisée le jour de l'épreuve /8 points : 2 AFLP choisis par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6</p> <p>* L'élève choisit la répartition du poids de la note sur les 2 AFLP retenus pour l'évaluation (4-4 ou 6-2 ou 2-6).</p>	<p>AFLP 3, 4, 5 et 6 sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix de l'élève (avec un minimum de 2 points pour chaque AFLP), Il y a 3 possibilités : Ce choix est effectué à l'issue de la troisième séance</p> <p>* Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP, 6 pts sur le second</p> <p>* Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP, 4 pts sur le second</p> <p>* Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP, 2 pts sur le second</p>
-------------------------------	--	--	---

AFLP du champ apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
<b>AFLP 1</b> <b>/7 points</b> Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un matériel personnel de développement	<b>Réaliser efficacement une séance de musculation construite au préalable, dont le thème d'entraînement est en lien avec un matériel personnel de développement.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève maîtrise 0, 1 ou 2 paramètres(s) du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration).</li> <li>L'élève s'engage dans une zone d'effort faible. Aucune observation parmi : Ralentissement pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur.</li> <li>L'élève choisit une charge inadaptée et un autre paramètre d'entraînement au moins est inexact (récupération, répétitions, séries)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève maîtrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration).</li> <li>L'élève s'engage dans une zone d'effort modérée. 1 observation parmi : Ralentissement, pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur.</li> <li>L'élève choisit une charge inadaptée mais le reste des paramètres d'entraînement est correct.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève maîtrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration).</li> <li>L'élève s'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur.</li> <li>L'élève choisit des paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève maîtrise les paramètres du mouvement et le rythme d'exécution</li> <li>L'élève s'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum et Répétition supplémentaire impossible.</li> <li>L'élève personnalise les paramètres d'entraînement (adapte finement les données théoriques données) en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.</li> </ul>
		0 point ←————→ 1 point	1,5 point ←————→ 3 points	3,5 points ←————→ 5 points	5,5 points ←————→ 7 points
<b>AFLP 2</b> <b>/5 points</b> Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome	<b>Mettre en lien des ressentis de congestion, brûlure et vide musculaire avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome au fil des séries.</b>  <b>ANALYSE</b>	<i>Régulations absentes ou incohérentes</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante</li> <li>Pas d'analyse (Ex : copier/coller du partenaire)</li> <li>N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.</li> </ul>	<i>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Charge trop lourde, trop légère, non personnalisée</li> <li>Analyse incomplète.</li> <li>Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations</li> </ul>	<i>Relevé de données chiffrées exploitables</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres)</li> <li>Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations</li> </ul>	<i>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>L'analyse est fine</li> <li>Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre</li> </ul>
		0 point ←————→ 0,5 point	1 point ←————→ 2 points	2,5 points ←————→ 4 points	4,5 points ←————→ 5 points

<p><b>AFLP 3</b> Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</p>	<p><i>Mobiliser différentes formes de travail à travers des séances spécifiques, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</i></p>	<p>L'élève n'a pas vraiment de méthode de travail, L'élève ne s'appuie pas sur sa fiche de départ (déterminer la charge maximale) Fiche réalisée partiellement avec une aide</p>	<p>L'élève reste toujours dans la même forme de travail, L'élève a réalisé sa fiche correctement mais sans intérêt majeur,</p>	<p>L'élève expérimente plusieurs formes de travail L'élève a réalisé une fiche correcte et l'utilise correctement, Il a compris le bénéfice de celle-ci Il construit ses séances en tenant globalement compte de son travail précédent</p>	<p>L'élève expérimente plusieurs formes de travail, le travail est spécifique, précis. L'élève a réalisé une fiche correcte et l'utilise à bon escient et l'exploite avec beaucoup de pertinence dans ces régulations, Il adapte les contenus dès que nécessaire. Le candidat utilise les données de ses séances pour construire et affiner son travail</p>
<p><b>AFLP 4</b> Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</p>	<p><i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité COACH ET PARTENAIRE D'ENTRAINEEMENT</i></p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses 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</p>	<p>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 : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"...)</p>	<p>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"...)</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) • Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis • Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</p>
<p><b>AFLP 5</b> S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès</p>	<p><i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i></p>	<p>L'élève s'entraîne de façon sporadique et mobilise faiblement ses ressources. Les effets sur le corps sont imperceptibles, inexploitable.</p>	<p>L'élève s'entraîne à chaque séance mais il ne mobilise que partiellement ses ressources : effets diminués peu exploitables.</p>	<p>L'élève s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il mobilise ses ressources pour produire des effets</p>	<p>L'élève s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il cherche ses limites et maximise les effets.</p>
<p><b>AFLP 6</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<p><i>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i></p>	<p>L'élève ignore Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. L'élève ne connaît pas les principes de repos (récupération entre séries et répétitions)</p>	<p>L'élève connaît partiellement les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. L'élève maîtrise mal les principes de repos (récupération entre séries et répétitions). Il ne raisonne que par la quantité,</p>	<p>L'élève connaît les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. L'élève connaît les principes de repos (récupération entre séries et répétitions comprises et en connaît l'intérêt)</p>	<p>L'élève maîtrise bien Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement L'élève connaît les principes de repos et peut planifier ses entraînements.</p>
<p><b>Répartition AFLP 3 et 4 AFLP 3 et 5 AFLP 3 et 6 AFLP 4 et 5 AFLP 4 et 6 ALFP 5 et 6</b></p>	<p><b>L'enseignant choisit 2 AFLP parmi : 3, 4, 5 et 6</b> AFLP 2 points AFLP 4 points AFLP 6 points</p>	<p><b>0,5 1 1,5</b></p>	<p><b>1 2 2,5</b></p>	<p><b>1,5 3 4,5</b></p>	<p><b>2 4 6</b></p>