

Académie de Bordeaux  Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	Référentiel certificatif enseignement commun EPS	CA5
Etablissement : LYCEE G.EIFFEL – BORDEAUX		
Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : APSA alternative à la musculation déjà pratiquée depuis plusieurs années au lycée G.Eiffel dans le CA5. Elle permet une offre de formation plus large, et semble répondre davantage aux motivations de certains de nos élèves, particulièrement les filles. Matériel en quantité suffisante pour fonctionner (steps de hauteur variables, lests, cardio-fréquencesmètres, chronomètres...) La salle utilisée jusqu'à la rentrée 2020 étant réquisitionnée pour cause de travaux, nous cherchons actuellement des solutions pour poursuivre la pratique de cette APSA.		
CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu	AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés AFL3 : Coopérer pour faire progresser.

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 5				
- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. - Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupérations, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse. - L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.				
Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées Utilisation inadaptée du matériel	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les technique ou les postures Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongés Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Choix individualisés au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés
Analyser	Non identification et non nomination des ressentis Régulations absentes ou incohérentes	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés	Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées	Identification fine des ressentis reliée à l'activité Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés Régulation différée (l'analyse est source de conception future)
AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »				
Degré 1		Degré 2	Degré 3	Degré 4
Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi		Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement
AFL3 : « Coopérer pour faire progresser »				
Degré 1		Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires		L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)

APSA retenue : STEP	Liste nationale : ☉ Liste académique : ☉ Activité établissement : ☉	Temps d'apprentissage : 8 séances de 2 h
--	--	---

Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA (AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert)	Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs (concertation, coopération dans la construction de l'enchaînement, observation, analyse vidéo...) en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination, matériel...), pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.
---	--

Principes d'élaboration de l'épreuve de STEP du champ d'apprentissage 5				
Au début de l'épreuve le candidat présente la <u>conception de sa séance en lien avec son carnet d'entraînement</u> . Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.				
Pendant l'épreuve : le candidat doit <u>réaliser un enchaînement de quatre à six blocs différents répétés en boucle</u> , dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). <u>Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis.</u>				
Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum.				
Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais <u>l'évaluation est individuelle</u> .				
Le candidat choisit <u>les modalités de l'enchaînement</u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et <u>les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi (hauteur du step, utilisation de lests,...)</u>				
THEME 1 EFFORT BREF ET INTENSE		* Je cherche un effort intense de courte durée * Je suis capable de travailler sur des musiques rapides, avec des poids. * Je cherche le défi dans la performance.		
* 5 X 4 MIN R = 4 MIN MAX		* 10 X 2 MIN R = 4MIN MAX		* PYRAMIDE 2-3-4-4-3-2 R= Temps de travail
THEME 2 EFFORT LONG ET CONTINU		* Je cherche un effort moyen d'intensité moyenne * Je suis capable de réaliser des pas assez complexes * Je vise un compromis vitesse/difficulté des pas. * Je pratique le STEP pour développer ma condition physique.		
* 3 X 8 MIN R = 4 MIN MAX		* 4 X 6 MIN R = 4MIN MAX		* 6 X 4 MIN R = 4 MIN MAX
THEME 3 EFFORT MODERE ET PROLONGE		* Je cherche un effort long et peu intense * Je suis à l'aise avec les pas complexes * Je pratique le STEP dans une optique de santé et de bien-être * Je veux brûler des calories, en complément d'une bonne hygiène alimentaire.		
* 2 X 15 MIN R = 5 MIN MAX		* 3 X 10 MIN R = 5 MIN MAX		* 4 X 7 MIN R = 5 MIN MAX
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL1			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire / 8 points	Pas de base non maîtrisés, erreurs répétées. Aucune cohérence dans les choix des modalités de l'enchaînement et/ou aucune implication. Utilisation inadaptée du matériel (règles de sécurité non respectées : pose des pieds, posture, pieds et genoux alignés...) 1-2 points	Dégradations observables à plusieurs reprises dans la réalisation de l'enchaînement ou des postures. Incohérence du choix des modalités de l'enchaînement par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement 3 à 4 points	Enchaînement et postures maîtrisés, et/ou efficaces. Pas complexes intégrés à l'enchaînement. Adaptation des modalités de l'enchaînement à ses ressources et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. 5 à 6 points	Enchaînement et postures maîtrisés, spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. Modalités de l'enchaînement adaptées à ses ressources, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés. 7 à 8 points
Analyser / 4 points	Non identification et non nomination des ressentis (Echelle de Borg) Régulations absentes ou incohérentes Absence des relevés de fréquence cardiaque (FC) et/ou inexploitable.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des FC relevés. 2 points	Identification des ressentis. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des relevés de FC exploitables	Identification fine des ressentis liée à l'activité Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés

	1 point		3 points	Régulation différée (l'analyse est source de conception future)
				4 points

Repères d'évaluation de l'AFL2 :				
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi 1 point*	Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. 2 points	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples (hauteur de step, lests, mouvements de musculation intégrés à l'enchaînement...) L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement 3 points	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail (hauteur de step, lests, mouvements de musculation intégrés à l'enchaînement, pas complexes, pas complexes, rotations...) L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. 4 points	
Repères d'évaluation de l'AFL3 :				
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires 1 point	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée 2 points	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables 3 points	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé) 4 points	

AFL1 et AFL2 : si choix de répartition des points 4/4

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☐ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...