|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Académie de Bordeaux**  **2014_marianne_couleur** | **Référentiel certificatif voie professionnelle CAP EPS** | | | **CA5**  **STEP** |
| **Etablissement : LYCEE DES METIERS LA MORLETTE (CENON 33150)** | | | | |
| **Eléments de contexte et choix réalisés par l’équipe pédagogique :** Etablissement REP, 60% de CSP défavorisées. Public majoritairement féminin, filières de formation axées sur les Services et Soins à la Personne ; Pôle « fort » de l’établissement : Esthétique ; BTS esthétique. Recrutement académique. Une formation spécifiquement axée sur l’acquisition de techniques et protocoles professionnels en lien avec le soin à la personne. Public très sensible à l’apparence physique, la présentation de soi, ce qui explique en partie des réticences à l’effort intense.  *Installation :* L’épreuve se déroule dans la salle de danse de 100m2 du gymnase Lalanne. 1 step par élève. Paramètres de régulation de l’effort utilisables : lests (500g ou 1kg) : rehausseurs de step.  *Diagnostic général : Caractéristiques des élèves générales, en EPS, dans le CA5*   * **De manière générale, des lacunes majeures sur le plan du vocabulaire, notamment spécifique** * **Peu de connaissances relatives au fonctionnement du corps à l’effort** * **Des difficultés à estimer objectivement l’intensité d’un effort produit (tendance à surestimer la difficulté)** * **Difficultés à produire un effort de longue durée ; niveau de condition physique plutôt faible, dans l’ensemble** * Des difficultés à s’inscrire dans un projet de transformation (« vivent dans l’instant ») * **Besoin de reconnaissance, d’encouragements entre pairs** * **Manque d’autonomie dans le travail : nécessité de relancer constamment l’engagement, la motivation ; mise en situation de travail sous relance de l’enseignant** * Tensions éventuelles entre élèves au sein d’une même classe * des difficultés à travailler ensemble parfois, surtout dans les regroupements non-affinitaires * Tendance à se contenter des acquis, du « déjà là », sans rechercher le progrès et l’enrichissement de la motricité spécifique * Enthousiasme exprimé dans les situations ludiques * **En Step difficultés de coordination et dissociation dans la réalisation technique des pas** * **En Step, et plus généralement, difficultés de mémorisation de séquences préconstruites (phrases, leçons…)**   *Dispositifs pédagogiques envisagés :*   * Accepter de consacrer du temps dès le début de la séquence aux fondamentaux de l’activité : travail des pas dès l’échauffement, au sol (type aérobic), le décompte des temps, le découpage (en 4, en 8) en vue de construire des repères de pratique (se situer temporellement dans l’enchaînement). Les routines sécurisent et favorisent le travail collectif. * Blocs imposés MAIS à options (complexification motrice) : conservation de la structure générale mais complexification de certains pas * Formats de travail variés : Ateliers à thème(s), Reproduction d’un modèle, travail autonome, programme individualisé, régulations entre pairs, coopération pour favoriser la cohésion et renforcer les connaissances de l’activité * Carnet d’entraînement numérique   *Choix de traitement de l’APSA:*   * Etape 1 : **Guidage fort de l’enseignant au départ** (blocs chorégraphiques imposés, répétés en synchronisation avec l’enseignant. Empilement, répétition). **Démarche interdisciplinaire : Asseoir des protocoles-repères, dans la continuité des matières professionnelles** * Travail sur l’identification fine des sensations respiratoires, musculaires, émotionnelles, et ce sur différentes phases et à différents moments : échauffement, séries de travail, récupération * Etape 2 : Travail en autonomie ou autonomie partielle, de son enchaînement avec les ajustements travaillés en amont (paramètres de régulation) | | | | |
| **CA5 : Produire et identifier sur soi des effets immédiats ou différés, liés à un mobile d’agir personnel, en vue de l’entretien de soi** | | **AFLP1 et 2 :**   * 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 * Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. | **AFLP3 et 4 :**   * Mobiliser différentes méthodes d’entrainement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix * Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité | |
| **APSA retenue : STEP** | | Temps d’apprentissage : 9 séances de 2h soit une séquence de 18h d’enseignement pratique | | |
| **Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l’APS** | | Présenter et réaliser un enchaînement lié à un mobile d’agir préalablement choisi, effectué sur des séries et une intensité d’effort spécifiques, en référence à sa Fréquence Cardiaque d’Entraînement (FCE) et le thème d’entraînement  Justifier les paramètres choisis selon les effets produits  identifier les principes d’efficacité sur la prestation d’un partenaire | | |