

Établissement	UAI :3010002S	Nom : LYCEE FRANCAIS DU CAIRE	Commune : LE CAIRE / EGYPTE								
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	Expliciter les choix pédagogiques réalisés par l'équipe sur : l'activité support, la forme scolaire de pratique privilégiée au regard de la spécificité du public de votre établissement.										
Champ d'Apprentissage (CA)	Attendus de Fin de Lycée (AFL)										
CA5	AFL1	AFL2	AFL3								
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. <i>L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.</i>	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Coopérer pour faire progresser.								
Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA										
<i>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</i> Nationale : <input type="checkbox"/> Course en durée, <input checked="" type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée, <input type="checkbox"/> Step, <input type="checkbox"/> Yoga Académique : <input type="checkbox"/> Cross fitness Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici : <i>Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l'enseignement commun.</i>	<i>Saisir la compétence définie par l'équipe EPS en utilisant le code couleur suivant pour en faciliter la compréhension de sa construction par les membres de la CAHPN : rouge AFL1, bleu AFL2, vert AFL3</i> ... Afin d'obtenir les effets recherchés lié à un mobile personnel, produire une séquence d'entraînement en musculation en faisant des choix cohérents et individuels des paramètres (répétions, séries, vitesse d'exécution, temps et forme de la récupération). Réguler ses paramètres à l'aide de l'identification de ses ressentis et de l'observation de son partenaire. A l'aide d'un carnet de suivi d'entraînement, concevoir, réguler et justifier son projet d'entraînement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés liés à son mobile personnel. Afin de progresser ensemble et de préserver son intégrité physique, assurer les différents rôles sociaux liés à l'activité (aide, parade, coach, observateur).										
Principes d'évaluation	L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.										
	AFL1	AFL2	AFL3								
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	12 points selon barème défini par l'équipe	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Précisions	<i>Pour l'épreuve : la séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 2 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d'entraînement dépend du projet</i>	Choix	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4	Choix	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
a) 2 pts		0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	a) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	
b) 4 pts		0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	

personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être

c) 6 pts

0 à 1,25

1,5 à 2,75

3 à 4,5

4,75 à 6

c) 2 pts

0 à 0,5

0,75 à 1

1,25 à 1,5

1,75 à 2

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

Description de l'épreuve

... Le candidat doit choisir un thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets recherchés lié à son mobile personnel (élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec une activité sportive extra-scolaire).

Thèmes d'entraînement :

- 1) Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.
- 2) Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force.
- 3) Rechercher un gain de volume musculaire.

Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet de suivi d'entraînement, le candidat présente de façon détaillé le plan écrit d'une de séance de 60 minutes maximum.

Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Les candidats coopèrent en binôme (ou trinôme) afin de veiller à préserver leur l'intégrité physique, ainsi que de la bonne exécution des paramètres choisis.

Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires, dont l'un est imposé par le jury en cohérence avec le projet de l'élève et/ou identifié dans le carnet de suivi d'entraînement. Pour chacun d'eux, 1 ou 2 exercices sont présentés.

Le candidat relève le travail effectivement réalisé par écrit, et par l'identifications de ses ressentis (musculaires, mécaniques, psychologiques, respiratoires), croisé avec l'observation de son camarade, justifie les régulations éventuellement apportées, et propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		Déclinaison dans l'APSA		Rappeler la déclinaison de l'AFL1 dans l'APSA (partie rouge de la compétence) ... Afin d'obtenir les effets recherchés lié à un mobile personnel, produire une séquence d'entraînement en musculation en faisant des choix cohérents et individuels des paramètres (répétions, séries, vitesse d'exécution, temps et forme de la récupération). Réguler ses paramètres à l'aide de l'identification de ses ressentis et de l'observation de son partenaire			
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.							
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
Produire	Indicateurs	<i>Indicateurs</i> ...entraînement inadapté		<i>Indicateurs</i> ...entraînement partiellement adapté		<i>Indicateurs</i> ...entraînement adapté		<i>Indicateurs</i> ...entraînement optimisé	
		Absence d'échauffement		-Dégradations observables à plusieurs reprises de la posture, du trajet moteur (manque d'amplitude ou désaxé), de la vitesse d'exécution, ou de la respiration.		-Postures efficaces, corps tonique et trajets amples.		- Postures, trajet moteur, respiration efficiente pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées.	
		-Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.		- Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève et/ou implication irrégulière		-Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève et au thème choisi.		-Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulé au cours des séries en fonction de la méthode de travail retenue.	
		-Utilisation inadaptée du matériel.				-Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement choisi.			
		-Engagement visiblement insuffisant pour envisager une réelle transformation		-Incohérence du choix des paramètres (charge, nombre de séries, nombre de répétions, vitesse d'exécution, récupération) par rapport au thème d'entraînement.				-Choix individualisés au regard du thème d'entraînement, des effets recherchés liés à son mobile et de ses ressources personnelles.	
A	8	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8	
B	4	1		2		3		4	
								min4, max 8	
								max8,min 4	

Analyser	Indicateurs	<i>Indicateurs</i> ... -Ressentis non identifiés, non nommés -Régulations absentes ou incohérentes de ses paramètres et/ou de son projet d'entraînement.	<i>Indicateurs</i> ... Identification partielle des ressentis sur 2 aspects -Régulations inadaptés au regard des indicateurs relevés par le binôme et de ses ressentis.	<i>Indicateurs</i> ... -Identification des ressentis sur 3 aspects -Régulations des paramètres grâce à ses ressentis ou des indicateurs relevés par le binôme.	<i>Indicateurs</i> ... -Identification fine des ressentis sur 4 aspects (fatigue, essoufflement, douleur, tension) -Régulations pertinentes à partir du croisement de ses ressentis et des indicateurs relevés par le binôme. -Régulation différée (l'analyse est source de conception future).
Note sur 12 (A+B)		L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)			

CA4 AFL2 - Repères d'évaluation

Intitulé	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		Déclinaison dans l'APSA	Rappeler la déclinaison de l'AFL2 dans l'APSA (partie bleue de la compétence) ... A l'aide d'un carnet de suivi d'entraînement, concevoir, réguler et justifier son projet d'entraînement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés liés à son mobile personnel.
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p>... -Choix de méthode de travail et/ou de thème inadapté avec les effets recherchés.</p> <p>-Absence de mobile personnel.</p> <p>-Absence d'utilisation du carnet de suivi d'entraînement.</p>	<p>... -Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés lié à son mobile personnel.</p> <p>-L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</p> <p>-Incohérence du choix des méthodes de travail en lien avec les effets recherchés.</p> <p>-Carnet de suivi partiellement utilisé.</p>	<p>... -Construction de séquences de travail cohérentes à partir des paramètres simples liés à une méthode de travail retenu.</p> <p>-Les méthodes de travail retenues sont pertinentes en fonction des effets recherchés.</p> <p>-Carnet de suivi utilisé de façon régulière et rigoureuse.</p>	<p>... -Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>-Les méthodes de travail retenues sont régulées et justifiées de façon précise en fonction des effets recherchés.</p>
Note sur 2, 4 ou 6	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

CA4 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.		Déclinaison dans l'APSA	Rappeler la déclinaison de l'AFL3 dans l'APSA (partie verte de la compétence) ... Afin de progresser ensemble et de préserver son intégrité physique, assurer les différents rôles sociaux liés à l'activité (aide, parade, coach, observateur).
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Indicateurs	<p>...absence de coopération</p> <p>- L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p> <p>-Modalités de parade méconnues.</p> <p>-Pareur peu concerné par son rôle.</p>	<p>...rôles aléatoires (aide et parade)</p> <p>-Collabore au niveau organisationnel avec son partenaire (aide, parade) ponctuellement et/ou de manière inadaptée</p>	<p>...rôles préférentiels (aide, parade, observateur)</p> <p>- Disponible et réactif pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <p>- Concerné par la parade</p>	<p>...rôles au service du collectif (aide, parade, observateur, coach)</p> <p>- Capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</p>
Note sur 6,4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			
Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :			

Validée Non validée

le : jj/mm/aaaa

par : nom IA-IPR

...

CA5 Annexes

Compléments...

Autres éléments utiles

...