


# FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) - CA5

## BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive- Enseignement Commun.

Soumise à  
validation le  
jj/mm/aa

<b>Établissement</b>	UAI : 3010002S	Nom : LYCEE FRANÇAIS DU CAIRE	Commune : LE CAIRE / EGYPTE										
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	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.												
<b>Champ d'Apprentissage (CA)</b>		<b>Attendus de Fin de Lycée (AFL)</b>											
<b>CA5</b>		<b>AFL1</b>			<b>AFL2</b>			<b>AFL3</b>					
<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b> <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>		<b>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</b>			<b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b>			<b>Coopérer pour faire progresser.</b>					
<b>Activité Physique Sportive Artistique (APSA)</b>					<b>Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA</b>								
<i>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</i> Nationale : <input checked="" type="checkbox"/> Course en durée, <input 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> <b>... S'engager physiquement et psychologiquement, en exploitant pleinement son potentiel, dans un projet de course athlétique, construit au regard d'un projet de développement physiologique personnel cohérent, et régulé si besoin, en fonction des sensations du jour.</b> <b>Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu en répétant quantitativement et qualitativement des séquences de courses personnalisées (durée, intensité, récupération) en cohérence avec le projet personnel choisi.</b> <b>Observer et analyser les séquences de courses d'un partenaire pour l'aider à réguler ses paramètres d'entraînement. Prendre part à l'organisation collective.</b>								
<b>Principes d'évaluation</b>													
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.													
	<b>AFL1</b>			<b>AFL2</b>			<b>AFL3</b>						
<b>Temporalité</b>	Évalué le jour de l'épreuve			Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
<b>Points</b>	12 points selon barème défini par l'équipe			8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
<b>Précisions</b>				<b>Choix</b>	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4	<b>Choix</b>	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4

	<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 personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être</i>	<b>a) 2 pts</b>	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	<b>a) 6 pts</b>	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
		<b>b) 4 pts</b>	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	<b>b) 4 pts</b>	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
		<b>c) 6 pts</b>	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	<b>c) 2 pts</b>	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 puis justifier un thème d'entraînement** par un mobile personnel correspondant le mieux aux effets différés recherchés. Durant la séquence, le candidat expérimente les différents thèmes d'entraînement possibles. Cela lui permet de tester et réaliser des allures différentes (sur la base d'un test VMA avec des pourcentages), de les intégrer et de faire des bilans utiles à la conception de leur futur entraînement au regard des objectifs recherchés.

### Temps 1 Conception

Concevoir et présenter une séance d'entraînement au service d'un thème choisi. Construire son échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

Trois thèmes d'entraînement possibles :

- 1) **Puissance aérobie** : entraînement au profil sportif avec effort intense voire très intense.
- 2) **Capacité aérobie** : entraînement au profil d'entretien avec effort soutenu voire plus intense.
- 3) **Endurance fondamentale** : entraînement au profil de détente/récupération avec effort léger/modéré.

### Temps 2 Réalisation

L'épreuve se réalise au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour, à des vitesses relatives à leur VMA et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. Des balises sont installées pour matérialiser ces vitesses et la zone de passage de 5 m.

### Temps 3 Analyse

A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme

## CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>		Rappeler la déclinaison de l'AFL1 dans l'APSA (partie rouge de la compétence) ... S'engager physiquement et psychologiquement, en exploitant pleinement son potentiel, dans un projet de course athlétique, construit au regard d'un projet de développement physiologique personnel cohérent, et régulé si besoin, en fonction des sensations du jour				
<b>Option pour l'élève</b>		Choix du projet d'entraînement.								
<b>Éléments à évaluer</b>		<b>Degré 1</b>		<b>Degré 2</b>		<b>Degré 3</b>		<b>Degré 4</b>		
<b>Produire</b>	<b>Indicateurs</b>	<i>Indicateurs</i> ...Le coureur minimaliste		<i>Indicateurs</i> ...Le coureur trop économe		<i>Indicateurs</i> ...Le coureur engagé		<i>Indicateurs</i> ...Le coureur intense		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- &lt; ou égal à 13 passages validés</li> <li>- L'élève s'échauffe de façon incomplète et/ou trop courte</li> <li>- L'élève s'engage très peu</li> <li>- Sa foulée est toujours identique</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre 14 et 19 passages validés</li> <li>- L'élève s'échauffe suffisamment en temps mais la spécificité n'est pas suffisamment abordée.</li> <li>- L'élève s'engage mais l'effort n'est que partiel</li> <li>- Il adapte sa foulée lors des changements d'allure</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre 20 et 25 passages validés</li> <li>- L'élève s'échauffe de façon complète et suffisamment longtemps pour entrer dans l'effort</li> <li>-L'élève s'engage et atteint la zone d'effort attendue (basse)</li> <li>- Il adapte sa foulée à l'allure et utilise les membres supérieurs pour les allures rapides</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre 26 et 30 passages validés</li> <li>- L'élève s'échauffe de façon complète et adaptée (temps/intensité). Footing, gammes, éducatifs.</li> <li>- L'élève s'engage et atteint la zone d'effort attendue (haute)</li> <li>- Il adapte sa foulée à l'allure et utilise les membres supérieurs pour les allures rapides</li> </ul>		
	<b>8</b>	<b>0</b>	1 - 2		3 - 4		5 - 6		7 - 8	
	<b>4</b>	<b>0</b>	1		2		3		4	
									min <b>4</b> , max <b>8</b> max <b>8</b> ,min <b>4</b>	

<p><b>Analyser</b></p>	<p><i>Indicateurs</i>  <b>...L'hasardeux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève prend très peu en compte ses ressentis pendant l'effort</li> <li>- Il manipule difficilement les paramètres d'entraînement, en oublie, les confond.</li> </ul> <p><b>Analyse/Perspective :</b>          -Pas de lien avec les ressentis/les données.          Incohérences.          -Perspective (régulation) absente.</p>	<p><i>Indicateurs</i>  <b>...L'imprécis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève prend en compte ses ressentis de façon partielle et ne fait pas de lien pertinent</li> <li>- Il manipule les paramètres d'entraînement et la FC en commettant une erreur</li> </ul> <p><b>Analyse/Perspective :</b>          -Peu de lien avec les ressentis/les données. Des incohérences.          -Perspective (régulation) très évasive ou erronée.</p>	<p><i>Indicateurs</i>  <b>...L'éclairé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève utilise les ressentis, ils sont exploités pour vérifier les paramètres</li> <li>- Il manipule avec justesse les paramètres d'entraînement et la FC (pas d'erreur) grâce aux données chiffrées.</li> </ul> <p><b>Analyse/Perspective :</b>          -Reliée aux ressentis/aux données.          Cohérente dans l'ensemble.          -Perspective (régulation) envisagée de façon globale.</p>	<p><i>Indicateurs</i>  <b>...Le réfléchi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'élève utilise une échelle de ressentis pour personnaliser sa course.</li> <li>- Il manipule finement les paramètres d'entraînement et la FC, en portant si besoin, des régulations immédiates, et éventuellement futures</li> </ul> <p><b>Analyse/Perspective :</b>          Complète, précise, pertinente.</p>
<p>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)</p>				

## CA4 AFL2 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	Rappeler la déclinaison de l'AFL2 dans l'APSA (partie bleue de la compétence) ... Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu en répétant quantitativement et qualitativement des séquences de courses personnalisées (durée, intensité, récupération) en cohérence avec le projet personnel choisi.
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>Indicateurs</b>	<p><b>...Le concepteur incohérent</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il remplit peu le carnet d'entraînement et les séances s'enchaînent sans lien.</li> <li>- Il maîtrise trop superficiellement les données physiologiques d'entraînement et fait des choix incohérents</li> <li>- Il répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même. Volume peu adapté (séries, répétitions). Aucune transformation n'est possible.</li> </ul>	<p><b>...Le concepteur imprécis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il remplit le carnet d'entraînement mais le lien entre les séances est tenu et le projet peu perceptible.</li> <li>- Il maîtrise partiellement les principes physiologiques d'entraînements (au moins une erreur dans les choix)</li> <li>- Il reste légèrement en deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions. Les transformations sont peu probables à moyen et à long terme.</li> </ul>	<p><b>...Le concepteur éclairé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il remplit le carnet d'entraînement, la progressivité et l'adaptation pointent clairement vers le projet.</li> <li>- Il maîtrise les principes physiologiques d'entraînement et ses choix sont cohérents (aucune erreur)</li> <li>- Il atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.</li> </ul>	<p><b>...Le concepteur réfléchi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il remplit le carnet d'entraînement et chaque séance a un impact sur la suivante. La progressivité et la planification sont claires.</li> <li>- Il maîtrise et manipule finement les principes physiologiques d'entraînement en les personnalisant au regard de son thème.</li> <li>- Il dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.</li> </ul>
<b>Note sur 2, 4 ou 6</b>	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

<b>Intitulé</b>	Coopérer pour faire progresser.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	Rappeler la déclinaison de l'AFL3 dans l'APSA (partie verte de la compétence) ... Observer et analyser les séquences de courses d'un partenaire pour l'aider à réguler ses paramètres d'entraînement. Prendre part à l'organisation générale.
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>

<b>Indicateurs</b>	... <u>Aide aux partenaires (évaluation finale) :</u> -Remplit très partiellement et sans rigueur la fiche d'évaluation de son partenaire. -Décalage important avec l'observation de l'enseignant : des nombreuses erreurs sur les relevés des réussites/échecs lors des passages du candidat observé.	... <u>Aide aux partenaires (évaluation finale) :</u> -Remplit partiellement et peu rigoureusement la fiche d'évaluation de son partenaire. -Décalage avec l'observation de l'enseignant : des erreurs régulièrement sur les relevés des réussites/échecs lors des passages du candidat observé.	... <u>Aide aux partenaires (évaluation finale) :</u> -Remplit quasi-complètement et rigoureusement la fiche d'évaluation de son partenaire. -Peu de décalage avec l'observation de l'enseignant : quelques erreurs sur les relevés des réussites/échecs lors des passages du candidat observé.	... <u>Aide aux partenaires (évaluation finale) :</u> -Remplit complètement et très rigoureusement la fiche d'évaluation de son partenaire. -Pas de décalage avec l'observation de l'enseignant : relevé des réussites/échecs lors des passages du candidat observé identiques.
	<u>Contribution au fonctionnement collectif (pendant la séquence) :</u> -Peu et/ou contraint.	<u>Contribution au fonctionnement collectif (pendant la séquence) :</u> -Modéré et/ou subit.	<u>Contribution au fonctionnement collectif (pendant la séquence) :</u> -Régulière qui favorise. Prend des responsabilités	<u>Contribution au fonctionnement collectif (pendant la séquence) :</u> -Acteur essentiel. Se propose régulièrement pour accomplir différentes tâches.
<b>Note sur 6,4 ou 2</b>	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).			
<b>Validation (réservé aux IA-IPR)</b>	<b>Motivation et/ou commentaire :</b>			
<input checked="" type="checkbox"/> Validée le : 23/04/2020 par : RENAULT D.	Validé : OUI Protocole clair et défini. Respect des référentiels Nationaux. Indicateurs identifiés dans les divers AFL.			

# CA5 Annexes

*Compléments...*



*Autres éléments utiles*

...