

# ANNEXE 1 : FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) - CA5

## BACCALURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

### Éducation Physique & Sportive - Enseignement Commun.

<b>Établissement</b>	UAI : 9741270M	Nom : LPO BEL AIR	Commune : Sainte Suzanne									
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	<p>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.</p> <p>...</p> <p>Musculation : Activité non pratiquée dans les 2 collèges de la ville, adaptée à certains de nos élèves ne recherchant pas forcément la performance avec la possibilité de réussite quel que soit le niveau de départ. Goût pour l'entretien de soi, aspect culturel des activités de forme de plus en plus présent depuis quelques années.</p>											
<b>Champ d'Apprentissage (CA)</b>	<b>Attendu de Fin de Lycée (AFL)</b>											
<b>CA5</b>	<b>AFL1</b>	<b>AFL2</b>	<b>AFL3</b>									
<p>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</p> <p><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></p>	<p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p>	<p>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p>	<p>Coopérer pour faire progresser.</p>									
<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>											
<b>NATIONALE : MUSCULATION</b>	<p>Mettre en œuvre une séance d'entraînement de musculation sur 6 ateliers en lien à un projet personnel et un thème d'entraînement précis. Les paramètres de la charge de travail sont clairement identifiés et régulés au cours de l'action</p> <p>Renseigner un cahier d'entraînement afin de réguler le travail accompli permettant la préparation d'une séance de travail adaptée et cohérente au regard d'un projet personnalisé</p> <p>Travailler efficacement en binôme en apportant systématiquement des retours afin de pouvoir apporter des régulations immédiates ou différées</p>											
<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>	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		<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
			a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,5	2	a) 6 pts	0 à 1	1,5 à 3	3,5 à 5	5,5 à 6

	<i>personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.</i>	<b>b) 4 pts</b>	0 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4	<b>b) 4 pts</b>	0 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4
		<b>c) 6 pts</b>	0 à 1	1,5 à 3	3,5 à 5	5,5 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)

**L'élève choisit 1 des 3 thèmes d'entraînement** motivé par le choix d'un projet personnel :

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

**Un carnet de suivi** identifie et organise des connaissances et des données individualisées tout au long de la séquence,

A partir de ce carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance d'entraînement de 45 à 60 minutes maximum :  
1 échauffement, 1 organisation en plusieurs postes de travail, 1 temps de récupération, 1 temps d'analyse, des justifications.

**Le travail concerne au minimum 2 à 3 groupes musculaires. Pour chacun d'eux, 1 à 3 exercices sont présentés.**

**L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit**, le régule selon des ressentis d'efforts attendus et/ou de fatigue, **identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance future.**

**L'AFL1 est notée lors du Contrôle Continue de Formation**

**L'AFL2 est notée lors du Contrôle Continue de Formation mais aussi tout au long de la séquence au travers du carnet d'entraînement**

**L'AFL3 sera évaluée tout au long de la séquence uniquement**

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	Mettre en œuvre une séance d'entraînement de musculation sur 6 ateliers en lien à un projet personnel et un thème d'entraînement précis. Les paramètres de la charge de travail sont clairement identifiés et régulés au cours de l'action	
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.			
Éléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
PRODUIRE	Gestuelle Amplitude Respiration	<b>Intégrité physique fragilisée</b>  <b>GESTUELLE</b> : Principes non respectés (bassin non fixé, verrouillage non respecté, prise de barre déséquilibrée, alignement...) Gestuelles non maîtrisées, avec erreurs répétées  <b>AMPLITUDE</b> : Peu efficace  <b>RESPIRATION</b> : inadaptée	<b>Intégrité physique fragilisée</b>  <b>GESTUELLE</b> : Principes respectés (bassin fixé, verrouillage, prise de barre équilibrée, alignement...) Début de maîtrise de la gestuelle mais quelques dégradations notamment en fin de série  <b>AMPLITUDE</b> : Manque de régularité dans l'amplitude dans un même atelier  <b>RESPIRATION</b> : adaptée avec apparition de temps d'arrêt	<b>Intégrité physique préservée</b>  <b>GESTUELLE</b> : Les principes et la gestuelle sont maîtrisés sur une majorité des ateliers  <b>AMPLITUDE</b> : respectée mais manque de régularité dans l'amplitude sur l'ensemble de la séance  <b>RESPIRATION</b> : rythmée et intégrée	<b>Intégrité physique construite</b>  <b>GESTUELLE</b> : Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces sur la majorité des ateliers Trajets et postures contrôlés jusqu'au bout au regard de la charge  <b>AMPLITUDE</b> : Efficace et régulière sur l'ensemble de la séance  <b>RESPIRATION</b> : placée, rythmée, expiration en fin d'effort
	A1	1 pt	1,5 à 2 pts	2,25 à 3 pts	3,25 à 4 pts
	Charge Méthode de travail Rythme	<b>AU REGARD DU THEME D ENTRAINEMENT</b>  <b>CHARGE</b> : Charge de travail inadaptée et/ou manque d'implication  <b>METHODE DE TRAVAIL</b> : inadaptée ou inexistante  <b>RYTHME</b> : Vitesse de travail non respectée	<b>AU REGARD DU THEME D ENTRAINEMENT</b>  <b>CHARGE</b> : incohérence de la charge de travail sur certains ateliers par rapport aux ressources des élèves. Implication irrégulière. <b>METHODE DE TRAVAIL</b> : peu utilisée ou peu cohérente  <b>RYTHME</b> : Manque de régularité dans le rythme d'exécution	<b>AU REGARD DU THEME D ENTRAINEMENT</b>  <b>CHARGE</b> : Modification des charges uniquement en fin de séance  <b>METHODE DE TRAVAIL</b> : Méthode de travail adaptée au projet mais partiellement maîtrisée  <b>RYTHME</b> : Perte de Rythme avec la fatigue	<b>AU REGARD DU THEME D ENTRAINEMENT</b>  <b>CHARGE</b> : Charge de travail anticipée, adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action suivant les sensations. <b>METHODE DE TRAVAIL</b> : Méthode de travail adaptée au projet et bien exécutée  <b>RYTHME</b> : Vitesse de travail adaptée, maintenue jusqu'au bout de toutes les séries
	A1	0,5 pt	1 à 1,5 pts	1,75 à 2 pts	2,25 à 3 pts
	Utilisation du Matériel	Utilisation inadaptée et dangereuse du matériel (transport des poids, rangement ...) Méconnaissances des réglages	Manque d'autonomie dans le réglage et la préparation de l'atelier	Bonne exploitation des conditions matérielles Manque de contrôle sur certains ateliers (bruit) Quelques erreurs de réglages	Bonne exploitation des conditions matérielles Respect du matériel et contrôle jusqu'au bout des séries sur l'ensemble de la séance
A3	0,25 pt	0,5 point	0,75 point	1 point	
A = A1 + A2 + A3	<b>1,75 points</b>	<b>2,5 à 4 points</b>	<b>4,75 à 5,75 points</b>	<b>6,5 à 8 points</b>	

ANALYSER	Les ressentis  Les régulations	<p><b>LES RESENTIS</b> : Non nommés, ni identifiés</p> <p><b>REGULATIONS</b> : absentes ou incohérentes.</p>	<p><b>LES RESENTIS</b> : Identification partielle et/ou ponctuelle.</p> <p><b>REGULATIONS</b> : inadaptées au regard des indicateurs relevés</p>	<p><b>LES RESENTIS</b> : Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables.</p> <p><b>REGULATIONS</b> : Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées Les régulations sont souvent faites à la séance suivante</p>	<p><b>LES RESENTIS</b> : Identification fine des ressentis reliés à l'activité.</p> <p><b>REGULATIONS</b> : Régulations pertinentes au cours de l'action à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis identifiés</p> <p>Les régulations facilitent la conception de la future séance</p>
		<b>B</b>	<b>1 pt</b>	<b>2 pts</b>	<b>3 pts</b>
Note sur 12 (A+B)		<p>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.</p> <p>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>	Renseigner un cahier d'entraînement afin de réguler le travail accompli permettant la préparation d'une séance de travail adaptée et cohérente au regard d'un projet personnalisé
<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>Tenue cahier d'entraînement</b>	... Cahier d'entraînement peu renseigné	... Cahier d'entraînement renseigné mais de façon succincte	... Cahier d'entraînement renseigné et justifié qui permet de faire évoluer son projet	... Cahier d'entraînement renseigné et justifié qui permet de faire évoluer son projet sur du moyen et long terme
<b>Si choix élève : 2 pts</b>	0 à 0,25 pt	0,25 à 0,5 pt	0,75 pts	1 pts
<b>Si choix élève : 4 pts</b>	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pts	1,25 à 1,5pts	1,75 à 2 pts
<b>Si choix élève 6 pts</b>	0 à 0,5 pt	0,75 à 1,5 pts	1,75 à 2,5 pts	2,75 à 3 pts
<b>Séance de travail écrite</b>	L'élève conçoit ou copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.  Peu de connaissances Choix des charges et des groupes musculaires vague et inadapté au mobile et aux ressources	L'élève reproduit, de manière stéréotypée et avec quelques incohérences, un projet d'entraînement déjà vu dans les séances précédentes  Connaissances mal exploitées  Manque de cohérence entre les effets recherchés et les données chiffrées	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement en tenant compte des données simples du cahier d'entraînement  Les choix sont judicieux, et bien justifiés.	L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement par rapport à des objectifs précis et personnalisés  Cohérence de la structuration et de la planification de la séance
<b>Si choix élève : 2 pts</b>	0 à 0,25 pt	0,5 pt	0,75 pts	1 pts
<b>Si choix élève : 4 pts</b>	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pts	1,25 à 1,5pts	1,75 à 2 pts
<b>Si choix élève 6 pts</b>	0 à 0,5 pt	0,75 à 1,5 pts	1,75 à 2,5 pts	2,75 à 3 pts
<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>	Travailler efficacement en binôme en apportant systématiquement des retours afin de pouvoir apporter des régulations immédiates ou différées	
<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>COMMUNICATION</b>	...	...	...	...
<b>ORGANISATION</b>	Travaille seul Peu de communication	Travaille en équipe Début de communication et d'organisation	S'engage dans les rôles d'aide et de pair Communication existante et régulière	Bonne complémentarité des rôles Communication judicieuse
<b>CONSEILS</b>	Manque d'organisation Peu impliqué dans l'aide et la parade Donne des conseils dangereux	Manque de régularité dans les interventions qui ne sont pas toujours pertinentes	Les interventions sont justes mais basés sur des critères simples	S'adapte aux imprévus Les interventions participent à la régulation de la charge de travail mais aussi aux choix des méthodes d'entraînement de son partenaire
<b>Si choix élève : 2 pts</b>	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pt	1,25 à 1,5 pts	1,75 à 2 pts
<b>Si choix élève : 4 pts</b>	0 à 1 pt	1,5 à 2 pts	2,5 à 3pts	3,5 à 4 pts
<b>Si choix élève 6 pts</b>	0 à 1pt	1,5 à 3pts	3,5 à 5 pts	5, 5 à 6 pts
<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 type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...			

## Compléments...

*Autres éléments utiles*

...