


Établissement	UAI : 9741046U	Nom : LYCEE BELLEPIERRE	Commune : St Denis								
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique	<p>Contexte scolaire : Le profil des élèves du lycée Bellepierre est très hétérogène. L'analyse des qualités physiques, des savoirs en eps, des comportements, de la motivation, de l'investissement et de l'autonomie de nos élèves, nous permet de proposer des menus de 3 activités favorisant l'épanouissement de chacun.</p> <p>Nous aimerions que chaque élève, au cours de sa scolarité au lycée, puisse solliciter la filière énergétique aérobie. Selon ses capacités initiales nous lui proposerons un travail à dominante puissance aérobie (demi-fond) ou à dominante capacité aérobie (course de durée ou step).</p> <p>Contexte culturel : L'activité step va permettre aux élèves de solliciter le processus énergétique aérobie, de renforcer les chaînes musculaires du bas du corps et du tronc, de développer la coordination, de travailler en autonomie et de façon solidarité.</p> <p>Contexte matériel : Salle de danse avec miroir qui permet de fonctionner avec 30 élèves.</p>										
Champ d'Apprentissage (CA)	Attendu 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										
Nationale : <input type="checkbox"/> Course en durée, <input type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée <input type="checkbox"/> Yoga STEP Établissement : <input type="checkbox"/>	<p style="color: red;">S'engager pour développer sa capacité aérobie en réalisant un enchaînement de step maîtrisé et sécurisé pour atteindre des effets recherchés grâce à un projet d'entraînement personnalisé.</p> <p style="color: blue;">Construire et mettre en œuvre un projet personnel adapté pour développer sa capacité aérobie.</p> <p style="color: green;">Assumer le rôle de coach pour aider son partenaire à progresser.</p>										
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	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 régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	Choix	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		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
		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)

Le jour de l'épreuve, le candidat conçoit, réalise et analyse une séance d'entraînement.

1) Conception de la séance d'entraînement

Le candidat explicite par écrit son projet personnel et la séance d'entraînement qu'il va réaliser. Cette séance s'appuie sur les données recueillies dans son cahier d'entraînement tout au long du cycle.

La séance définit le choix du thème d'entraînement et des paramètres liés à la charge de travail (nombre séries, temps d'effort et de récupération, intensité, complexité).

Les thèmes d'entraînement

- Thème n°1 : FORME = S'engager dans un effort long et soutenu.

Le temps d'effort total est de 20 à 26 minutes, l'intensité doit être comprise entre 70% et 85% de la fréquence cardiaque maximale, il faut au moins 3 séries, le temps de récupération entre les séries est de 4 minutes maximum.

- Thème n°2 : ENDURANCE = S'engager dans un effort plus long et modéré.

Le temps d'effort total est de 25 à 30 minutes, l'intensité doit être comprise entre 50% et 65% de la fréquence cardiaque maximale, 2 ou 4 séries, le temps de récupération entre les séries est de 5 minutes maximum.

Les variateurs d'intensité

La hauteur du step, l'utilisation des bras, l'utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), la réalisation de pas complexes.

2) Réalisation de la séance d'entraînement

Le candidat réalise un enchaînement de cinq blocs différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant.

Un bloc est composé de 4 phrases différentes de 8 temps. Le côté droit et gauche doit être équilibré. Le rythme musical est compris entre 130 et 140 BPM (Battements Par Minute) maximum.

Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Le candidat peut modifier, au cours la séance, les paramètres liés à la charge de travail pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

3) Analyse de la séance

À l'issue de la séance d'entraînement, le candidat analyse ses ressentis, explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et propose une régulation pour une futur séance d'entraînement.

les effets différés liés à son mobile.

FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement. Elle s'établit par la formule de Karvonen : $FCE = FC \text{ repos} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie})$

*FCR : Fréquence de réserve = $FC \text{ max}^{**} - FC \text{ repos}$

** FC Max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des tests de terrains.

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	S'engager pour développer sa capacité aérobie en réalisant un enchaînement de step maîtrisé et sécurisé pour atteindre des effets recherchés grâce à un projet d'entraînement personnalisé.		
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement et des paramètres liés à la charge de travail				
Éléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
Produire	S'engager dans une séance d'entraînement et maîtriser des postures techniques et sécuritaires	Atteint rarement sa zone de FCE. Les postures sécuritaires sont peu maîtrisées. S'arrête assez souvent pendant les séquences de travail et a du mal à repartir. La tonicité du corps et l'amplitude des mouvements ne sont pas maintenues pendant les séquences de travail.	Atteint de temps en temps sa zone de FCE. La maîtrise des postures sécuritaires varie selon les pas. S'arrête assez souvent pendant les séquences de travail et mais repart rapidement. La tonicité du corps et l'amplitude des mouvements sont maintenues de façon irrégulière pendant les séquences de travail.	Atteint assez souvent sa zone de FCE. Les postures sécuritaires sont dans l'ensemble maîtrisées malgré quelques dégradations en fin de séance. S'arrête quelques fois pendant les séquences de travail. La tonicité du corps et l'amplitude des mouvements sont maintenues malgré une dégradation progressive au cours de la séance.	Atteint régulièrement sa zone de FCE. Les postures sécuritaires sont maîtrisées tout au long de la séance. Ne s'arrête quasiment pas pendant les séquences de travail. La tonicité du corps et l'amplitude des mouvements sont maintenues sur toute la durée de la séance.	
		A	0,5 pt – 2 pts	2,5 pts – 4 pts	4,5 pts – 6 pts	6,5 pts – 8 pts
		B	0,5 pt – 1 pt	1,5pt – 2 pts	2,5 pts – 3 pts	3,5 pts – 4 pts
Analyser	Exploiter ses ressentis pour réguler sa séance d'entraînement	Ne caractérise pas ses ressentis et ne régule pas sa séance d'entraînement.	Caractérise une partie de ses ressentis mais ne régule pas son entraînement.	Caractérise l'ensemble de ses ressentis mais régule son entraînement que pour la séance suivante.	Caractérise l'ensemble de ses ressentis, régule son entraînement en cours de réalisation si besoin et anticipe ses choix pour la séance suivante.	
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 selon ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne de 0 à 12 pts.				

CA5 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	Construire et mettre en œuvre un projet personnel adapté pour développer sa capacité aérobie.
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
Concevoir son entraînement tout au long du cycle en utilisant un carnet de suivi	Le projet personnel d'entraînement n'est pas défini. Tous les paramètres d'entraînement ne sont pas pris en compte.	Le projet personnel d'entraînement est vaguement défini. Les paramètres d'entraînement choisis ne sont pas en cohérence avec le thème d'entraînement.	Le projet personnel d'entraînement est défini mais il manque de précision. Les paramètres d'entraînement choisis sont en cohérence avec le thème d'entraînement mais peu adaptés à ses capacités.	Le projet personnel d'entraînement est défini et argumenté. Les paramètres d'entraînement choisis sont en cohérence avec le thème d'entraînement et adaptés à ses capacités pour garantir les effets recherchés.
AFL noté sur 2pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2
AFL noté sur 4pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
AFL noté sur 6pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6

CA5 AFL3 - Repères d'évaluation				
Intitulé	Coopérer pour faire progresser.	Déclinaison dans l'APSA	Assumer le rôle de coach pour aider son partenaire à progresser.	
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
Coach	Difficulté de conseiller son partenaire car ses connaissances liées à la conception d'une séance sont approximatives. Difficulté d'aider son partenaire à verbaliser ses ressentis car il connaît peu les domaines des ressentis.	Peut donner quelques conseils à son partenaire pour concevoir sa séance mais de façon globale. Aide son partenaire à verbaliser quelques ressentis mais de façon irrégulière.	Peut conseiller son partenaire pour concevoir sa séance mais ne pas le conseiller pour la réguler. Aide son partenaire à verbaliser ses ressentis mais a du mal faire le lien avec les paramètres choisis.	Peut conseiller son partenaire pour concevoir et pour réguler sa séance. Aide son partenaire à faire des liens entre ses ressentis et les paramètres choisis.
AFL noté sur 2pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2
AFL noté sur 4pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
AFL noté sur 6pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6

Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...