

Type d'établissement	LGT	Nom de l'établissement	Paul Cézanne	N° RNE :	0130002G
----------------------	-----	------------------------	--------------	----------	----------

N° Département	13	Ville	Aix-en-Provence	Réseau académique	SAINTE VICTOIRE
----------------	----	-------	-----------------	-------------------	-----------------

Champ d'apprentissage N°5	A.P.S.A. Support : A.S.D.E.P.
« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	Activité adaptée : Activités scolaires de développement et d'entretien physique (renforcement musculaire sans charge ou charge légère, Pilates, Yoga, relaxation...)

Pour concevoir sa séquence, le candidat peut **choisir les exercices** parmi les thèmes suivants (selon son aptitude partielle) : échauffement musculaire et physiologique (déplacements, mobilisations articulaires, étirements brefs), exercices de préparation, travail cardio pulmonaire (alternance d'efforts et de récupérations, circuit-training, aérobic), musculation sans charge ou charge légère (bâton, élastiques, bracelets lestés...), gymnastique douce (Yoga, méthode Pilates), étirements longs (stretching), relaxation (postures de repos, exercices respiratoires).

Le candidat présente son **projet** sur une fiche en début de séance (difficultés motrices, objectifs visés, groupes musculaires sollicités, 4 exercices minimum correspondant à la mobilisation de 2 zones musculaires différentes et compatibles avec le handicap, les étirements correspondant aux muscles sollicités ou les exercices compensatoires...). Il aura 30 minutes maximum pour cette étape.

Le candidat réalise ensuite sa séquence (durée de pratique : **20 minutes environ** sauf contre-indications).

OBJECTIF 1 : la pratique vise un **entretien physique général** (tonification musculaire équilibrée du corps).

OBJECTIF 2 : la pratique vise à répondre à un **problème particulier, à améliorer les capacités, à élargir l'éventail de mouvements, à être « plus performant »**.

OBJECTIF 3 : la pratique a une visée **esthétique (tonification de zones ciblées, amélioration du volume de zones ciblées, affinement...)**.

Le candidat propose enfin un bilan de sa séquence à partir du travail effectivement réalisé, de son ressenti, de ses connaissances et une mise en perspective pour une séquence future (projet à court terme) ou des séquences futures (projet à long terme)

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi

Repères d'évaluation

AFL1 du CA Sur 12 pts	<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 »</i>	AFL1 décliné dans l'activité	<u>Compétence motrice attendue :</u> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé et adapté à un contexte de vie et en rapport avec des effets différés attendus à moyen voire long terme. S'engager de façon efficiente et sécuritaire pour développer son endurance, sa puissance, son explosivité ou son volume par l'exploitation de ses ressentis pour réguler son projet personnel d'entraînement
----------------------------------	--	---	---

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire 8 points	<p>Les exercices prévus ne sont pas maîtrisés même lorsqu'il s'agit de postures élémentaires : postures, placements, trajets non respectés.</p> <p>Aucun souci de sa sécurité (placement du dos, du bassin, temps de récupérations...)</p> <p>Erreurs répétées</p> <p>Arrêts fréquents dans la réalisation des trajets</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel</p> <p>Volume non respecté / Séries inachevées ou répétitions aléatoires</p> <p>Respiration mal placée et/ou non contrôlée. En apnée.</p> <p>En relaxation, de nombreux gestes parasites, rires, regarde autour de lui, manque de concentration et de relâchement</p>	<p>Les exercices prévus ne sont pas maîtrisés : Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures ou postures compensatoires</p> <p>Encore quelques erreurs au niveau de la sécurité</p> <p>Incohérence de la charge de travail par rapport à ses ressources : séries achevées difficilement ou au contraire avec trop de facilité</p> <p>Rythme d'exécution non maîtrisé ou aléatoire qui n'est pas cohérent par rapport à l'objectif de travail</p> <p>Encore des erreurs dans le placement de la respiration</p> <p>Durée de l'inspiration et de l'expiration non intégrés / irrégulière</p> <p>En relaxation, des difficultés pour se relâcher. Sort fréquemment de l'attitude de calme...</p>	<p>Les exercices prévus sont globalement maîtrisés. Quelques dégradations des trajets ou postures seulement en fin de séries. Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces</p> <p>Adaptation de la charge de travail à ses ressources et à l'effort poursuivi</p> <p>Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement</p> <p>L'amplitude articulaire est recherchée.</p> <p>Les consignes de sécurité sont respectées (Placement du dos, du bassin => gainage). Est capable de travailler en autonomie.</p> <p>Rythme d'exécution pas complètement contrôlé. Plutôt uniforme.</p> <p>La respiration est partiellement adaptée : respiration complète.</p> <p>En relaxation, début de relâchement, de concentration et de contrôle de la respiration (mouvement de l'air dans la cage thoracique et l'abdomen)</p>	<p>Les exercices prévus sont bien maîtrisés du début à la fin de la séquence : les trajets et les postures sont stabilisés. Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts précises et/ou intenses et/ou prolongées</p> <p>Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action</p> <p>Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés</p> <p>Le volume de pratique est satisfaisant.</p> <p>Anticipe sur sa sécurité (et celle des autres)</p> <p>Différencie contraction, tension, relâchement et les divers régimes de contraction (concentrique, excentrique, isométrique).</p> <p>Rythme d'exécution contrôlé et adapté (continuité)</p> <p>Respiration adaptée aux efforts : Placement de la respiration par rapport au moment d'action, durée de l'inspiration et de l'expiration.</p> <p>En relaxation : concentration, respiration contrôlée, relâchement</p>

Nombre de points	0 à 2 points	2,5 à 4 points	4,5 à 6 points	6,5 à 8 points
Analyser 4 points	<p>Le bilan est sommaire et erroné « Fait » pour faire sans se préoccuper de ses ressentis musculaires (non identification et non nomination) Pas de régulations envisagées</p> <p>Les mises en relation nécessaires pour réguler la charge de travail se limitent à des constats qui ne permettent pas de réguler son engagement et de garantir la poursuite de l'effort</p> <p>Il manque de concentration et/ou de cohérence dans son projet pour parvenir à analyser sa pratique, son ressenti</p> <p>Il prélève des indicateurs partiels et inopérants dans la régulation de la pratique</p>	<p>Le bilan est sommaire et partiellement erroné La séquence est isolée d'un projet global</p> <p>Il identifie parfois ou partiellement des ressentis au cours de l'action</p> <p>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</p> <p>Les mises en relations nécessaires pour réguler la charge de travail ne sont pas systématisées ni exploitables cela reste superficiel. Les régulations sont alors inadaptées.</p> <p>Son analyse et les modifications éventuelles sont incomplètes et/ou inadaptées. Il prélève des indicateurs simples : nombre de posture et type de posture permettent de réguler la pratique.</p>	<p>Identifie régulièrement des ressentis musculaires, de difficulté perçue, des repères sur le rythme, la respiration et des repères de maîtrise technique en cours d'action et après son effort...</p> <p>Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées exploitables</p> <p>Ajustement de la charge et des temps de récupération</p> <p>Le bilan est donné en termes de réussite et tient compte des limites actuelles. La séance est replacée dans un projet à moyen terme (cycle).</p>	<p>Identification fine des ressentis reliée à l'activité Prélève systématiquement des ressentis variés pendant et après son effort, et des repères de maîtrise techniques fins. Les mises en relation sont systématiques. Analyse par des mises en relation précises et justes de la qualité de ses postures, sa respiration, son temps de maintien et de respiration et propose des ajustements adaptés.</p> <p>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</p> <p>Est en mesure d'expliquer et de justifier avec précision les ajustements -Le bilan est expliqué et justifié à partir du ressenti et des connaissances des activités.</p> <p>Il s'inscrit dans le long terme avec des régulations pertinentes source d'une conception future (connaissance de soi, simplifier/complexifier des exercices...).</p>
Nombre de points	0 à 1 point	1,25 à 2 points	2,25 à 3 points	3,25 à 4 points

AFL2 et 3 : Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5, pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève.

AFL2 du CA	« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »	AFL2 décliné dans l'activité	Compétences méthodologiques attendues : <i>Concevoir son entraînement et justifier ses choix</i> <i>Utiliser le vocabulaire adapté et spécifique</i> <i>Mettre en lien les exercices et les muscles sollicités</i>
-------------------	---	--	--

Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Cohérence des choix effectués</p> <p>Mise en relation des connaissances et des choix effectués</p> <p>Connaissance du vocabulaire spécifique</p>	<p>Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. Des problèmes de sécurité sont à noter au travers des choix faits.</p> <p>L'élève reproduit une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <p>Le carnet n'est pas exploité.</p> <p>Peu de justifications apportées et justifications souvent erronées.</p> <p>Méconnaissance des mouvements, des méthodes, des groupes musculaires, des muscles, du vocabulaire...</p>	<p>Manque de cohérence au regard des objectifs visés.</p> <p>Inadéquation entre le projet et la réalisation.</p> <p>Aberration dans la construction de la séquence ou du plan d'entraînement.</p> <p>Aberration dans le choix des exercices, des charges.</p> <p>L'élève recopie un projet d'entraînement stéréotypé. Il choisit des paramètres qui manquent parfois de cohérence.</p> <p>Pas de justification des choix ou justifications évasives.</p> <p>Le carnet d'entraînement est rempli de façon superficielle</p> <p>Une seule méthode est utilisée souvent les séries longues ciblées.</p> <p>Identifie les groupes musculaires mais pas les muscles. Ne connaît pas le vocabulaire spécifique.</p>	<p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement = choix des exercices et construction de la séquence cohérents au regard des objectifs visés.</p> <p>Adéquation projet / réalisation</p> <p>Les informations données justifient les choix prévus = relation entre l'exercice et l'effet sur soi.</p> <p>S'appuie sur son carnet d'entraînement et/ou les connaissances liées à l'entraînement pour justifier ses choix.</p> <p>Les méthodes d'entraînement utilisées varient en fonction des effets recherchés.</p> <p>Connaît les groupes musculaires, les muscles, les mouvements et le nom de plusieurs exercices...</p>	<p>Le projet est précis, détaillé et apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié.</p> <p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail = projet optimal au regard des ressources et des objectifs visés.</p> <p>Conçoit, régule et justifie son projet</p> <p>Les justifications s'appuient sur des connaissances précises de l'entraînement et de ses ressources.</p> <p>Prise en compte de l'équilibre du corps (travail des antagonistes).</p> <p>Exploite les méthodes connues. Celles-ci peuvent être combinées au sein d'un même entraînement pour intensifier les effets.</p> <p>Le carnet est dûment rempli et exploité.</p> <p>Connaît les groupes musculaires, les muscles, les régimes de contraction, les noms des exercices, les types de mouvements et le vocabulaire spécifique...</p>
Notation	1 POINT	2 POINTS	3 POINTS	4 POINTS

AFL3 du CA

« Coopérer pour faire progresser »

AFL3
décliné dans
l'activité

Compétence sociale attendue :

S'engager de façon autonome pour aider l'autre à préserver son intégrité corporelle et progresser de manière significative

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Accompagnement de la pratique de son ou ses partenaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agit seul pour lui-même. Il est peu attentif et ne se sent pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité voire interagit dangereusement avec ses camarades. • Observe de façon superficielle la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de conseiller son partenaire ou de lui fournir des données exploitables ou s'il le fait les conseils sont inadaptés et les informations sont erronées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée. Aide ou pare de façon peu efficace et épisodique sur sollicitation de l'enseignant ou de son partenaire. • Observe de façon globale à partir d'indicateurs imprécis et sur sollicitation de l'enseignant. Il conseille de façon binaire ou se limite à des encouragements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire. Aide et pare activement et régulièrement sans être systématiquement sollicité par l'enseignant. • Observe et conseille son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables. Donne un retour sur les postures du pratiquant en le renseignant sur les appuis, les alignements, la respiration... Ajuste la posture du pratiquant en le manipulant. Commence à aider à réguler le projet. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données, des connaissances théoriques et de ce qui est observé) • L'élève reconnaît les situations qui nécessitent une aide ou une parade et intervient spontanément. • L'élève prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié • Est capable de réguler le projet du camarade même à moyen terme en lui proposant des exercices complémentaires, des méthodes supplémentaires, de jouer sur certains paramètres pour simplifier ou complexifier les exercices...
<p>Notation</p>	<p>1 POINT</p>	<p>2 POINTS</p>	<p>3 POINTS</p>	<p>4 POINTS</p>