

# ANNEXE 1 : 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 : 9740597F   | Nom : Lycée Evariste de Parry | Commune : Saint Paul |
| <b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b> | <p>Les activités physiques d'entretien sont des activités de plus en plus pratiquées hors du lycée mais aussi après. Il nous semble essentiel de proposer à nos élèves, au cours de leur passage au lycée, les outils pour une pratique en toute sécurité pour leur vie future. Activité enseignée en première et terminale. Ces activités sont propices à la poursuite des objectifs retenus dans notre projet EPS définis à partir de l'analyse de nos élèves :</p> <p>"De l'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome »</p> <p>"Plaisir de pratiquer une activité physique raisonnée et régulière tout au long de sa vie"</p> <p>"S'aider, se respecter quelques soient ses différences"</p> <p>Et nos installations nous permettent d'enseigner le step et la musculation.</p> |                               |                      |



| Champ d'Apprentissage (CA)  | Attendu de Fin de Lycée (AFL)   |   |  |
|---|---|---|--|
| CA5   | AFL1  | AFL2  | AFL3                                   |
| <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>   |
| <p>Cocher l'APSA traitée (sélectionner la case et y saisir un « x »)</p> <p>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</p> <p>Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici :</p> <p>Attention : 1 seule APSA Établissement par lycée pour l'enseignement commun.</p> | <p><b>AFL1</b> : s'engager dans une séance d'entraînement en toute sécurité (posture, gestes techniques) pour produire les effets recherchés selon son thème de travail et ses ressources à partir de choix de paramètres d'entraînement et de ses ressentis.</p> <p><b>AFL2</b> : Se préparer et s'engager dans l'effort choisi. Concevoir et réguler son projet d'entraînement en s'appuyant sur les différents paramètres. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de son action.</p> <p><b>AFL3</b> : Etre capable d'assurer la parade dans un atelier pour un camarade mais aussi de travailler avec un partenaire en observation mutuelle et de le conseiller selon des indicateurs précis et pertinents.</p> |

|   |  |  |  |  |   |            |            |          |                 |              |            |            |          |         |
|---|--|--|--|--|---|------------|------------|----------|-----------------|--------------|------------|------------|----------|---------|
| <b>Principes d'évaluation</b>   |  |  |  |  |   |            |            |          |                 |              |            |            |          |         |
| L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support. |  |  |  |  |   |            |            |          |                 |              |            |            |          |         |
|   | AFL1   |  |  |  | AFL2  |            |            |          | AFL3            |              |            |            |          |         |
| <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>   | <p>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.</p> |  |  |  | <b>Choix</b>  | Degré 1    | Degré 2    | Degré 3  | Degré 4         | <b>Choix</b> | Degré 1    | Degré 2    | Degré 3  | Degré 4 |
| <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)

Le candidat présente une séance spécifique à son thème d'entraînement.

Il choisit un thème parmi les 4 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un projet personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

Recherche d'un gain de PUISSANCE et/ou explosivité

Recherche d'un gain de TONIFICATION: raffermissement musculaire

Recherche d'un gain de VOLUME : augmenter sa masse musculaire

Recherche d'un gain de ses RESSOURCES en lien avec un problème de santé particulier (EPS adapté)

Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit de sa séance de 45' à 60' max.

Cette séance comprend l'échauffement, les différents ateliers, les groupes musculaires sollicités, leur action, le type de contraction musculaire privilégié, les paramètres d'entraînement pertinents par rapport à son thème et à ses ressources, (et les justifications en s'appuyant sur ses connaissances. ?)

Les paramètres d'entraînement liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération, méthode...) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

A l'issue de la séance, le candidat justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan.

### Modalités d'évaluation

- **AFL1** s'évalue sur 12 points le jour de l'épreuve et sont répartis comme suit :

-Produire : 8 pts

-Analyser : 4pts

L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

- **AFL2** et l'**AFL3** s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve et sont notés sur **8 points**.

La répartition des points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 pts pour chaque AFL).

**AFL2** correspond à la phase de conception de la séquence d'entraînement et s'appuie sur le carnet de suivi d'entraînement

**AFL3** Aide et conseils à un ou des partenaires à partir d'indicateurs précis.

### Choix possibles pour les élèves :

AFL1 et AFL2 : Choix du thème d'entraînement.

AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement.

AFL3 : Choix des modalités d'aide à son ou ses partenaires

AFL2 et AFL3 : Choix du poids relatif dans l'évaluation.

## 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 dans une séance d'entraînement en toute sécurité (posture, gestes techniques) pour produire les effets recherchés selon son thème de travail et ses ressources à partir de choix de paramètres d'entraînement et de ses ressentis |
| Option pour l'élève | Choix du projet d'entraînement.  |                         |   |

| Éléments à évaluer       |             | Degré 1   | Degré 2  | Degré 3   | Degré 4  |   |     |   |     |
|--------------------------|-------------|---|--|---|--|---|-----|---|-----|
| Produire                 | Indicateurs | <p><b>Séance inadaptée/sécurité</b></p> <p>Mouvements non conformes, voir dangereux</p> <p><b>Posture inadaptée</b></p> <p><b>Utilisation dangereuse</b> du matériel (barre, poids)</p>   | <p><b>Séance inadaptée/ressources</b><br/>Observation sur 2 ateliers au moins</p> <p><b>Dégradations</b> observables de la gestuelle, des postures en cours d'exercice<br/>Manque de gainage<br/>Compensation du dos</p> <p><b>Charge de travail inadaptée</b> par rapport aux ressources des élèves<br/>Trop lourde ou pas assez lourde</p> <p><b>Incohérence du choix des paramètres</b> par rapport au thème d'entraînement</p> | <p><b>Séance adaptée</b></p> <p><b>Gestuelle et posture efficaces</b> pour la plupart des ateliers<br/>Pas de déformation de geste</p> <p><b>Charge de travail adaptée</b> aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi<br/>Signes physiques visuels</p> <p><b>Choix cohérent des paramètres</b> par rapport à son thème d'entraînement<br/>Série, répétition, temps de récupération</p> | <p><b>Séance optimisée</b></p> <p>Gestuelle <b>spécifique et efficace</b> pour atteindre des zones d'effort intenses et/ou prolongées</p> <p><b>Charge de travail optimisée</b> et régulée au cours de l'action<br/>Gestes légèrement déformés en fin de série</p> <p><b>Choix individualisé</b> au regard du thème d'entraînement et des effets recherchés<br/>Méthode de travail spécifique au thème</p> |   |     |   |     |
|                          |             | A   | 0  | 2   | 2.5  | 4 | 4.5 | 6 | 6.5 |
| Analyser                 | Indicateurs | <p><b>Ressentis non identifiés</b></p> <p><b>Pas de régulation</b> des paramètres d'entraînement (ex : charge, temps de récupération, nombre de répétitions, série)<br/>Ou <b>régulation incohérente</b></p>  | <p><b>Identification partielle</b> et/ou ponctuelle des ressentis<br/>Difficulté à situer ses ressentis sur l'échelle de Borg</p> <p><b>Régulation inadaptée</b> au regard des indicateurs relevés</p>   | <p><b>Ressentis identifiés</b></p> <p>Sait situer ses ressentis sur l'échelle de Borg</p> <p>Et <b>régule ses paramètres</b> d'entraînement en fonction de l'échelle de ressentis</p>   | <p><b>Identification fine</b> des ressentis reliés à l'activité (musculaire, respiratoire, émotionnels)</p> <p><b>Régulation pertinente</b> qui s'appuie sur divers ressentis et la régulation fine de 1 ou plusieurs paramètres</p>   |   |     |   |     |
|                          |             | B   | 0  | 1   | 1.5  | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 |
| <b>Note sur 12 (A+B)</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) |  |   |  |   |     |   |     |

| 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   | Se préparer et s'engager dans l'effort choisi. Concevoir et réguler son projet d'entraînement en s'appuyant sur les différents paramètres. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de son action.                       |   |
| 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         | Pas d'échauffement<br><b>Ou séquences de travail</b><br>Choix d'un <b>projet d'entraînement non cohérent</b> avec ses ressources et son thème<br>Peut se mettre en danger (exercices non référencés)<br><b>Peu d'engagement</b> dans la séance   | Echauffement incomplet<br>Choix d'un <b>projet d'entraînement stéréotypé</b> et avec quelques incohérences<br>Incohérence entre les indicateurs relevés et les effets recherchés<br><b>Engagement intermittent</b> dans la séance | Echauffement complet<br>Choix d'un <b>projet d'entraînement pertinent</b> basé sur des paramètres simples<br><b>Indicateurs relevés pertinents</b> par rapport aux effets recherchés<br><b>Engagement régulier</b> dans la séance | Echauffement personnalisé<br>Choix d'un <b>projet d'entraînement pertinent</b> basé sur des <b>paramètres plus complexes</b> , Méthodes de travail spécifique au thème.<br><b>Séquences de travail régulées et justifiées</b><br>A chaque séance<br><b>S'engage et optimise ses efforts</b> |
| 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.<br>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). |   |   |   |

| CA5                 |   | AFL3 - Repères d'évaluation   |  |   |
|---------------------|---|---|--|---|
| Intitulé            | Coopérer pour faire progresser.   | Déclinaison dans l'APSA   | Être capable d'assurer la parade dans un atelier pour un camarade mais aussi de travailler avec un partenaire en <b>observation</b> mutuelle et de le <b>conseiller</b> selon des indicateurs précis et pertinents.                    |   |
| 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         | L'élève agit seul et pour lui-même<br><b>Peut interagir dangereusement</b> avec ses partenaires<br>Ex : manipulation de matériel<br>Pas de collaboration  | L'élève travaille avec un partenaire de façon <b>intermittente</b> et pas toujours adaptée<br>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée | L'élève observe et aide son partenaire dans l'instant à partir d' <b>indicateurs simples</b><br>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables. | L'élève conseille un partenaire à partir d' <b>indicateurs pertinents</b> et en mettant en relation plusieurs données observées<br>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé). |
| 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.<br>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<br>le : jj/mm/aaaa<br>par : nom IA-IPR | ...                                   |

# CA5 Annexes

## Compléments...

*Autres éléments utiles*

...