

Etablissement : Lycée VACLAV HAVEL

CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

AFL3 : Coopérer pour faire progresser.

Principes d'élaboration de l'épreuve dans l'APSA

L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un **thème d'entraînement** motivé par le choix d'un **projet personnel**. Il justifie son choix par l'expression d'un **mobile personnel** et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

3 thèmes d'entraînement sont proposés :

- Recherche d'un gain de **Puissance et/ou d'Explosivité musculaire**
- Recherche d'un gain de **Volume musculaire**
- Recherche d'un gain de **Tonification, de Renforcement musculaire**

Le candidat présente le plan écrit d'une séance une séance comprenant plusieurs séquences dont **l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail et la récupération**. Le travail concerne **3 groupes musculaires** (2 choisis et 1 imposé), concernant **3 zones musculaires différentes**. Pour chaque groupe musculaire, le candidat présente **2 exercices différents**.

Les zones musculaires sont déterminées de la façon suivante :

- **Bras : biceps et triceps**
- **Epaules/Nuque : deltoïdes, trapèzes**
- **Tronc : Pectoraux, dorsaux**
- **Ceinture abdominale : abdominaux, obliques, spinaux**
- **Ceinture pelvienne/Hanche : abducteurs, adducteurs, fessiers, psoas**
- **Jambes : quadriceps, ischio-jambiers, mollets**

Cette mise en œuvre fait référence à un **Carnet d'entraînement** qui identifie et organise les connaissances et les données individualisées. Elle est organisée en amont et présentée le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'efforts attendus ou de fatigue.

Les **paramètres** liés à la **charge de travail** (méthode, intensité, série, répétition, charge, récupération, rythme) sont clairement identifiés.

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les éventuelles régulations, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une future séance.

1- Repères d'évaluation de l'AFL1

Éléments à évaluer	Degré 1 Erreurs mettant en jeu l'intégrité de l'élève	Degré 2 Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures	Degré 3 Gestuelles techniques et/ou postures efficaces	Degré 4 Techniques et gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées
	0 à 2	2 à 4	4 à 6	6 à 8
<i>Amplitude/Trajet Posture/Placement / 3 pts</i> <i>Respiration / 1 pt</i> PRODUIRE / 8 pts <i>Engagement/Charge de travail Vitesse/Rythme / 4 pts</i>	Butée articulaire Trajet non conforme Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort (« dangereux ») Constamment en déséquilibre ou instable Respiration absente ou inversée Insignifiant La charge de travail (séries, répétitions, charges, efforts, rythme et récupérations) ne correspond pas au thème d'entraînement et est incohérente La vitesse de travail ne correspond pas au thème d'entraînement Peu de répétitions validées à la vitesse prévue	Pas de butée articulaire mais amplitude limitée Trajet incomplet Quelques postures compensatoires au cours des séries (contrôle inconstant) Quelques déséquilibres ou instabilités Respiration présente et correcte Faible La charge de travail n'est pas toujours cohérente et correspond parfois au thème d'entraînement La vitesse de travail correspond irrégulièrement au thème d'entraînement	Pas de butée articulaire et amplitude suffisante Trajet correct mais détérioré en fin de série Contrôle correct Peu de déséquilibre ou d'instabilité sauf en fin de série Respiration intégrée et contrôlée Réel Tous les paramètres correspondent au thème d'entraînement et sont cohérents La vitesse de travail correspond irrégulièrement au thème d'entraînement	Pas de butée articulaire et amplitude optimale Trajet complet, maintenu et conforme Pas de posture compensatoire Contrôle maîtrisé Respect anatomique Équilibré, stable, tonique Respiration efficace et aidant à l'exécution Optimal Tous les paramètres correspondent au thème d'entraînement et les choix sont individualisés en fonction des effets recherchés La vitesse correspond totalement au thème d'entraînement

Eléments à évaluer	Degré 1 Régulations absentes ou incohérentes 0 à 1	Degré 2 Régulations inadaptées au regard des indicateurs prélevés 1 à 2	Degré 3 Relevé des données chiffrées exploitables 2 à 3	Degré 4 Régulations pertinentes en fonction des indicateurs chiffrés et des ressentis sélectionnés 3 à 4
ANALYSER /4	Absence de bilan ou erreurs manifestes Pas de relevé de ressenti Pas de justifications Aucune perspective	Bilan évasif et incomplet Ressenti incomplet et peu utilisé Justifications incomplètes Perspectives sans argumentation	Bilan cohérent mais standard Ressenti global et utilisé à bon escient Justifications exploitables Perspectives cohérentes	Bilan personnalisé Ressenti complet et utilisé pour réguler Justifications convaincantes Perspectives cohérentes et argumentées

2- Repères d'évaluation de l'AFL2

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	L'élève conçoit/copie une séance de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement	L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement	L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.
« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »	Incohérences flagrantes : - Pas de mobile exprimé - Charge inadaptée ou irréaliste - Pas de méthode de travail ou régime de contraction musculaire connus - Pas de recherche de développement équilibré Pas d'engagement dans ses séances Corps de séance incomplet (échauffement/séance/étirements et récupération) Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière	Incohérences ponctuelles : - Mobile peu explicite - Charge très ambitieuse ou inconséquente - Méthodes ou régimes de contraction musculaire connus mais utilisés de façon peu cohérente - L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé Engagement irrégulier Corps de séance avec quelques manques Carnet d'entraînement tenu régulièrement mais comportant des approximations	Cohérence générale : - Mobile cohérent - Charge standard mais réaliste - Méthodes de travail et régimes de contraction cohérents par rapport au thème choisi - L'équilibre dans le développement est visé mais incomplet Engagement régulier Corps de séance complet Carnet d'entraînement tenu régulièrement et précis avec identification des points forts et points faibles	Cohérence complète : - Mobile personnel argumenté - Charge personnalisée par rapport aux ressources - Méthodes et régimes variés et utilisés de façon cohérente et adaptés aux effets recherchés - L'équilibre dans le développement est visé et complet Engagement soutenu Corps de séance complet et adapté à ses possibilités Carnet d'entraînement tenu régulièrement et précis avec axes de travail à privilégier et exercices pour les travailler

3- Repères d'évaluation de l'AFL3

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)
OBSERVATEUR COACH	Peu ou pas attentif à la prestation de son partenaire d'entraînement et dans l'observation des critères (amplitude, posture, respiration, vitesse) Données relevées fausses et/ou inexploitable Ne coopère pas, n'apporte pas de conseils	Concerné et attentif, mais le recueil des critères est incomplet ou pas complètement exploitable Coopère irrégulièrement en apportant des conseils simples essentiellement de l'ordre de l'encouragement	Attentif et impliqué Relève les critères demandés de manière fiable et complète Coopère régulièrement Apporte des conseils justes et pertinents	Attentif et impliqué Relève tous les critères et les sélectionne, permettant leur utilisation précise Coopère constamment Apporte des conseils pertinents et ciblés en vue d'optimiser la prestation de son partenaire
PAREUR	Mal placé, pareur « absent » et peu concerné N'aide pas N'assure pas la sécurité de son partenaire et se met potentiellement en danger	Placé correctement mais pas toujours réactif Aide sur demande mais n'intervient pas toujours à bon escient	Bien placé, présent qui agit en réaction Aide constante	Toujours bien placé, pré-actif Anticipe l'aide quelle que soit la situation et toujours à bon escient

ANNEXE 1

Concernant l'évaluation des AFL2 ET AFL3, trois choix de répartition des points sont possibles pour l'élève :

- AFL2/6pts + AFL3/2pts
- AFL2/4 pts + AFL3/4pts
- AFL2/2pts + AFL3/6pts

Suivant les degrés atteints et le choix de l'élève l'attribution des notes est la suivante :

	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Evaluation sur 6 points	0	à	1.5	1.5	à	3	3	à	4.5	4.5	à	6
Evaluation sur 4 points	0	à	1	1	à	2	2	à	3	3	à	4
Evaluation sur 2 points	0	à	0.5	0.5	à	1	1	à	1.5	1.5	à	2