

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



**L'EQUIPE D'EPS
2012-2013**



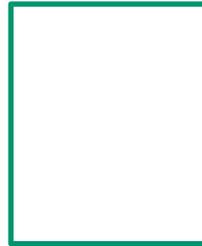
Cécile
AGYEMANG



Sophie
LACASA



Francis
KAFTTEL



Thomas
LEMOINE



Samir
OUDDAH



SOMMAIRE

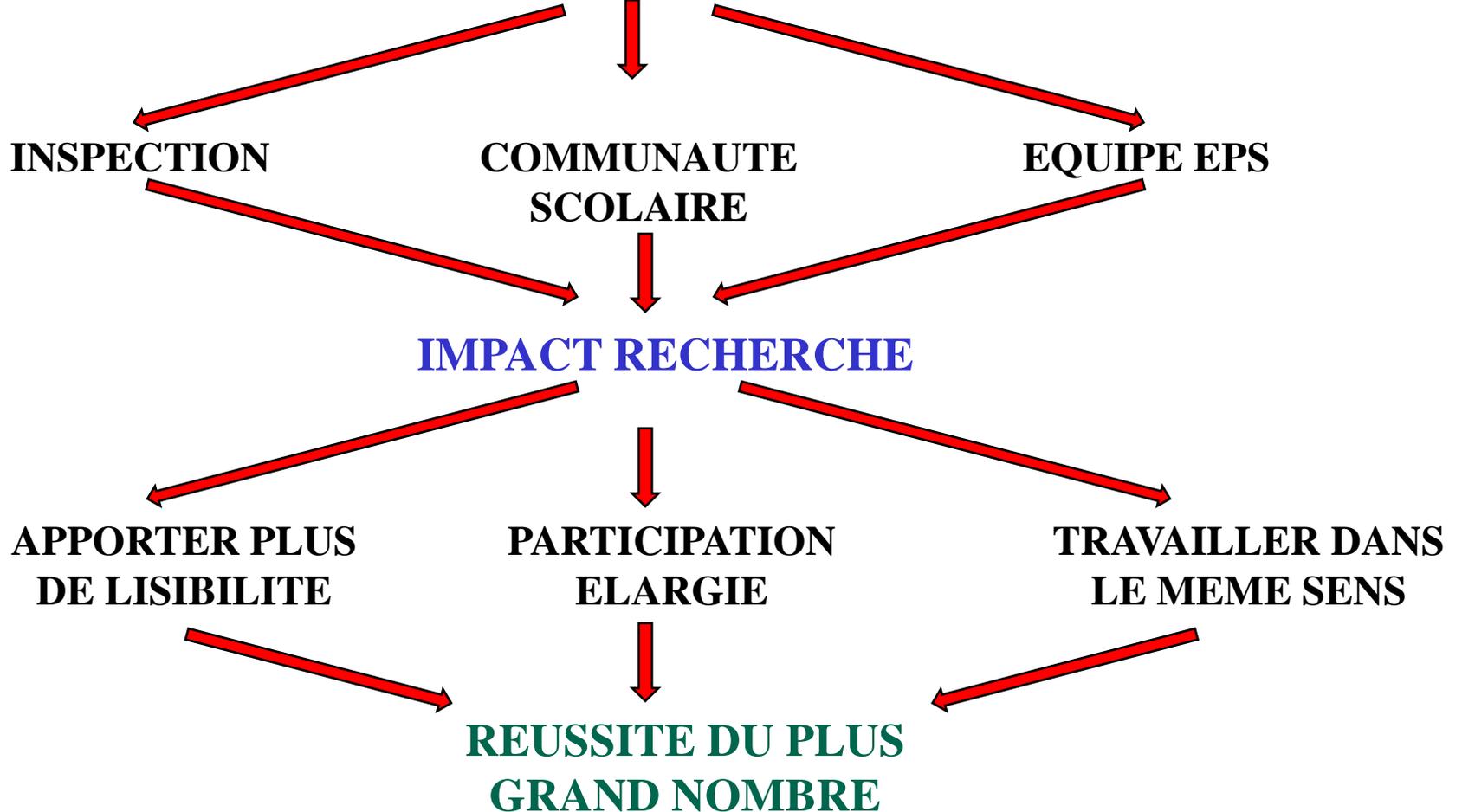
REDACTION DU PROJET EPS : UNE NECESSITE POUR REUSSIR ENSEMBLE	P. 3
REDACTION DU PROJET EPS : EFFORT DE FORMALISATION	P. 4
REDACTION DU PROJET EPS : IDENTIFIER LES LIMITES ET LES POSSIBLES	P. 5
LES TEXTES REGLEMENTAIRES EN EPS	P. 6
CINQ OBJECTIFS VISANT L'ELEVE	P. 7
SIX OBJECTIFS VISANT L'ENSEIGNANT ET L'EQUIPE EPS	P. 8
SEPT EXIGENCES EDUCATIVES, PEDAGOGIQUES ET DIDACTIQUES	P.9
FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE	P. 10-6
CARACTERISTIQUES DE L'ETABLISSEMENT	P. 17
CARATERISTIQUES DES CLASSES ET DES ELEVES	P. 18-21
PROGRAMMATION DES ACTIVITES PHYSIQUES	P. 22
LES CYCLES D'ENSEIGNEMENT ET HORAIRES	P. 23
LES CYCLES D'ENSEIGNEMENT et HORAIRES - SYNTHESE	P. 24
APSA ENSEIGNEES PAR COMPETENCES PROPRES (CP)	P. 25
L'EVALUATION A L'EXAMEN DE CAP OU BEP	P. 26
L'EVALUATION A L'EXAMEN DE BAC PRO	P. 27
L'EVALUATION A L'EXAMEN - SYNTHESE	P. 28
L'EVALUATION EN EPS	P. 29-31
EVALUATION EN EPS – SYNTHESE	P. 32
LES INAPTITUDES EN EPS	P. 33
LES INAPTITUDES EN EPS – SYNTHESE	P. 34
L'ASSOCIATION SPORTIVE	P. 35
L'ASSOCIATION SPORTIVE – HORAIRES 2012/2013	P. 36
TEXTES OFFICIELS et RESSOURCES	P. 37
CADRE D'INTERVENTION DE L'ENSEIGNANT RESSOURCE	P. 38
LE METIER D'ELEVE	P. 39
SITUATIONS DE REFERENCE et/ou D'EVALUATION	P. 40-82



REDACTION DU PROJET EPS : UNE NECESSITE POUR REUSSIR ENSEMBLE



A QUI S'ADRESSE LE PROJET ?





REDACTION DU PROJET EPS : EFFORT DE FORMALISATION

- La logique qui a guidé la rédaction du projet repose sur la volonté des auteurs de mutualiser la réflexion de façon permettre de conserver une ouverture sur son évolution.
- La lecture du projet s'adresse aussi à des non experts de l'E.P.S. ; elle doit être formatrice pour ceux et celles qui vont en prendre connaissance. En d'autres termes, elle doit être facile, allégée et peu encombrée de formules obscures ou de vocabulaire spécialisé. Si du vocabulaire spécifique est introduit, il doit resté accessible et, éventuellement, expliqué brièvement.
- Les propositions et orientations doivent être considérées comme une conclusion qui prend effectivement en compte la réalité du terrain et de ce qui est observable. La vérité face au réel peut seule susciter la confiance.
- Il n'a pas été question de tout dire et des choix ont été faits pour que ce projet reste un outil au service de tous.

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



REDACTION DU PROJET EPS : IDENTIFIER LES LIMITES ET LES POSSIBLES

L'EQUIPE EPS : ce qu'elle est
(Ses possibles, ses limites)

LES CLASSES : ce qu'elles sont
(Les possibles, les limites)

L'ENSEIGNANT : ce qu'il est
(Ses possibles, ses limites)

**ANALYSE
CONSTAT**

LES ELEVES : ce qu'ils sont
(Ses possibles, ses limites)

LE CONTEXTE : ce qu'il est
(Ses possibles, ses limites)

**PROJET
D'ETABLISSEMENT**

**PROJET
D'ETABLISSEMENT**

**OBJECTIFS GENERAUX
VISANT L'ENSEIGNANT**

PROJET E.P.S.

**OBJECTIFS GENERAUX
VISANT L'ELEVE**

SPECIFIQUE A L'ETABLISSEMENT

LES TEXTES OFFICIELS en EPS en LYCEE PROFESSIONNEL

Bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009

OUTILS D'EVALUATION

**MISE EN
OEUVRE**

PROGRAMMATION

EXIGENCES EDUCATIVES, PEDAGOGIQUES ET DIDACTIQUES

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



CAP - BEP - BAC

LES TEXTES REGLEMENTAIRES EN EPS



UNE FINALITE

Bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009

Former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives, artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.



3 OBJECTIFS GENERAUX

Bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009

Accéder au
patrimoine culturel



Savoir gérer sa vie
physique et sociale

Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite



PROGRAMMES

Bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009



EXAMENS

BOEN spécial n° 42 du 12 novembre 2009

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



PROJET EPS

CINQ OBJECTIFS VISANT L'ÉLÈVE

INTEGRER LES REGLES DE
FONCTIONNEMENT DE
L'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE

S'IMPLIQUER DANS UN PROJET DE
PROGRESSION PERSONNEL ET
COLLECTIF



**Amener progressivement l'élève à être capable de
mieux en mieux et de plus en plus souvent à...**



INSTALLER ET GERER DES HABITUDES DE RESPECT ET
COMMUNICATION NON CONFLICTUELLE SORTANT DU
REACTIONNEL ET DU PASSAGE A L'ACTE

INSTALLER DES HABITUDES DE
REFLEXION SUR SA PRATIQUE ET
SUR SES COMPORTEMENTS



PROJET EPS

**SIX OBJECTIFS VISANT
L'ENSEIGNANT ET L'EQUIPE EPS**



- Renforcer sa cohésion et la mise en commun des ressources personnelles et professionnelles de chacun.
- Assurer une équité d'enseignement.
- Poursuivre une réflexion institutionnelle, pédagogique et didactique sur les A.P.S.A en général et sur celles proposées au lycée.
- Poursuivre une réflexion sur les besoins de la communauté scolaire, des enseignants et des élèves.
- Informer les acteurs du terrain de façon transparente et développer une approche transversale.
- Poursuivre sa formation professionnelle continue.



PROJET EPS

**SEPT EXIGENCES EDUCATIVES,
PEDAGOGIQUES ET DIDACTIQUES**



EXIGENCE D'**EDUCATION** : l'enseignant d'EPS est aussi un éducateur.

EXIGENCE DE **SECURITE** : l'enseignant d'EPS n'enseigne que des APSA* pour laquelle il peut garantir la sécurité des élèves.

EXIGENCE DE **COMPETENCE** : l'enseignant n'enseigne que des APSA pour laquelle il possède suffisamment d'expertise pour faire progresser les élèves.

EXIGENCE DE **SENS** : l'enseignant d'EPS donne du sens sur ce qu'il propose aux élèves (exercices, consignes, évaluations...).

EXIGENCE DE **DISPONIBILITE** : l'enseignant d'EPS reste disponible et à l'écoute des demandes d'aide.

EXIGENCE DE **MOYEN** : l'enseignant d'EPS utilise tous les moyens dont il peut disposer pour enrichir son action sur le terrain (formation professionnelle continue, analyse de pratique, co-formation et échanges entre collègues...)

EXIGENCE DE **CONFORMITE** : l'enseignant d'EPS agit en conformité avec les textes réglementaires.



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

1- Disparition et apparition d'APSA

A

. Ces 10 dernières années, l'évolution des programmes a eu un certain nombre de conséquences non seulement sur la programmation des APSA mais aussi sur la disparition de certaines d'entre-elles (ex. suppression du rock, du base-ball ; moindre fréquence de la programmation badminton du faite de son rattachement à la même compétence CP4). Par contre, l'obligation de baliser l'ensemble des 5 compétences dans le cursus de l'élève a aussi imposé à la fois un effort de diversification et d'introduction de nouvelles APSA (introduction du step, de l'acrosport, de la danse) tout en imposant une exigence de formation chez les enseignants.

2- Une équipe à l'expertise multiple mais pas homogène

. Le nombre de stages de formation et de choix diminuant dans l'académie d'Amiens, cette diversification (évoquée précédemment) ne va pas s'en poser une difficulté liée au manque d'expertise des enseignants (tous ne sont pas compétents dans l'enseignement de toutes les APSA ni sur les mêmes activités).

. La co-formation pratiquée au Lycée depuis des années (un enseignant assiste au cycle d'un collègue spécialiste ou à l'AS - Un cycle est animé en binôme avec un leader spécialiste de l'activité et un « voltigeur »*) tente d'y remédier mais cela prend du temps et est tributaire à la fois des disponibilités de chacun et de la présence de l'expertise chez au moins un enseignant. A titre d'exemple : seuls 3 enseignants ont une expérience dans l'enseignement de l'escalade, 2 dans l'enseignement du step ou de l'ultimate, 1 dans l'enseignement de la danse contemporaine.

. A cela s'ajoute le turnover important des enseignants en poste au L.P. Ces dernières années qui ralentit le processus.

* Enseignant qui vient renforcer l'encadrement d'une classe.



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

B

3- Découpage des cycles d'enseignement de vacances à vacances en voix de disparition et plus long... mais pas toujours possibles à réaliser dans les faits

. Les recommandations institutionnelles de faire des cycles d'enseignement longs dans lesquels les élèves peuvent s'inscrire dans un projet de progression a eu comme conséquence de progressivement supprimer le découpage classique de vacances à vacances. Cependant de lourdes contraintes matérielles et humaines pèsent et ce n'est pas toujours possible. Au Lycée des Métiers Amyot d'Inville, différentes formules adaptatives s'inscrivent malgré tout dans cette volonté :

- faire deux cycles courts dans la même année (quand la classe peut disposer des mêmes installations la même année) ;
- programmer la même activité sur les deux cours pendant une période donnée (l'hebdomadaire et le bi mensuel) ;
- programmer la même activité toutes l'année (sur le créneau bimensuel), prolonger le cycle sur le créneau bimensuel après un cycle hebdomadaire.

Au final entre 3 et 4 cycles annuels d'enseignement sont proposés pour les CAP, premières et terminales (en tenant compte du fait que les classes partent en stage ; que le mois de juin est occupé par les examens ou les stages ; que les notes terminales d'examen doivent être arrêtées fin mai). Pour les 3^{ème} DP6, il est prévu de faire 4 activités au minimum pour répondre aux besoins spécifiques des élèves.



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

C

4- Contraintes installations

Des disponibilités réduites sur certains créneaux

. La programmation générale de l'EPS s'intègre de façon plus globale dans celle de l'établissement. Certains créneaux regroupent parfois trois enseignants pour seulement une seule installation d'intérieur. C'est problématique lorsque les conditions extérieures de pratique deviennent difficiles voire dangereuses – ce qui est assez fréquent en période hivernale dans notre région. Le froid et la pluie conduisent à des séances de repli (sous la forme de regroupement de classes) durant lesquelles l'activité normalement enseignée est mise entre parenthèse.

Une réquisition des installations pour des manifestations extrascolaire

Le gymnase de Brichebay* est utilisé par la municipalité pour des manifestations avec pour conséquence directe un phénomène d'engorgement des autres installations intérieures.

* Réquisition plus de 10 jours entre septembre et décembre 2011



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

D

4- Contraintes installations (suite)

Une quasi impossibilité de programmer deux périodes d'apprentissage pour la même activité d'intérieur

. Du fait des installations qui n'offrent pas du toutes les même possibilités de pratiquer les mêmes activités (ex. au lycée il est possible de faire de l'acrosport ou de l'escalade mais pas dans les autres gymnases – Au gymnase de Capet et de Brichebay, le badminton et le handball sont possibles mais pas au LP..), que nous ne disposons pas des mêmes gymnases (lorsque les classes ont 2 cours par semaine) et que nous sommes plusieurs groupes classes sur les même créneaux, il est rare de pouvoir disposer deux fois dans la même installation et - donc éventuellement - de pouvoir programmer deux cycles (courts) pour une même activités pour répondre à la demande institutionnelle qui sollicite la mise en place de cycle comportant un temps effectif* de pratique.

*20 heures de pratiques effectives C.A.P. / BE.P. , 30 Bac Pro

Des cycles longs avec leurs propres limites.

. Le choix de programmer un cycle de dix séances n'est pas sans incidence directe sur un certains nombres de facteurs.

- Il limite le nombre programmable d'activités.

- Il peut amplifier un phénomène de lassitude et de démotivation des élèves. – Il « met dehors » les élèves en hiver quand les installations sont limitées et rend la pratique de l'EPS peu engageante.

. A l'usage, cela pourrait aussi se retourner contre l'objectif d'impliquer l'élève dans un projet de progression si un minimum de confort ou de motivation ne sont plus au RV. Des compromis sont encore à trouver.



FACTEURS INFLUENCANT DE FAÇON MARQUANTE L'ÉVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCÉE

E

5- Les périodes de stage en entreprise décalées dans un même regroupement classe

Le souci de regrouper des classes de même niveau sur un créneau horaire pour permettre de proposer plusieurs menus et offrir une possibilité de choix plus élargie ne va pas sans difficultés lorsque les classes ne partent pas en même temps en stage. Le groupe classe se trouve éclaté et le cycle amputé en nombre de séances (à moins d'augmenter la durée du cycle au détriment d'un déséquilibre annuel pour les autres groupes classes). La situation est encore plus difficile quand des classes de niveau différent et ayant des dates différentes de stage se retrouvent sur le même créneau horaire.

. Les solutions adaptatives sont mises en œuvre. Au mieux, elles réduisent les possibilités de choix pour les élèves et rendent moins légitimes les raisons même pour lesquelles les classes d'un même niveau ont été réunies**. Au pire, le groupe classe se trouve éclaté et le cycle amputé en nombre de séances (à moins d'augmenter la durée du cycle au détriment d'un déséquilibre annuel pour les autres groupes classes).

* Menu : ensemble de 3 à 5 APSA déterminé en début d'année pour une classe.

** C'est le cas des premières TISEC TMESEC TGT/TP, EEC les lundis et mercredis matin. Les TISEC TMESEC partant en stage à des périodes différentes des TGT/TP, EEC. Les groupes classes reconstitués se font donc d'un côté entre les premières TISEC TMESEC et de l'autre les premières TGT/TP, EEC. En définitif, les élèves n'ont le choix qu'entre deux menus possibles au lieu de 4 potentiellement. C'est aussi le cas des terminales programmes les lundis et vendredis matin – sur les 7 classes les TISMEC / TEMSEC sont les seuls à partir du 22/11 au 17/12.



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

F

6- Un choix des menus EPS de plus en plus encadré

En dehors du cadre réglementaire, d'autres de facteurs spécifiques pèsent plus ou moins sur la décision tels que :

- la disponibilité des installations (ci-dessus – point D) .
- la sélection d'A.P.S.A. plus adaptées que d'autres pour l'atteinte d'objectifs fixés en rapport avec le projet d'établissement, d'E.P.S., de la spécificité des classes (mixtes ou non, plus ou moins féminines, métiers) ou des élèves (capacités à gérer la frustration et à s'inscrire de façon autonome à un projet de progression ou une tâche scolaire tout simplement) ;
- des demandes élèves (par exemple, pour les classes de 1 CAP IST ou MC, il existe une demande verbalisée forte sur le football dans laquelle les élèves ont déjà un niveau d'expertise) ;
- les compétences spécifiques de l'enseignant et motivation personnelle (cf. ci-dessus – point B) ;
- le caractère plus ludique de certaines A.P.S.A.
- les conditions matérielles de pratique.

. Cette année, certaines A.P.S.A. seront introduites ou réactivées comme la danse ou le step dans l'établissement pour répondre davantage à la spécificité des élèves et au programme.



FACTEURS INFLUENCANT DE FACON MARQUANTE L'EVOLUTION ET LA MISE EN ŒUVRE DE L'EPS AU LYCEE

G

7-En résumé

Bien que nous disposions d'installations nombreuses, leur disponibilité limitée, l'emploi du temps général de l'EPS et les spécificités de l'équipe EPS n'autorisent pas toute la souplesse qui serait nécessaire pour une mise en œuvre idéale des programmes. Des limites s'actualisent et empêchent de façon assez fréquente :

- . un choix décidé et souple des APSA en cohérence non seulement avec la féminisation de la population mais aussi avec la spécificité des métiers.
- . un temps de pratique long et/avec des conditions de confort et de motivation suffisante pour faire rentrer les élèves dans les apprentissages.

Des compromis toujours à reconduire sont nécessaires et sont réalisés pour maintenir une ligne directrice requérant un enseignement de l'E.P.S. de qualité et exigeant.



CARACTERISTIQUES DE L'ETABLISSEMENT

1- L'équipe EPS

Comportait jusqu'à la rentrée 2012, cinq enseignants titulaires (2 femmes et 3 hommes). Deux enseignants étaient là depuis 10 et 7 ans. C'est une équipe jeune. A la rentrée 2013 le nombre d'enseignant sera réduit à 4 plus un enseignant extérieur qui viendra compléter le service. C'est une équipe qui chaque année depuis la rentrée 2005 s'est toujours renouvelée d'au moins deux voire trois enseignants exigeant à chaque fois un effort d'adaptation important.

2- Nombre d'élèves ayant E.P.S. 2012 / 2013 (octobre)

TOTAL	FILLES	GARCONS	SPECIALITES
645	191 (31.6%)	454 (69.4%)	Ventes Tertiaire / Bâtiments / Arts Appliqués

3- Installations sportives : disponibilité et contraintes

a- Disponibilité

. PLAINE DE JEU, STADE BRICHEBAY, FORET, 3 GYMNASES (Lycée – Type B, REIMS – Type C, BRICHEBAY - Type C, PISCINE).

. Le plein emploi des installations est pratiquement réalisé. Malgré tout, leur disponibilité, leur nombre ainsi que le taux d'occupation varient suivant les jours et les heures.

Installations	1 gymnase	2 gymnases	3 gymnases
Nombre de créneaux de 2 h utilisés	6 (Dont 4 entre 14h/16h)	12 (Dont 1+ Piscine)	4 (Dont 1+ Piscine)
44h/46 possibles	12h	24h	8h



CARACTERISTIQUES DES CLASSES ET DES ELEVES

A

1- Une hétérogénéité d'âge et de niveau

La réforme du bac professionnel et le parcours individuel de chaque élève ont accentué l'hétérogénéité des classes à la fois en termes d'âge* et de niveau. C'est ainsi que pour les classes de seconde on trouve réunis des élèves venant de classe de seconde générale, de troisième ou déjà titulaires d'un CAP.

Se trouvent réunis au sein d'un même groupe classe trois et surtout quatre, cinq, voire 6 classes différentes d'âge impactant sans aucun doute de façon souterraine les dynamiques de groupe et d'apprentissage tout en augmentant la complexité de la situation d'encadrement et d'enseignement pour l'enseignant comme pour l'élève.

* A la rentrée 2012, 73% des classes de seconde et première ont quatre ou cinq classes différentes d'âge sauf en qui en a deux. Toutes les terminales ont quatre ou cinq classes d'âge. Toutes les classes de première année CAP ont au moins quatre classes d'âge dont une six. Pour les deuxième année de CAP 3 classes d'âge (2), quatre classes d'âge (4), cinq classes d'âge (1). Quand au 1BMA et TerBMA ils sont réunis ensemble soit 6 classes d'âge. Seule la classe de 3^{ème} professionnelle semble échapper à cette situation avec deux classes d'âge différentes réunies dans la même classe.

2- Une multitude de personnes uniques dans un groupe classe

Ce serait réducteur que d'envisager une description uniforme des élèves qui composent le groupe classe. De même qu'il serait trompeur de croire que chaque groupe classe réagit de manière identique. C'est la raison pour laquelle il est primordial que l'enseignant considère chaque individu et chaque classe dans leur unicité. L'élève et la classe type n'existent pas. La notion de classe «difficile » est flottante et doit être restituée dans un contexte.



CARACTERISTIQUES DES CLASSES ET DES ELEVES

B

2- Une multitude de personnes uniques dans un groupe classe (suite)

Il est cependant clair que l'hétérogénéité domine en termes :

- d'investissement en cours qui peut être nul (pour quelques élèves), épisodique ou régulière (pour la plupart), permanent (rare)
- d'une logique fréquemment mise en avant du « j'aime pas » instituée en prétexte légitimé
- de capacité à travailler sans la présence active et soutenue de l'enseignant qui chemine sur un continuum allant de non installée à soutenue.
- de comportements réactifs et émotionnels exprimés sans réelle retenue et parfois traduits en termes de passage à l'acte physique.

3- Un seul groupe classe mais plusieurs dynamiques de groupe

Le regroupement de plusieurs classes d'un même niveau mais de formation différente - dans le souci de proposer un choix de menus un peu moins restrictif au seul menu d'un seul enseignant - conduit à la constitution de groupe classe. Des élèves de deux, voire trois classes, se retrouvent ainsi regroupés de part leur choix de menu. La dynamique de groupe n'est pas toujours favorable à une osmose. Réunis parfois seulement en EPS, il y a des résistances manifestes ou souterraines à vouloir pratiquer avec les « autres », ce qu'on ne connaît pas. La mise en évidence de cette dynamique clanique dans les groupes classe n'est pas un fait isolé même si elle est loin d'être systématique. Elle contribue cependant un facteur non négligeable dans la compréhension des dynamiques variables au sein d'un même groupe classe. Elle peut aussi être un axe de travail annuel riche pour contribuer à la construction de tolérance des différences.



CARATERISTIQUES DES CLASSES ET DES ELEVES

C

4- Des semaines longues et des élèves fatigués

Des élèves qui se lèvent parfois avant 6 heures (voire plus tôt pour certains) pour prendre leur car, un emploi du temps chargé avec des journées de huit heures), une pause réduite le midi, des cours d'E.P.S. pas toujours bien placés (après le repas du midi ou en fin de journée), des entraînements de club, peuvent expliquer la fatigue souvent observée et verbalisée par les élèves et la difficulté des enseignants à mobiliser l'attention et l'énergie de la classe.

5- Une communication interpersonnelles loin d'être mature ; une résistance à la tâche scolaire bien présentes

. Un certain nombre de comportements visibles dénotent une difficulté chez certains à communiquer en dehors d'une situation d'affrontement-révolte et d'accepter la règle, la notion de travail en E.P.S., la possibilité de sortir d'une pratique pas systématiquement ludique ou en phase avec ses propres représentations (culturelles, personnelles...). Cela peut conduire – même si un seul est concerné - non seulement à des conflits ouverts importants mais aussi à une mobilisation des interventions de l'enseignant centrées davantage et essentiellement sur le fonctionnement du groupe, la remotivation, que sur les contenus de formation liés à l'acquisition des A.P.S.A. Jusque là plutôt observable chez les 3^{ème} DP6 et en 1 CAP, de telles situations touchent à présent l'ensemble des niveaux jusqu'au Terminal Bac pro.



CARATERISTIQUES DES CLASSES ET DES ELEVES

D

5- Une communication interpersonnelles loin d'être mature ; une résistance à la tâche scolaire bien présentes (suite)

. Pourtant, même avec un groupe « difficile », il est souvent possible, non sans une disponibilité / dépense physique et nerveuse importante, de travailler et d'obtenir des résultats (en terme d'amélioration de la communication, d'acquisition de contenu-matière

. La rénovation des BAC en trois ans fait que les élèves de secondes sortent de 3^{ème}. L'attitude vis-à-vis du travail dénote que, comme les CAP, ils ont besoin d'être soutenu fortement pour les maintenir dans la tâche. Toute nouvelle tâche peut-être vécue comme insécurisant. Ils n'osent pas toujours s'y inscrire volontairement ou spontanément.

. Les enseignants, parce qu'ils se sentent fortement engagés, font le constat au quotidien qu'enseigner au lycée puise très fortement dans leur réserves, qu'ils manquent parfois d'un lieu pour prendre du recul par rapport à leurs pratiques professionnelles et pour se ressourcer.



PROGRAMMATION DES ACTIVITES PHYSIQUES*

- . Il n'y a pas de programmation figée et fixe par année d'enseignement⁽⁷⁾. Cette « absence » de programmation relève d'un choix pédagogique assumé par l'équipe et imposé par le contexte particulier de notre établissement. Il a été signalé et approuvé par l'inspection. L'ensemble des emplois du temps des groupes classes en EPS change chaque année. En d'autres termes, une classe dans son parcours (seconde, première et terminale bac ou première, deuxième année CAP) n'est jamais reconduite sur le même créneau horaire. Les installations à notre disposition ne permettent pas de pratiquer les mêmes APSA (par exemple, certaines autorisent l'escalade, d'autres, le basket-ball, d'autres le badminton et d'autres aucune des trois citées). Le planning d'attribution des installations est susceptible d'être remis en cause chaque année. Enfin, le regroupement des groupes classes évolue d'une année sur l'autre. Dans ces conditions, la mise en place d'une programmation figée par année ne serait possible qu'à la condition de limiter considérablement le nombre d'activités proposées. C'est ainsi qu'il nous faudrait par exemple supprimer l'escalade, le step, la danse, le badminton, la musculation... Pour nous rabattre sur des activités possibles quelles que soient les installations à notre disposition. Ce faisant, nous perdriions aussi les compétences spécifiques de chacun des collègues qui ne sont pas partagées par tous pour des raisons diverses (parcours professionnel, formation continue...). Même si un seul collègue est à même d'enseigner la danse, faudrait-il se priver de cette possibilité et, au final, priver les élèves ?
- . Ce choix ne remet pas en cause le parcours de nos élèves qui, conformément aux textes, reçoivent un enseignement dans APSA qui appartiennent à 4 voire 5 compétences propres sur les deux ans pour les CAP ou trois ans pour les baccalauréats.
- . C'est rendu possible par le fait que nous veillons en début de chaque année à regarder le parcours des classes les années précédentes pour ajuster notre offre de formation de l'année en cours et l'intégrer dans le planning annuel des activités. Cela nous permet aussi de proposer une plus grande offre de formation en fonction des compétences spécifiques de chacun des membres de notre équipe⁽⁷⁾.



LES CYCLES D'ENSEIGNEMENT ET HORAIRES

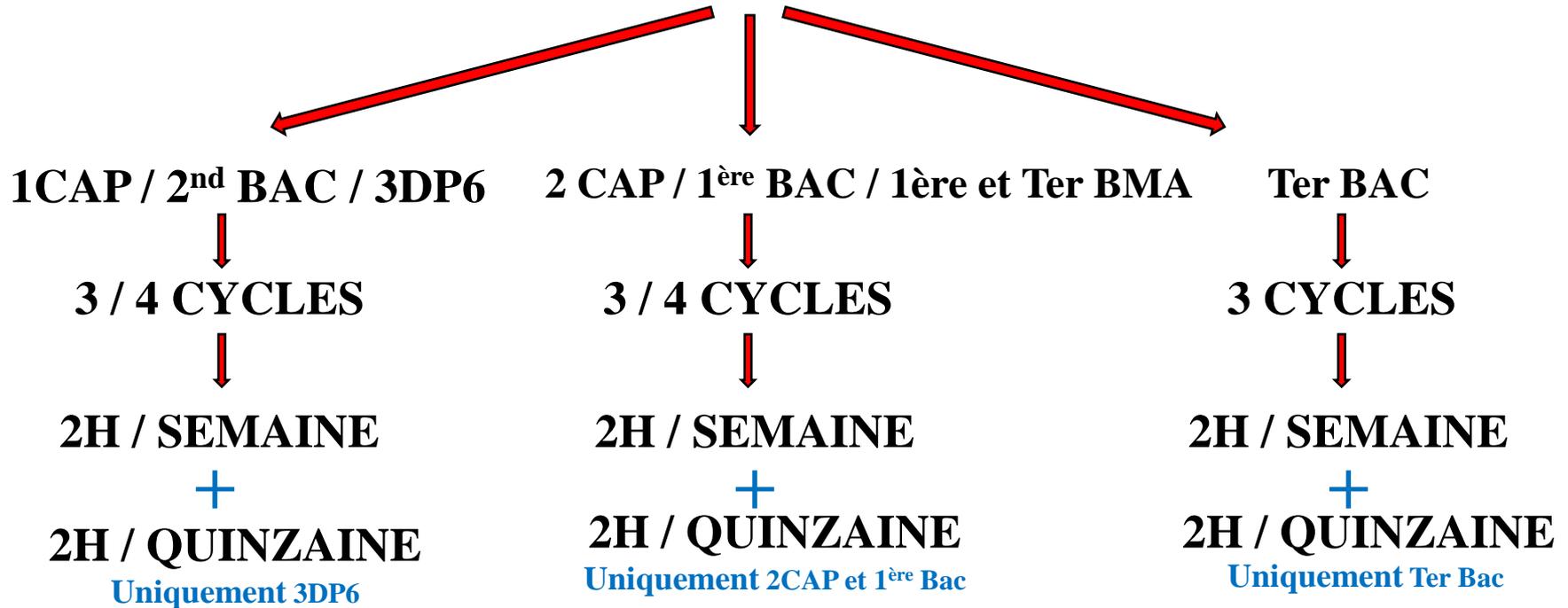
. Les recommandations institutionnelles de faire des cycles d'enseignement longs dans lesquels les élèves peuvent s'inscrire dans un projet de progression a eu comme conséquence de progressivement supprimer le découpage classique de vacances à vacances. Cependant de lourdes contraintes matérielles et humaines pèsent et ce n'est pas toujours possible. Au Lycée des Métiers Amyot d'Inville, différentes formules adaptatives s'inscrivent malgré tout dans cette volonté :

- faire deux cycles courts dans la même année (quand la classe peut disposer des mêmes installations la même année) ;
- programmer la même activité sur les deux cours pendant une période donnée (l'hebdomadaire et le bi mensuel) ;
- programmer la même activité toutes l'année (sur le créneau bimensuel), prolonger le cycle sur le créneau bimensuel après un cycle hebdomadaire.

Au final entre 3 et 4 cycles annuels d'enseignement sont proposés pour les CAP, première et terminales Bac (en tenant compte du fait que les classes partent en stage ; que le mois de juin est occupé par les examens ou les stages ; que les notes terminales d'examen doivent être arrêtées fin mai). Pour les 3^{ème} DP6, il est prévu de faire 4 activités minimum pour répondre aux besoins spécifiques des élèves.



LES CYCLES D'ENSEIGNEMENT et HORAIRES - SYNTHÈSE



LES CYCLES LONGS* : DIFFÉRENTES FORMULES

- Une APSA** sur le même créneau toutes les semaines sur une longue période
- Une APSA sur le créneau hebdomadaire et quinzaine sur une période moins longue
- Une APSA sur le créneau hebdomadaire sur deux périodes différentes

* D'une année sur l'autre une même APSA peut-être enseignée pour permettre aux élèves d'aller plus loin ou de stabiliser les acquis

** Activités physiques sportives et artistiques



APSA* ENSEIGNEES PAR COMPETENCE PROPRE (CP)

CP 1

COURSE DEMI FOND
NATATION

CP 4

BASKET-BALL
BADMINTON
FOOTBALL
TENNIS DE TABLE
ULTIMATE
VOLLEYBALL

CP 3

ACROSPORT
CHOREGRAPHIE
INDIVIDUELLE

CP 2

ESCALADE
ORIENTATION

CP5

COURSE EN DUREE
MUSCULATION
STEP

CP 1 : réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée

CP 2 : se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains

CP 3 : réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique

CP 4 : conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

CP 5 : réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.



L'EVALUATION A L'EXAMEN DE CAP OU BEP

BOEN spécial n° 42 du 12 novembre 2009

QUELLES APSA* ?



3 APSA enseignées chacune au cours d'un cycle.

3 APSA dans 3 compétences** propres différentes.

Chaque APSA est notée sur 20

SOUS QUELLES FORMES ?

Contrôle en Cours de Formation (CCF)



CCF : c'est un contrôle sur une séance à une date officielle déterminée à l'avance

Pour chaque APSA, une date différente, en fin de cycle d'enseignement, est programmée.

La situation d'évaluation, les exigences, les barèmes, les savoirs, savoir-faire sont définis par les textes officiels consultables.

A QUEL MOMENT ?



En première année une APSA est obligatoirement retenue

En classe de terminale CAP deux autres APSA sont retenues

Parmi les APSA programmées en classe de terminale, l'élève peut choisir les deux qui compléteront son menu.

LES NOTES DE CCF EN CLASSE TERMINALE NE SONT PAS COMMUNIQUEES

Coefficient 1

NOTE FINALE D'EXAMEN (NF)

$$\frac{\text{APSA1} + \text{APSA2} + \text{APSA3}}{3} = \frac{\text{NF}}{20}$$

* Activités physiques sportives et artistiques

** Cf. LES APSA ENSEIGNEES PAR COMPETENCES PROPRE



L'EVALUATION A L'EXAMEN DE BAC PRO

BOEN spécial n° 42 du 12 novembre 2009

QUELLES APSA* ?



3 APSA enseignées chacune au cours d'un cycle.

3 APSA dans 3 compétences** propre différentes.

Chaque APSA est notée sur 20
Parmi les APSA programmées en classe de terminale, l'élève peut choisir les deux qui compléteront son menu.

SOUS QUELLES FORMES ?

Contrôle en Cours de Formation (CCF)



CCF : c'est un contrôle sur une séance à une date officielle déterminée à l'avance.

Pour chaque APSA une date différente en fin de cycle d'enseignement est fixée.

La situation d'évaluation, les exigences, les barèmes, les savoirs, savoir-faire sont définis par les textes officiels consultables.

**LES NOTES DE CCF EN CLASSE
TERMINALE NE SONT PAS
COMMUNIQUEES**

Coefficient 1

NOTE FINALE D'EXAMEN (NF)

$$\frac{\text{APSA1} + \text{APSA2} + \text{APSA3}}{3} = \frac{\text{NF}}{20}$$

A QUEL MOMENT ?



2 possibilités

A En 1ère une APSA est évaluée en CCF et en Ter. l'élève décide de conserver sa note.

A En Ter. l'élève sera noté obligatoirement dans deux autres APSA en CCF parmi celles programmées.

B En 1ère aucune APSA est évaluée en CCF Ter. ou l'élève décide de ne pas conserver sa note.

B En Ter. l'élève sera noté obligatoirement dans trois APSA en CCF parmi celles programmées.



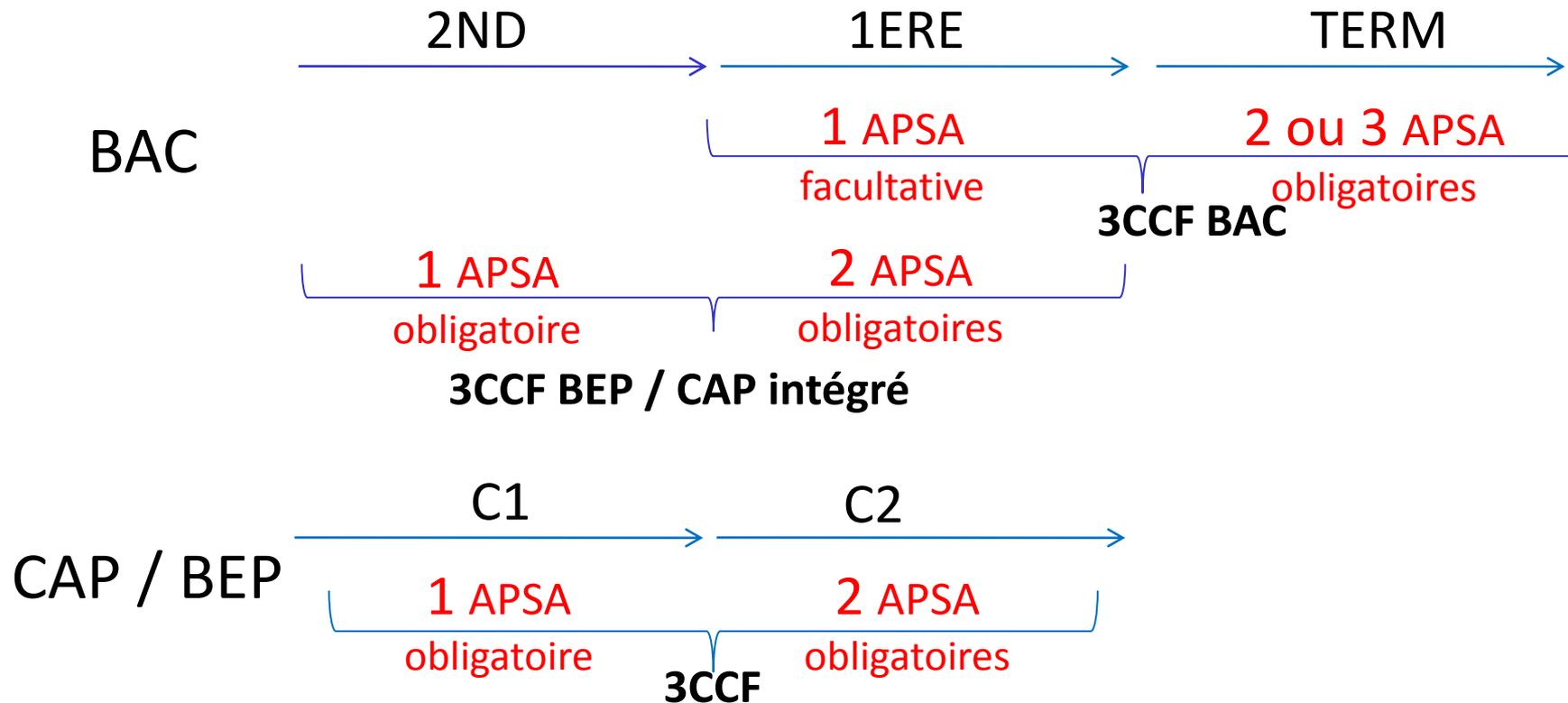
* Activités physiques sportives et artistiques

** Cf. LES APSA ENSEIGNEES PAR COMPETENCES PROPRE



L'ÉVALUATION A L'EXAMEN* - SYNTHÈSE

BOEN spécial n° 42 du 12 novembre 2009



CCF = 3 APSA DANS 3 COMPÉTENCES PROPRES DIFFÉRENTES

ENSEIGNEMENT = 4 COMPÉTENCES PROPRES DIFFÉRENTES



L'ÉVALUATION EN EPS

A

1) La note d'E.P.S. trimestrielle

- . Toutes les classes ont une note d'EPS trimestrielle si le cycle d'enseignement à pu se dérouler dans des conditions qui permettent une évaluation.
- . La note d'EPS ne se confond pas avec la note d'examen en CCF.
- . Les éléments pris en compte pour l'élaboration de la note trimestrielle d'E.P.S. pourront être différents de ceux relatifs à l'obtention de la note d'examen (par ex. : valorisation d'un aspect méthodologique et du volume d'investissement constaté, de savoir-faire complémentaires ou de savoir-être spécifiques).
- . Une partie de la note tiendra compte de la qualité de l'investissement pour la moyenne trimestrielle indépendamment de celle attribuée pour l'examen. Elle sera liée à / au :
 - la tenue vestimentaire appropriée à la pratique (tenue de sport + chaussures lacées).
 - le nombre de séances effectivement réalisées par l'élève.
 - la conduite de l'élève durant la séance (participe à toutes les situations ; respecte les consignes de réalisation, recherche à aller au-delà de ce qui est demandé ; communique de façon courtoise avec l'enseignant et ses camarades...).
- . Cette note d'investissement maximale est atteinte quand l'élève répond à tous les éléments précités.



L'ÉVALUATION EN EPS

B

2) Les contenus de formation (ce que l'on apprend concrètement)

. Le choix des contenus de formation est le fruit à la fois d'une démarche, possible collective de la part de l'équipe enseignante alimentée par la démarche individuelle de chacun des enseignants.

. Il tient compte des textes officiels.

. Bien qu'il tienne compte des niveaux à travailler et doivent être atteints au minimum, il se centre sur les élèves et sur leur capacité, observée empiriquement, à progresser dans les activités proposées compte tenu des limites attachées à l'environnement matériel, humain ainsi qu'au degré de maîtrise que l'enseignant possède pour enseigner chaque activité.

. Le nombre et choix de contenus de formation par niveau tient compte du contexte matériel, humain, et pédagogique (cf. ci-dessus). En d'autres termes, ne sont retenus que des choses qui fonctionnent, sont observables et dont l'évaluation répond aux critères du pragmatisme (réalisable, économique, reproductible).

. Les contenus de formation se répartissent en quatre niveaux (N1/N2, N3, N4, éventuellement un N5).

. Le N3 est requis en fin de formation en CAP/BEP ; le N4 en BAC et BMA.



L'ÉVALUATION EN EPS

C

3) Les barèmes

. Chaque contenu de formation acquis donne lieu à l'attribution de points qui interviennent dans le calcul de la note finale.

'4) Les situations de référence*

. Pour l'attribution de la note d'EPS, le suivi des progrès et des apprentissages se fait sur la base d'un contrôle continu tout au long du cycle d'enseignement éventuellement renforcé par une situation de référence spécifique** au libre choix de l'enseignant.

. Pour les APSA notées pour l'examen, la note est attribuée selon une modalité conforme aux textes officiels en vigueur en « contrôle en cours de formation ». Compte tenu de l'impossibilité de programmer une date de rattrapage en fin d'année (cf. contrainte ci-dessus) l'avant dernière séance du cycle est consacrée à l'évaluation et la dernière à un éventuels rattrapage.

***En sport collectif, les élèves peuvent être évalués soit en Situations Aménagées de Coopération (S.A.C.), soit en Situations Aménagées d'Opposition (S.A.O.) (obligatoire pour les évaluations examen).*

**Les situations de référence sont déclinées sous une forme simplifiée pour être accessibles et compréhensibles par les élèves (cf. ANNEXE 1)*



L'EVALUATION EN EPS - SYNTHÈSE

CYCLE D'ENSEIGNEMENT



COMPETENCES ET CONTENUS DE FORMATION
PRESENTES ET IDENTIFIABLES



ACQUISITION DE SAVOIRS / SAVOIR-FAIRE / SAVOIR ETRE

ETRE CAPABLE DE...



VERIFICATION DES ACQUISITIONS DES
SAVOIRS / SAVOIR-FAIRE / SAVOIR-ETRE



CONTRÔLE CONTINU
DURANT LE CYCLE

(et / ou)



CONTRÔLE SUR UNE SITUATION
DE REFERENCE FIN DE CYCLE



NOTE D'EPS



CCF*

NOTE D'EXAMEN

* Contrôle en cours de formation

N3 CAP / N4 BAC - BMA



LES INAPTITUDES EN EPS

1) Présence des élèves inaptes en cours d'EPS : avantages

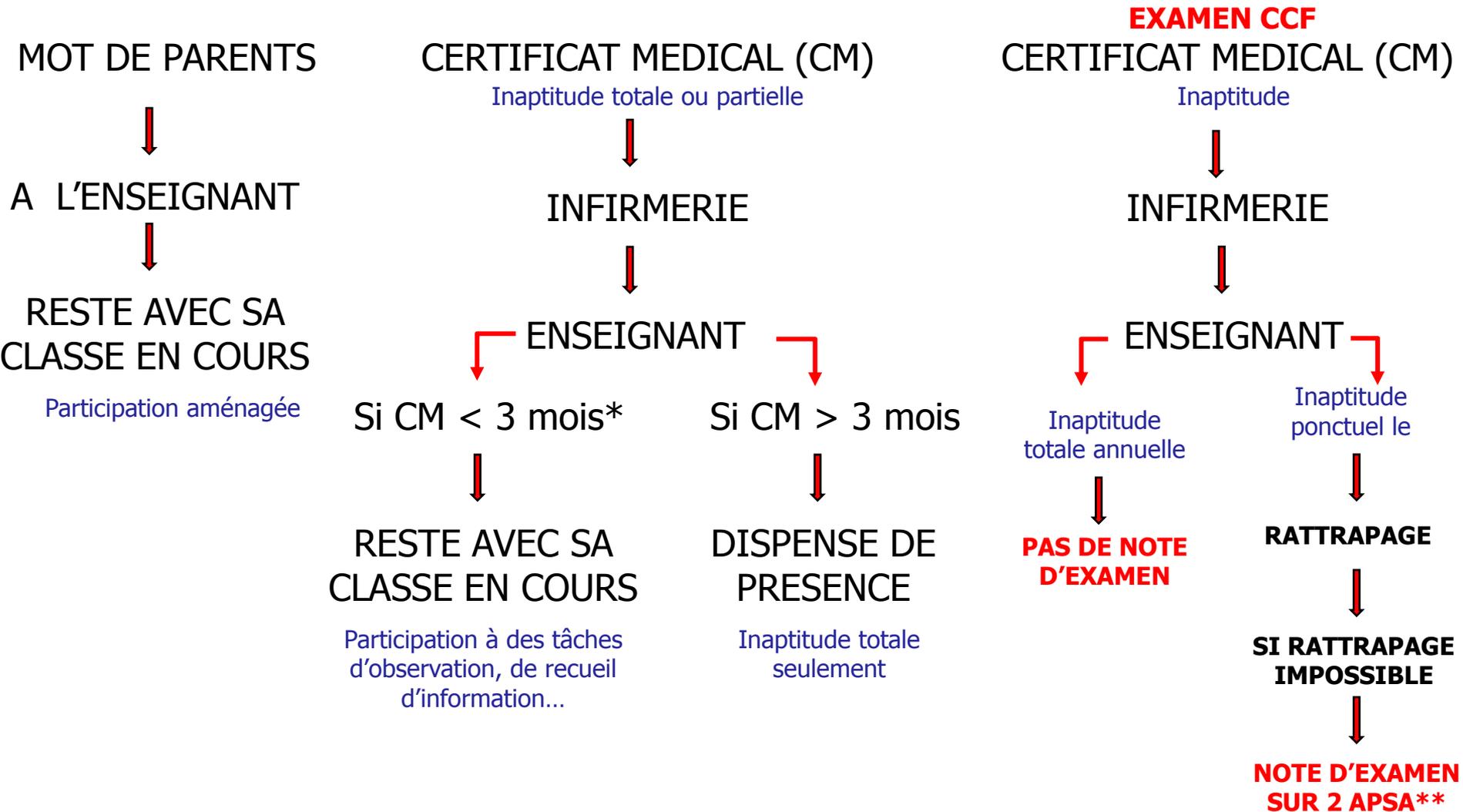
Le règlement intérieur de l'établissement stipule que pour les inaptitudes de moins de 3 mois, les élèves doivent rester en cours dans un souci de permettre à l'élève de conserver un contact avec l'EPS ou d'y participer indirectement dans des tâches ne le sollicitant pas physiquement (observateur / scoreur par exemple).

2) Présence des élèves inaptes : inconvénients

L'usage montre des difficultés dans différents cas de figures qui vont à l'encontre d'une dynamique positive du groupe : l'élève inapte n'est pas motivé et se désintéresse du cours entraînant d'autres élèves à sortir des cadres de la séance. L'effet est démultiplié quand plusieurs élèves sont inaptes. L'enseignant doit alors recadrer au détriment des élèves au travail. Les dynamiques de travail étant fragile à maintenir chez les élèves, elle peut totalement disparaître. En définitif, à vouloir maintenir absolument un élève inapte, on fait courir un risque de sortir des apprentissages. L'élève au contraire voudrait participer et engage par la même la responsabilité de l'enseignant.



LES INAPTITUDES EN EPS - SYNTHÈSE





L'ASSOCIATION SPORTIVE

- . Pour permettre un choix qui rencontre la disponibilité des élèves, elle fonctionne sur les créneaux du déjeuner (12h30/14h) du lundi au vendredi et le mercredi après-midi.
- . Le choix des activités relève d'un choix concerté et validé lors de l'Assemblée générale de l'A.S. Il relève d'un compromis entre différents éléments : les propositions des élèves, l'expertise des enseignants et leur disponibilité, des contraintes matériels, la volonté de diversifier l'offre. Cette année cinq activités sont programmées : escalade, futsal, musculation, danse, et VTT.
- . Il peut arriver qu'une activité soit déprogrammée au profit d'une autre si celle-ci est désertée.
- . Les 5 enseignants animent chacun une activité.
- . Il est demandé 10 euros. Le reste étant pris en charge par l'association sportive ou le foyer.
- . Le nombre de licenciés était de 51 élèves en 2010-2011 soit 7% du total des élèves de l'établissement.

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



L'ASSOCIATION SPORTIVE – HORAIRES 2012/2013

	LUNDI		MARDI		JEUDI			VENDREDI	
12H30 13H45	ULTIMATE	VOLLEYBALL	FOOTSALLE	ESCALADE	ESCALADE	TENNIS DE TABLE	MUSCULATION	DANSE	FOOTSALLE
	Gymnase CAPET	Gymnase Amyot d'Inv.	Gymnase CAPET	Gymnase Amyot d'Inv.	Gymnase Amyot d'Inville			Gymnase Amyot d'Inv.	Gymnase CAPET
	M. LEMOINE	Mme LACASA / M OUDDAH	Mme AGYEMANG	M. KAFTEL	M. KAFTEL	Mme AGYEMANG	M. OUDDAH	Mme LACASA	M. LEMOINE



INSCRIPTIONS PENDANT LES HEURES d'AS

(autorisation parentale / certificat médical d'aptitude à la pratique sportive / 10 euros)

Une fois inscrit, vous pouvez participer à toutes les activités proposées

Vous serez prioritaire à la cantine les jours où vous irez à l'association sportive



TEXTES OFFICIELS et RESSOURCES

ADMINISTRATIF

Eduscol : <http://eduscol.education.fr/>

Rectorat Amiens : <http://www.ac-amiens.fr/>

EPS EN LYCEE

Site E.P.S. de l'Académie d'Amiens : <http://pedagogie.ac-amiens.fr/eps/index.php>

Programme d'enseignement de l'EPS classe de CAP et baccalauréat : *BOEN spécial n° 2 du 19 février 2009*

Evaluation de l'EPS en CAP, Baccalauréat, BEP : *BOEN spécial n° 42 du 12 novembre 2009*

EPS et Handicap : http://eps.scola.ac-paris.fr/SiteAcadHandicap/Page_Handi_Generale.html

EPS EN COLLEGE

Programme d'enseignement de l'EPS en collège : *BOEN spécial n° 6 du 28 août 2008*

DIVERS

Mission de l'enseignant : *Circulaire N° 97-123 du 25-3-1997 - BOEN N° 22 du 29-5-97 | Arrêté du 19 décembre 2006, publié au J.O. du 28 décembre 2006 Paragraphe 3 de l'annexe (intitulée « cahier des charges de la formation des maîtres »)*

Punition et sanction : *B.O. n° 8 13/07/00 modifiée par circulaire n° 2004-176 du 19-10-04*

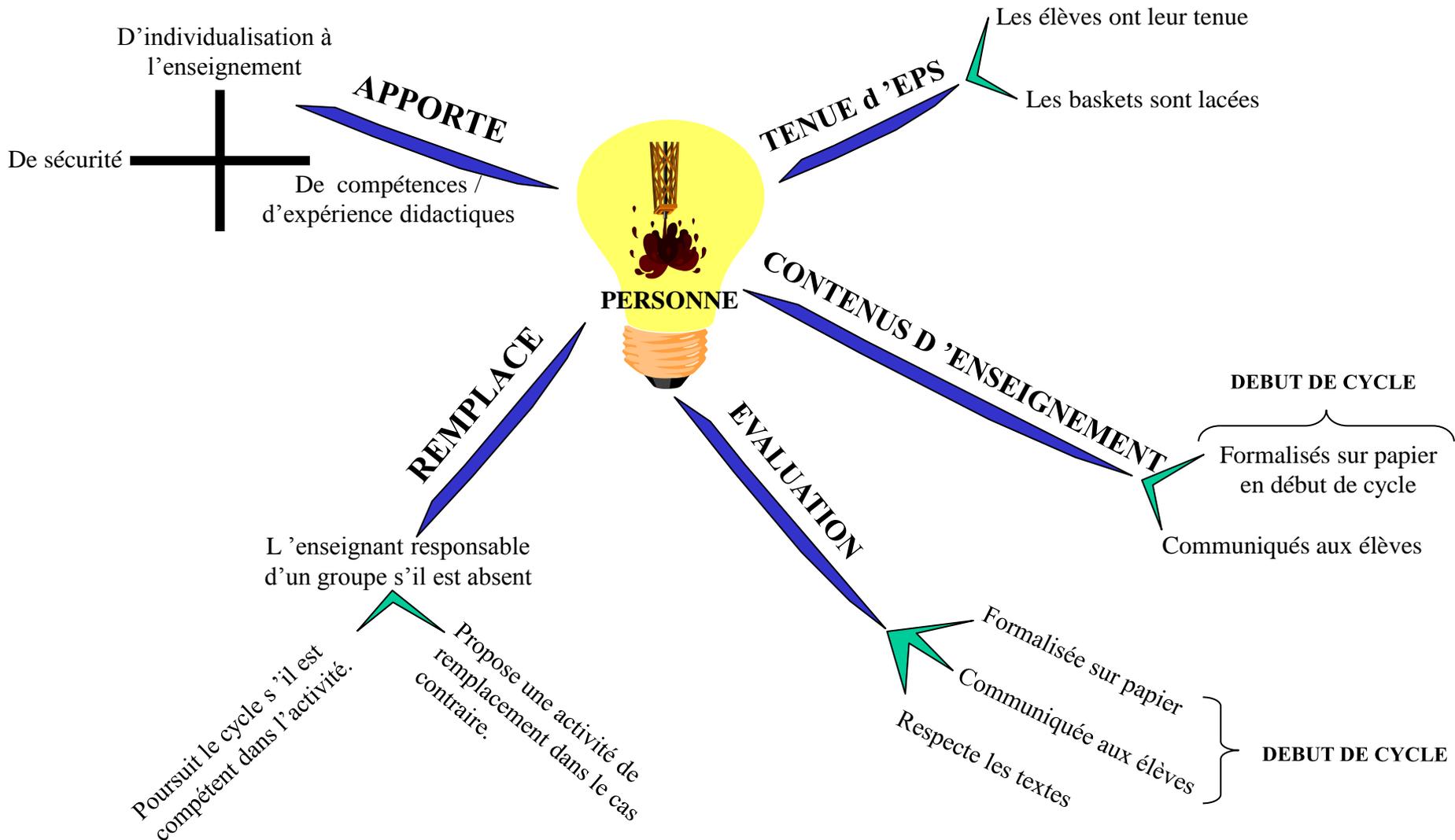
Mise en œuvre du livret personnel de compétence en collège : *Bulletin officiel n°27 du 8 juillet 2010*

Prévention des conduites à risque : *BO spécial n° 9 du 04 novembre 2006*

L'EPS au Lycée des Métiers Amyot d'Inville



CADRE D'INTERVENTION DE L'ENSEIGNANT RESSOURCE*



* Baptisé « voltigeur », c'est un enseignant qui vient renforcer l'encadrement d'une classe



LE METIER D'ELEVE EN COURS D'EPS

APPORTER UN SURVETEMENT OU UN SHORT + DES BASKETS ADAPTEES A TOUS LES COURS

- . Prévoir aussi un sac pour les transporter
- . Des affaires plus chaudes l'hiver et de rechange si nécessaire

PARTAGER SON EXPERTISE AVEC CEUX ET CELLES QUI EN ONT MOINS et TRAVAILLER AVEC TOUS

- . Si on est fille avec des garçons et vice versa
- . Avec ceux et celles qui ne font pas partie de la même classe
- . Avec ceux et celles qui n'ont pas le même niveau

INFLUENCER DE FACON POSITIVE UN CLIMAT DE TRAVAIL ET

- . Respecter le métier d'élève en cours d'EPS
- . Rester dans les exercices pour permettre aux autres de fonctionner
- . Conserver un langage correcte quels que soient les états d'âme
- . En cas de désaccord, rester hors du conflit
- . Une parole n'est pas un coup de poing

RESPECTER LES REGLES DE FONCTIONNEMENT DE L'ETABLISSEMENT

- . Eteindre et ranger son téléphone portable
- . Arriver / partir à l'heure
- . Etre au lieu de RV

S'IMPLIQUER DANS UN PROJET DE PROGRESSION PERSONNEL ET COLLECTIF

- . Faire les exercices demandés et s'exercer longtemps
- . Dans le respect des consignes données
- . Demander de l'aide à l'enseignant / les élèves
- . Ecouter en silence les informations données par l'enseignant, les comprendre et les mémoriser

REFLECHIR ET ANALYSER SA PRATIQUE

- . Se poser des questions sur ses difficultés / ses réussites



Ce n'est pas parce que l'on affronte une difficulté que l'on ne peut pas faire et réussir
Ce n'est pas parce que l'on n'aime pas que l'on ne peut pas faire et réussir
Ce n'est pas parce que l'on a mal que cela vous fait du mal



SITUATIONS DE REFERENCE

CP1

Marche / Course

COURSE DEMI FOND N1/2

COURSE DEMI FOND N3

COURSE DEMI FOND N4

Diapo 3-6

COURSE VITESSE RELAIS N3 / N4

Diapo 7-8

CP2

ESCALADE N3

ESCALADE N4

ESCALADE Feuille

Diapo 32-4

ORIENTATION

CP3

ACROSPORT N1

ACROSPORT N2

ACROSPORT N3

ACROSPORT N4

ACROSPORT Feuille

Diapo 7-10

DANSE – Chorégraphie indi.

Préambule

Diapo 2

CP4

Diapo 12

ULTIMATE N1

ULTIMATE N2

ULTIMATE N3

ULTIMATE N4

Diapo 13-5

BASKET-BALL N1

BASKET-BALL N2

BASKET-BALL N3

BASKET-BALL N4

Diapo 16-8

FOOTBALL N1

FOOTBALL N2

FOOTBALL N3

FOOTBALL N4

Diapo 19-21

CP4

BADMINTON N1

BADMINTON N2

BADMINTON N3

BADMINTON N4

Diapo 3-6

CP5

STEP N1

STEP N2

STEP N3

STEP N4

STEP Feuille

Diapo 25-9

CP5

COURSE EN DUREE N1

COURSE EN DUREE N2

COURSE EN DUREE N3

COURSE EN DUREE N4

MUSCULATION

SITUATIONS DE REFERENCE (SR)

Préambule

Pour les classes qui ne sont pas à examen, l'évaluation se fait à la fois en contrôle continu et en contrôle type CCF

La note d'EPS tient compte du volume de travail réalisé, des savoirs et savoir faire / être démontrés au cours du cycle ainsi (contrôle continu) ainsi que de la séance TEST (Contrôle type CCF)

Pour les classes à examen, seule la situation de référence est utilisée pour attribuer la note d'examen selon les modalités explicitées par les textes officiels.

La note d'EPS trimestrielle est distincte de la note de CCF obtenue. Elle tient compte aussi du volume de travail réalisé, des savoirs et savoir faire / être démontrés au cours du cycle ainsi (contrôle continu)

L'écart entre la note de CCF et celle d'EPS ne peut dépasser +/- 25%

Contrôle continu / Contrôle type CCF

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / EFFORT AEROBIE COURSE MARCHÉ

Au cours du cycle explorer au moins 2 formes d'effort parmi 3 qui correspondent à 3 objectifs différenciés : SANTE, ENTRETIEN, PERFORMANCE.

SANTE : marche sportive (active) durant 45' (cf. barème)

ENTRETIEN : courir 30' sur une période de 45' (cf. barème)

PERFORMANCE : courir des séquences de course à des intensités de plus en plus importante (pourcentage VO₂Max)

Identifier ses pulsations de façon à rendre compte de sa FC d'effort

Chaque séance est notée. Une séance est retirée pour le calcul de la moyenne.



Contrôle continu

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / COURSE DEMI FOND N1/2

Au cours du cycle explorer des intensités d'effort à des intensités de plus en plus importante (90%, 100%, 110% VO2Max)

Distance de course par effort : 400m

Distance de course par séance : 1600 m

Au cours d'une séance TEST choisir un temps de base et le respecter sur une série de 3 x 400 m (barème tenant compte de la vitesse et du respect du tps de base)

Identifier ses pulsations de façon à rendre compte de sa FC d'effort

La note d'EPS tient compte du volume de travail réalisé, des savoirs et savoir faire / être démontrés au cours du cycle ainsi (contrôle continu) ainsi que de la séance TEST (Contrôle type CCF)



Contrôle continu / Contrôle type CCF

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / COURSE DEMI FOND N3

Au cours du cycle explorer des intensités d'effort à des intensités de plus en plus importante supra maximales ($> VO2Max$)

Au cours d'une séance TEST une série de 3 x 500 m est réalisée

La note dépend de :

- La vitesse moyenne réalisée sur la série (cf. barème - sur 15 pts)
- L'écart de temps séparant le plus rapide et le plus lent des 500m (cf. barème - sur 3 pts)
- La capacité à gérer son échauffement et les récupérations entre chaque course (sur 2 pts)

.



Contrôle type CCF

Au cours du cycle explorer des intensités d'effort à des intensités de plus en plus importante supra maximales ($> VO2Max$)

Au cours d'une séance TEST une série de 3 x 500 m est réalisée

Après le premier 500m, choix d'un temps de référence pour les 2 derniers 500m.



La note dépend de :

- La vitesse moyenne réalisée sur la série (cf. barème - sur 14 pts)
- L'écart séparant le temps de référence de celui des deux derniers 500m (cf. barème - sur 4 pts)

La capacité à gérer son échauffement et les récupérations entre chaque course (sur 2 pts) .

Contrôle type CCF

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / RELAIS VITESSE N 3

Compte tenu de la spécificité des installations (une seule piste de 110m) le relais se limite à une course avec deux coureurs et un seul passage de témoin sur une distance total de 2X50m

Chaque paire réalise deux courses. Chaque coureur est une fois coureur n°1 et coureur n°2.

Le départ se fait sans starting-block

La zone de transmission est de 20m  à laquelle s'ajoute une zone d'élan de 10m  avant la zone de transmission.



P1* = Performance individuelle sur 50m

(5pts)

Cf. Barème 1

(P1 + P2)

-

Tps course relais

(5pts)

Cf. Barème 2

Tps course relais (C1/C2)**

+

Tps course relais (C2/C1)

(5pts)

Cf. Barème 3

Préparation physique / technique
Efficacité transmission témoin

(5pts)

- Vitesse du C2 +/- ralentie
- Transmission valide
- Retrouve les marques
- Préparation progressive

CCF

* P1 = Performance coureur

* *C1 = coureur

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / RELAIS VITESSE N 4

Compte tenu de la spécificité des installations (une seule piste de 110m) le relais se limite à une course avec deux coureurs et un seul passage de témoin sur une distance total de 2X50m

Chaque paire réalise deux courses. Chaque coureur est une fois coureur n°1 et coureur n°2.

Le départ se fait sans starting-blocks

La zone de transmission est de 20m  à laquelle s'ajoute une zone d'élan de 10m  avant la zone de transmission.



<p>P1 = Performance individuelle sur 50m</p> <p>(5pts)</p> <p>Cf. Barème 1</p>	<p>(P1 + P1)</p> <p>-</p> <p>Tps course relais</p> <p>(5pts)</p> <p>Cf. Barème 2</p>	<p>Tps course relais (C1*/C2)</p> <p>+</p> <p>Tps course relais (C2/C1)</p> <p>(5pts)</p> <p>Cf. Barème 3</p>	<p>Efficacité transmission témoin</p> <p>(5pts)</p> <p>- Vitesse du C2 +/- ralenti - Transmission valide</p>
---	---	--	--

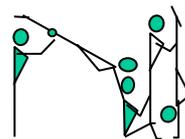
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ACROSPORT N1

Réaliser au moins 8 figures durant le cycle faisant référence à un ou plusieurs niveaux de difficultés identifiés, connus et travaillés.

Travailler avec minimum 6 personnes différentes durant le cycle

Assumer les rôles de *porteur*, *voltigeur*, *joker aide-parade*

L'évaluation des figures porte sur : LA DIFICULTÉ, LA SECURITE DE L'EXECUTION, LA MAITRISE DE L'EXECUTION.



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ACROSPORT N2

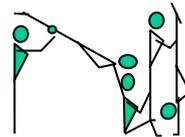
Réaliser un enchaînement de 4 figures minimum faisant référence à un ou plusieurs niveaux de difficultés identifiés, connus et travaillés durant le cycle.

L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 3 personnes

L'enchaînement est réalisé devant l'enseignant

L'évaluation porte sur : LA DIFICULTÉ, LA SECURITE DE L'EXECUTION, LA MAITRISE DE L'EXECUTION.

Chaque élève doit être au moins une fois *porteur et voltigeur*



Contrôle continu

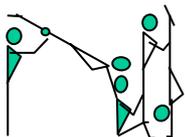
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ACROSPORT N3

Réaliser un enchaînement de 4 figures minimum faisant référence à un ou plusieurs niveaux de difficultés identifiés, connus et travaillés durant le cycle.

Chaque articulation est identifiable sous la forme d'éléments de liaisons gymnique ou chorégraphique

L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 3 personnes

L'enchaînement est réalisé devant l'enseignant et au minimum un autre groupe.



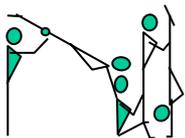
L'évaluation porte sur : LA DIFICULTÉ, LA QUALITÉ DE L'EXECUTION, LA NATURE ET QUALITÉ DES LIAISONS, SES COMPETENCES D'OBSERVATEUR.

Chaque élève doit être au moins une fois *porteur et voltigeur*

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ACROSPORT N4

Réaliser un enchaînement de 4 figures minimum faisant référence à un ou plusieurs niveaux de difficultés identifiés, connus et travaillés durant le cycle.

L'enchaînement comprend au moins *duo et trio* ou *duo et quatuor* ou *trio et quatuor*



Chaque articulation est identifiable sous la forme d'éléments de liaisons gymnique ou chorégraphique

L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 4 personnes

L'enchaînement est réalisé devant l'enseignant et au minimum un autre groupe.

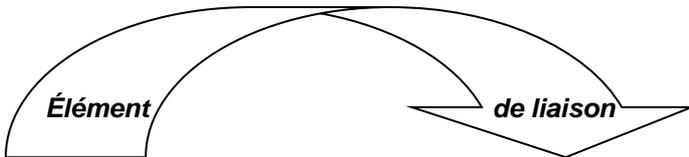
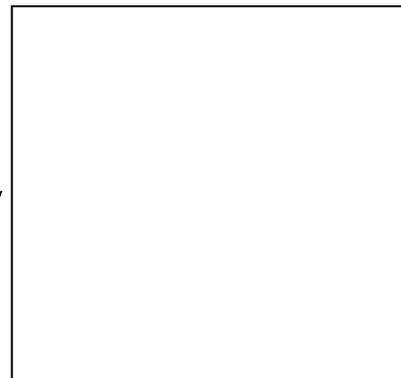
L'enchaînement a une durée minimum de 1mn 30

L'évaluation porte sur : LA DIFICULTÉ (**6pts**), LA QUALITÉ DE L'EXECUTION (**8 pts**), LA NATURE ET QUALITÉ DES LIASONS (**4 pts**), SES COMPETENCES D'OBSERVATEUR (**2pts**),.

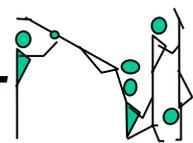
Chaque élève doit être au moins *porteur et voltigeur* ou *porteur et semi voltigeur*

FIGURE 1

FIGURE 2



TEST

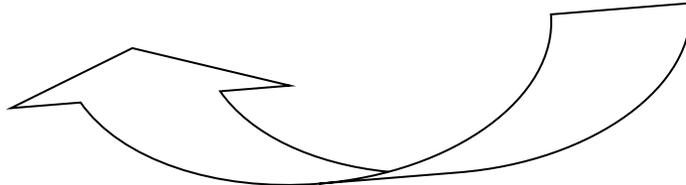
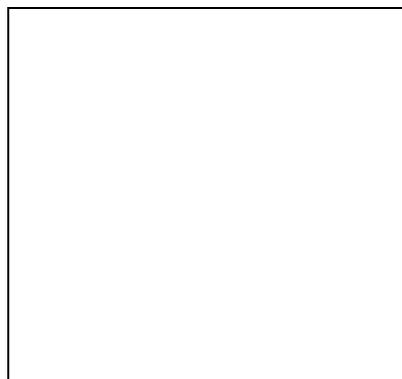
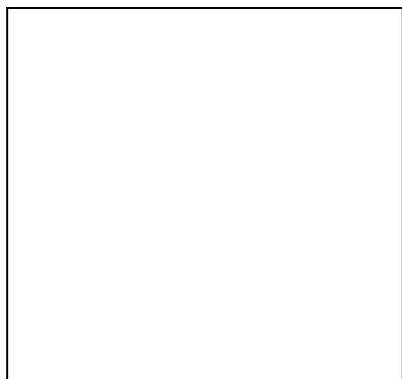


ACRO

*Organiser ses compétences
et ses savoir-faire*

FIGURE 4

FIGURE 3



Liaison

GROUPE (prénoms) :

Classe :

Prévoir figures de rechange ou acrobates supplémentaires en cas d'absence

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / SPORTS COLLECTIFS

Préambule

Séquences de match : si possible 10 minutes de jeu effectif

Réalisées sur plusieurs séances (l'observation continue d'une séance sur l'autre)

Séquences de situation aménagée durant un moment d'une séance

SAVOIRS / SAVOIR FAIRE / SAVOIR ETRE

Recueil des observations par dictaphone / voire vidéo (optionnel)

Il suffit que le comportement apparaisse un fois pour être acquis

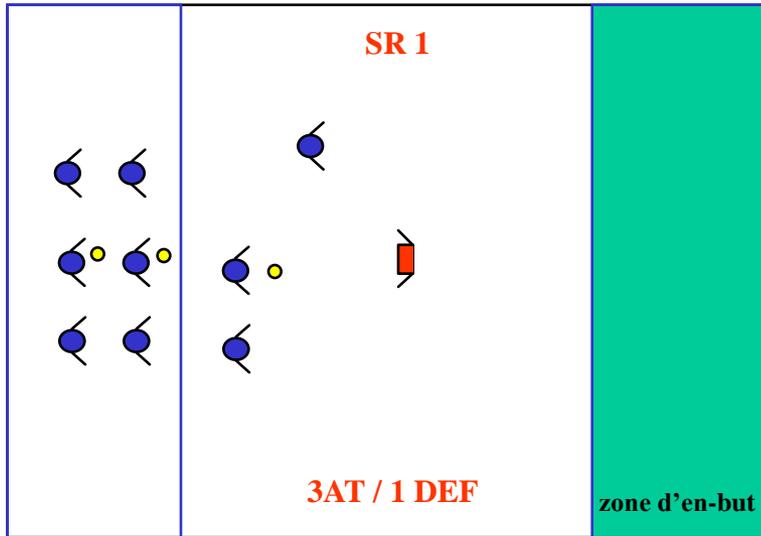
(* Sous réserve qu'il ait été déjà observé lors des séances précédentes)

***PERFORMANCE / EFFICACITE COLLECTIVE EN AT**

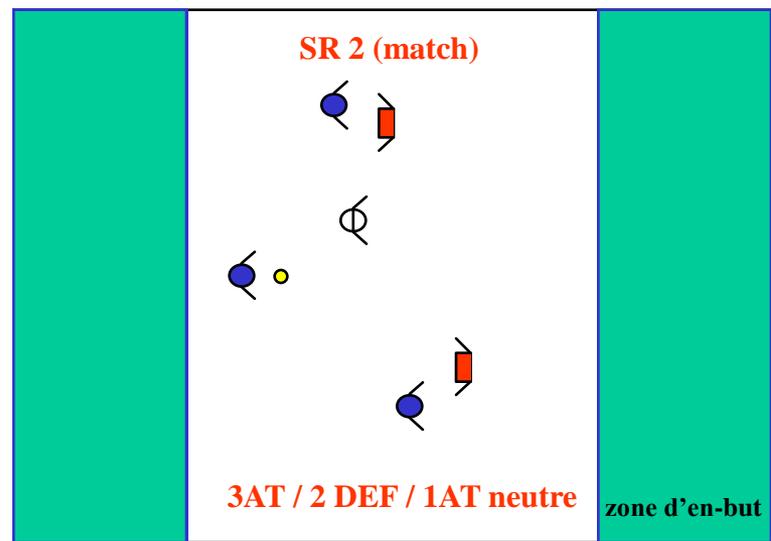
Recueil des observations en direct par dictaphone + feuille tenue par l'élève (optionnel)



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ULTIMATE N1



Situation aménagée observation des attaquants



Situation match observation des défenseurs



N'intervient jamais sur le lanceur

Fait le choix de gêner une trajectoire ou de surveiller un AT



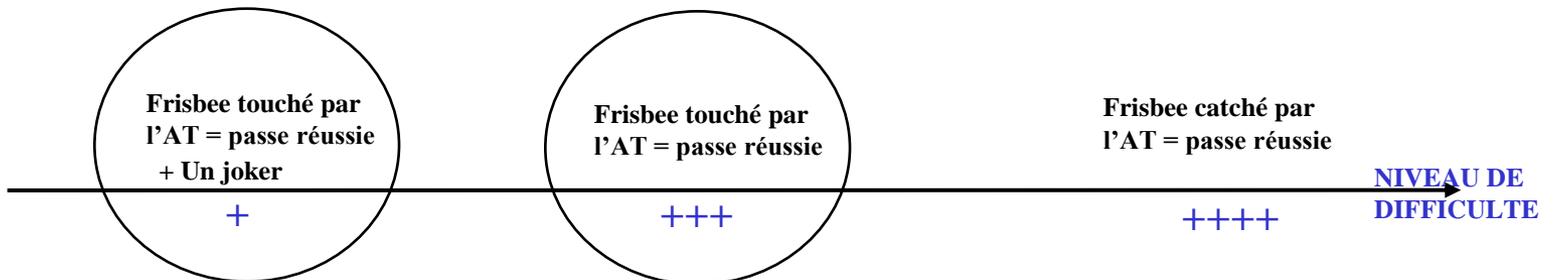
Est attaquant avec les deux équipes



Ne surveille que les AT sans frisbee

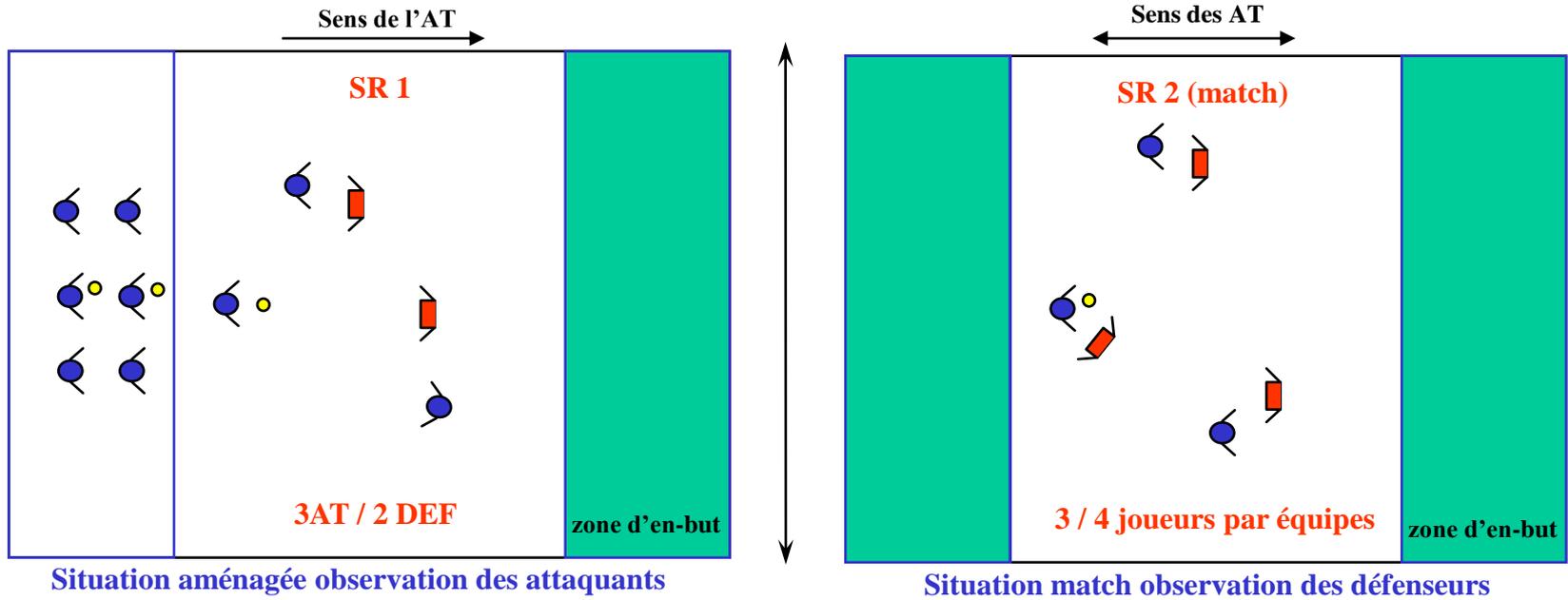


Aucun marquage sur le lanceur



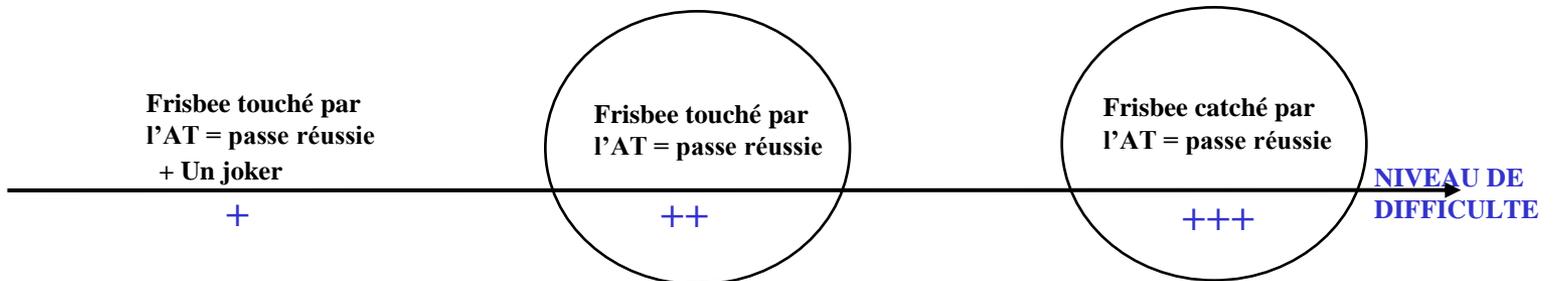


SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ULTIMATE N2

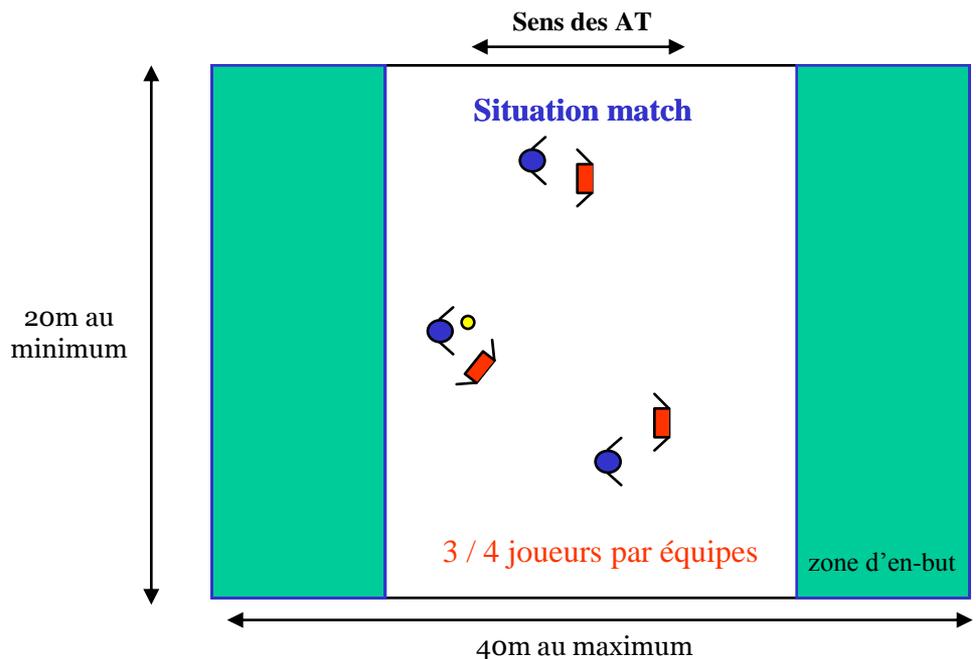


N'intervient jamais sur le lanceur
Fait le choix de gêner une trajectoire ou de surveiller un AT

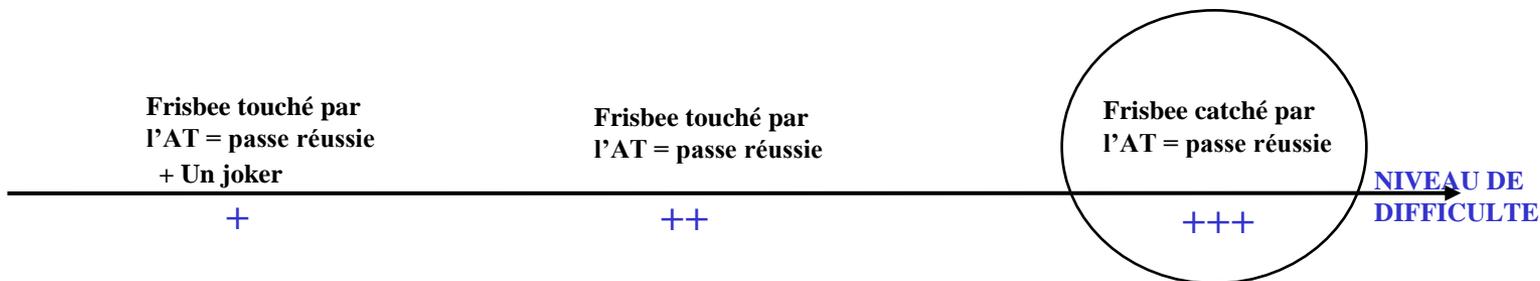
Distance de charge du DEF = bras tendus horizontalement



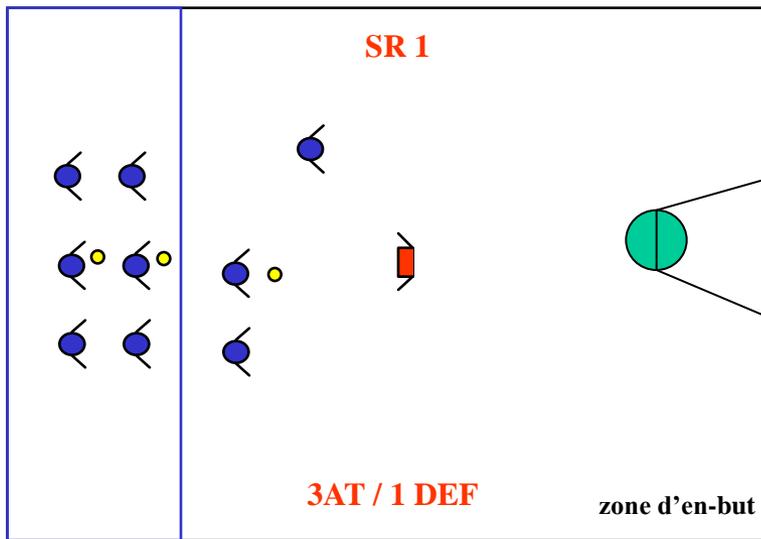
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ULTIMATE N3/4



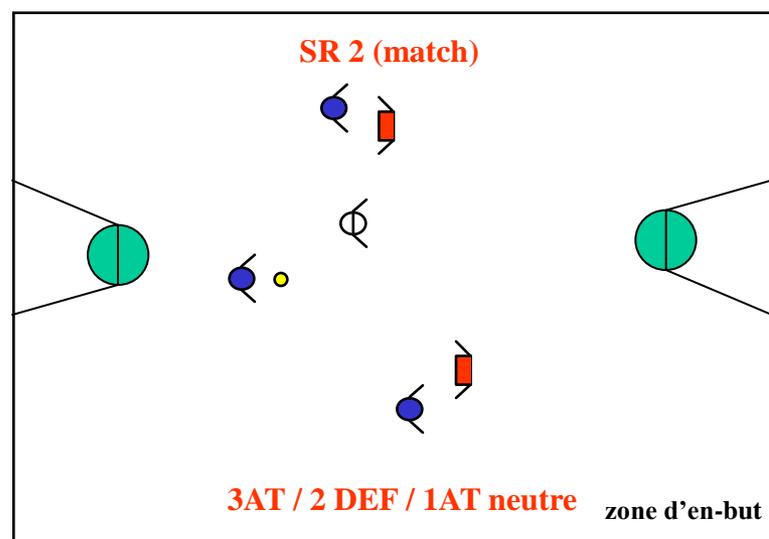
Distance de charge du DEF = bras tendus horizontalement



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / BASKETBALL N1



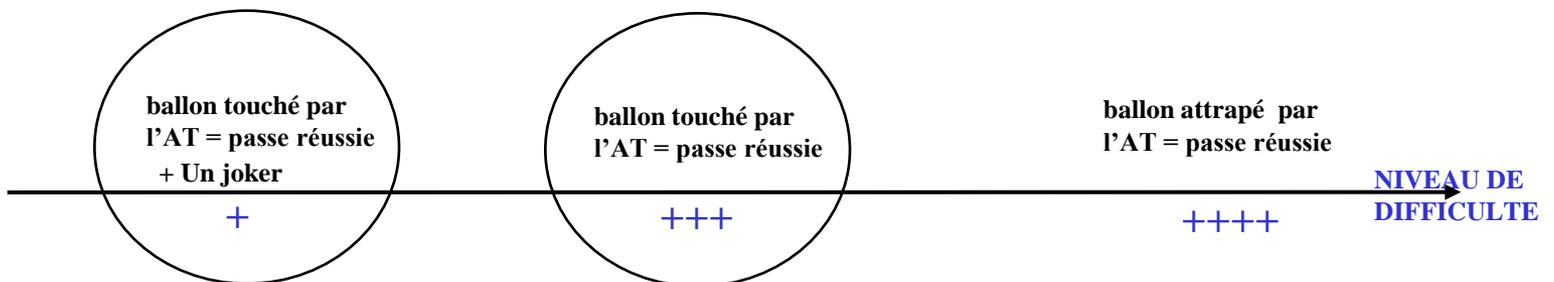
Situation aménagée observation des attaquants



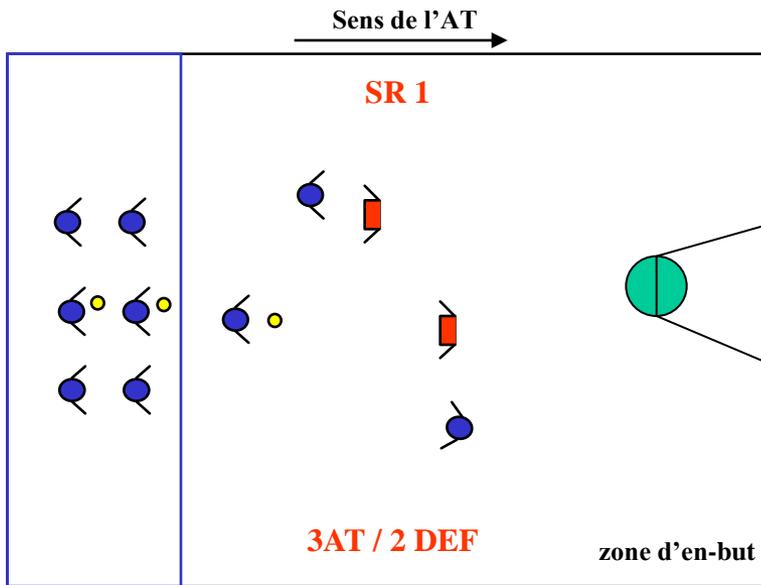
Situation match observation des défenseurs

 N'intervient jamais sur le ballon tenu par le porteur si ce dernier est arrêté
 Fait le choix de gêner une trajectoire ou de surveiller un AT

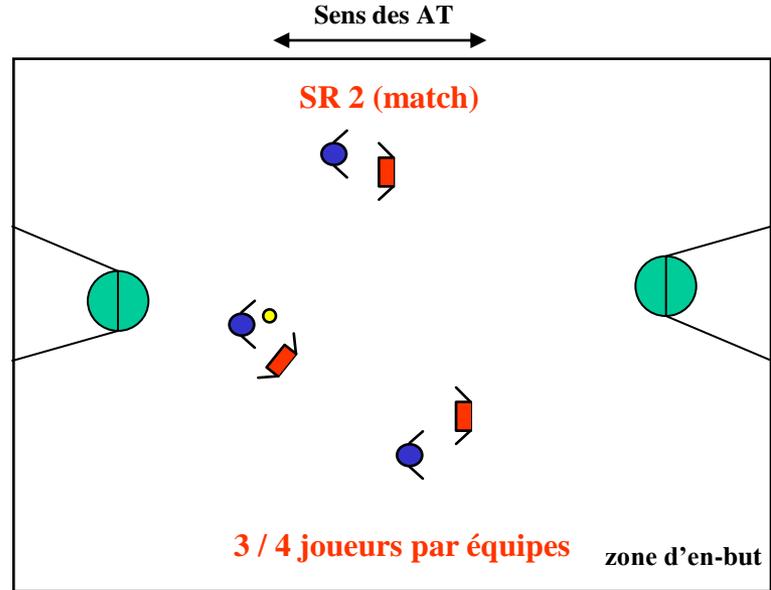
 Est attaquant avec les deux équipes
 N'intervient jamais sur le ballon tenu par le porteur si ce dernier est arrêté
 Ne surveille que les AT sans ballon



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / BASKETBALL N2



Situation aménagée observation des attaquants



Situation match observation des défenseurs

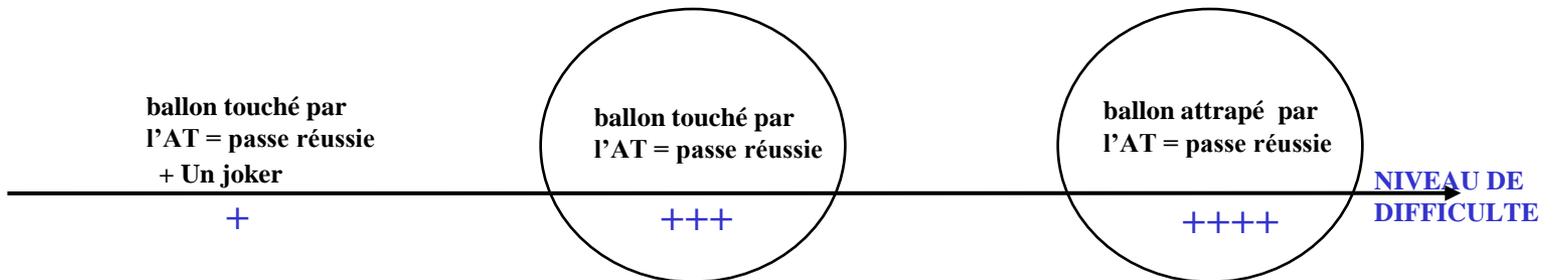


N'intervient jamais sur le ballon tenu par le porteur si ce dernier est arrêté

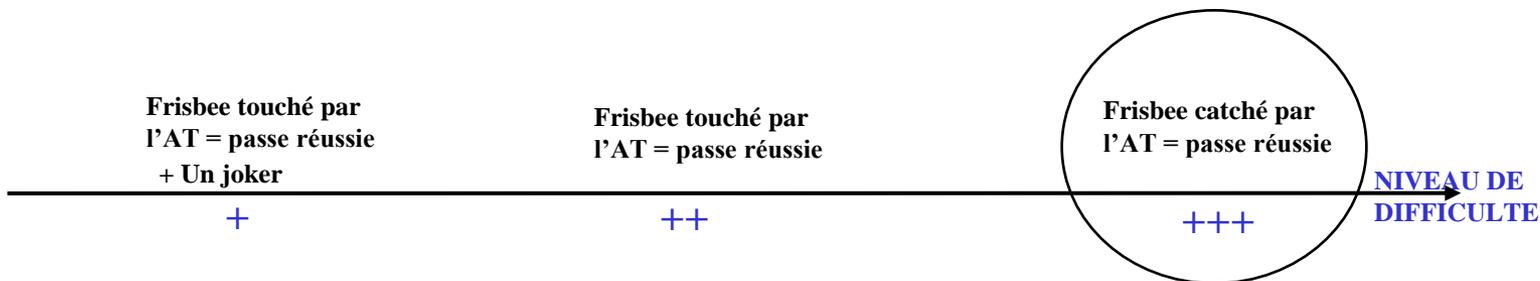
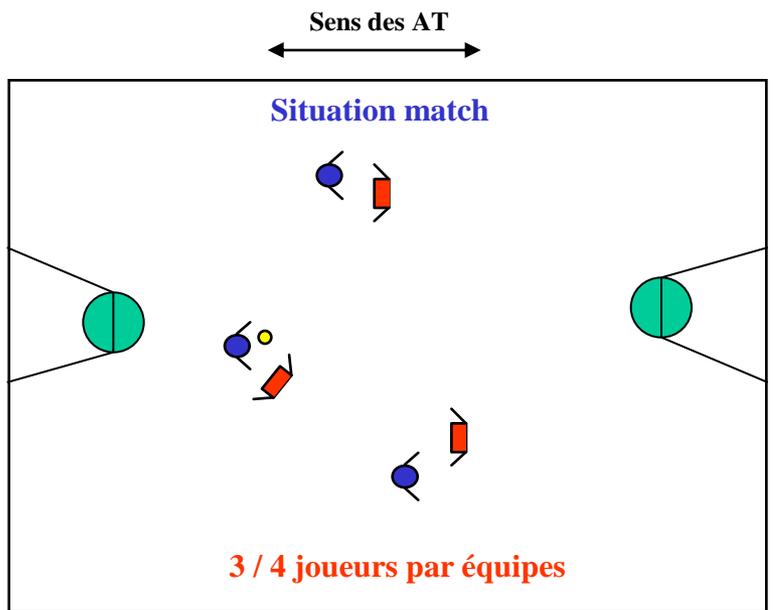
Fait le choix de gêner une trajectoire ou de surveiller un AT



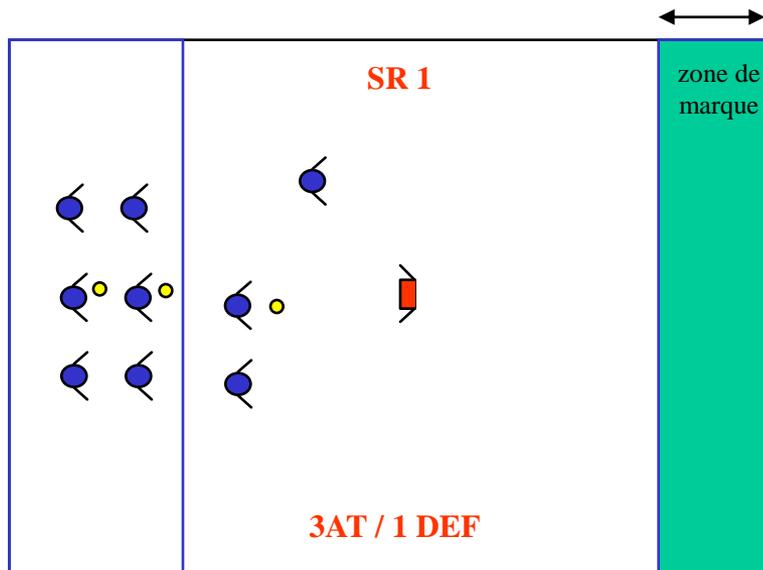
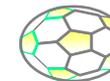
N'intervient jamais sur le ballon tenu par le porteur si ce dernier est arrêté



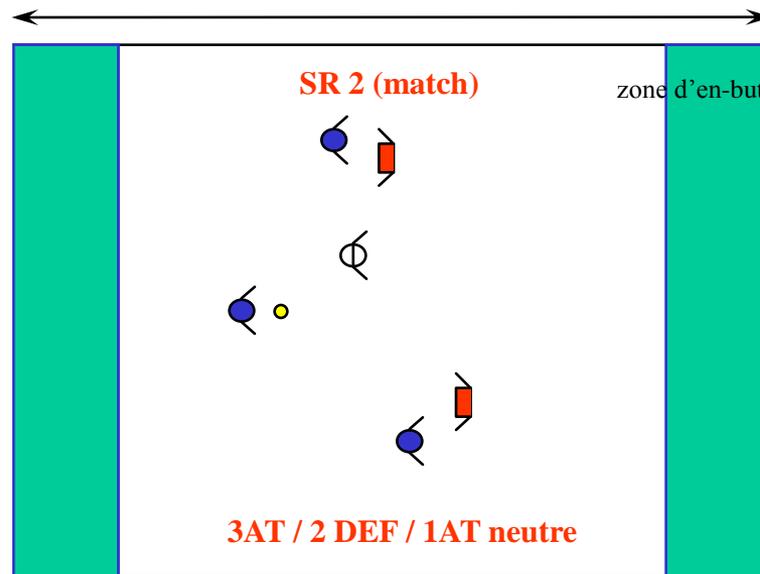
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / BASKETBALL N3/4



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / FOOTBALL N1



Situation aménagée observation des attaquants

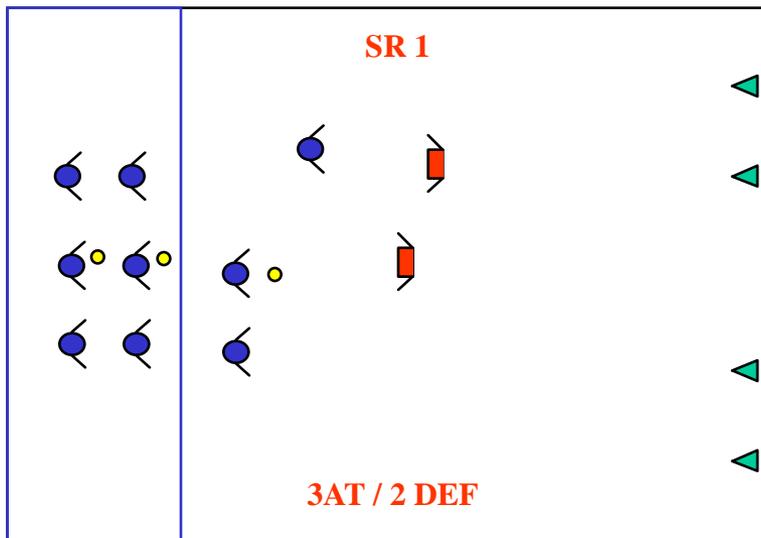
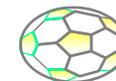


Situation match observation des défenseurs

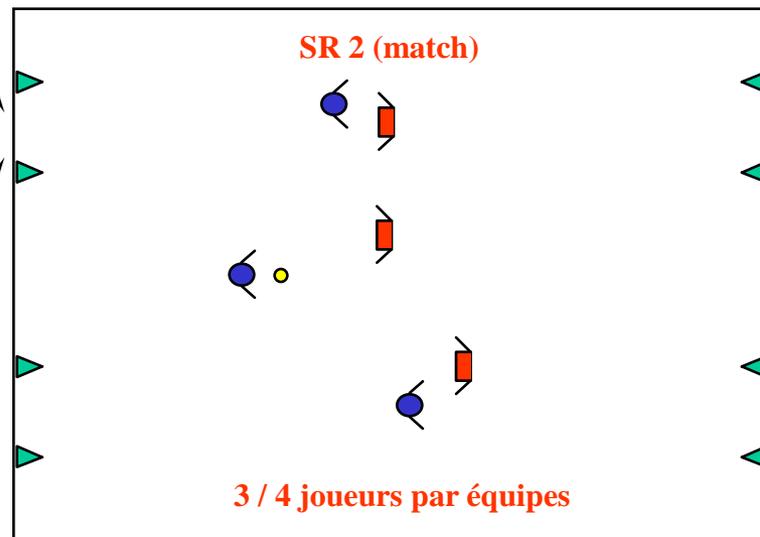
Arrêter le ballon dans la zone de marque = BUT

Est attaquant avec les deux équipes

Arrêter le ballon dans la zone de marque = BUT



Situation aménagée observation des attaquants



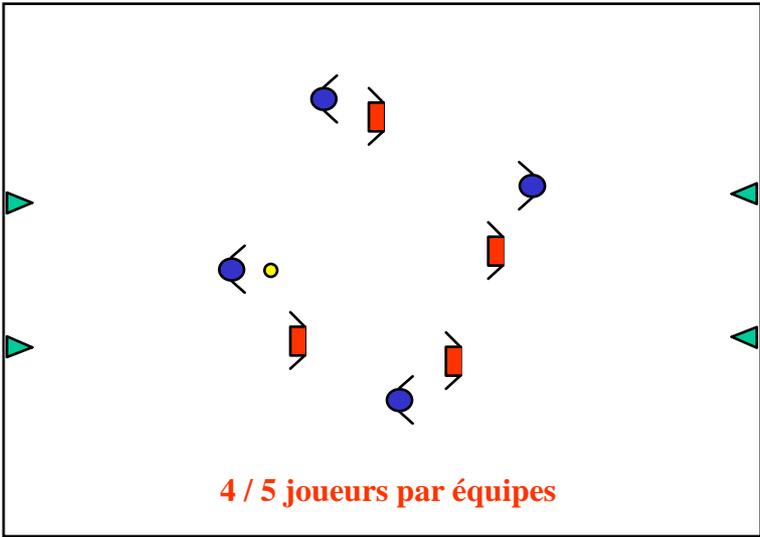
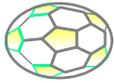
Situation match observation des défenseurs

 Arrêter le ballon dans la zone de marque = BUT

 Est attaquant avec les deux équipes

 Arrêter le ballon dans la zone de marque = BUT

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / FOOTBALL N3/4



4 / 5 joueurs par équipes

Situation match GLOBAL

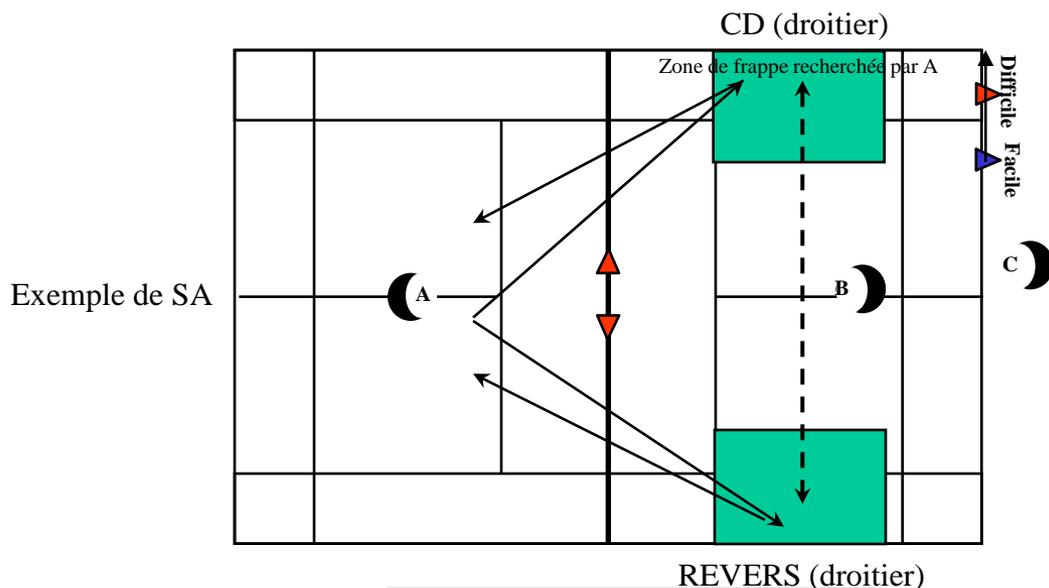
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / BADMINTON N1/N2

L'évaluation se fait à la fois en contrôle continu

L'évaluation se fait dans les situations aménagées (SA) de travail et dans les situations adaptées de match tout au long du cycle

La note d'EPS tient compte du volume de travail réalisé, des savoirs et savoir faire / être démontrés au cours du cycle (contrôle continu)

Les élèves participent à un championnats impliquant l'ensemble de la classe durant le cycle.



Contrôle continu

Participer à un tournoi avec minimum 3 joueurs

Jouer des matches formule tie-break de 15 pts / services minimum le même joueur ou 2 fois 11 pts / services (suivant les conditions)

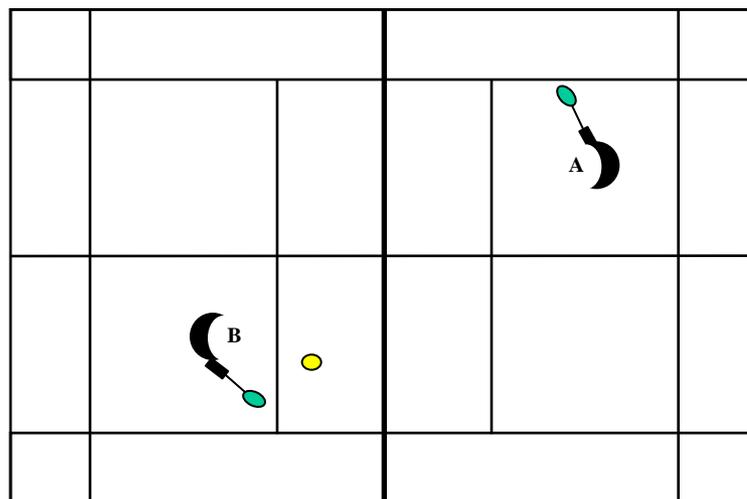


Scorer des matches

L'évaluation porte sur : L'ÉLABORATION DE L'ÉCHANGE en AT et LES DEPLACEMENTS ET REPLACEMENTS en DEF (**12pts**), LA FACON DE METTRE EN DIFFICULTE LE JOUEUR ADVERSE ET LES POINTS OBTENUES (**8 pts**)



TERRAIN 1



Contrôle type CCF

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / BADMINTON N4

Participer à un tournoi avec minimum 3 joueurs

Jouer des matches formule tie-break de 15 pts / services minimum le même joueur ou 2 fois 11 pts / services (suivant les conditions)



Scorer des matches

L'évaluation porte sur : **LA GESTION DU RAPPORT DE FORCE (4pts)**, **LES ELEMENTS TECHNIQUE en AT/DEF et TACTIQUE en AT (8pts)**, **LA FACON DE METTRE EN DIFFICULTE LE JOUEUR ADVERSE ET LES POINTS OBTENUES (8 pts)**



TERRAIN 1

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / STEP N1

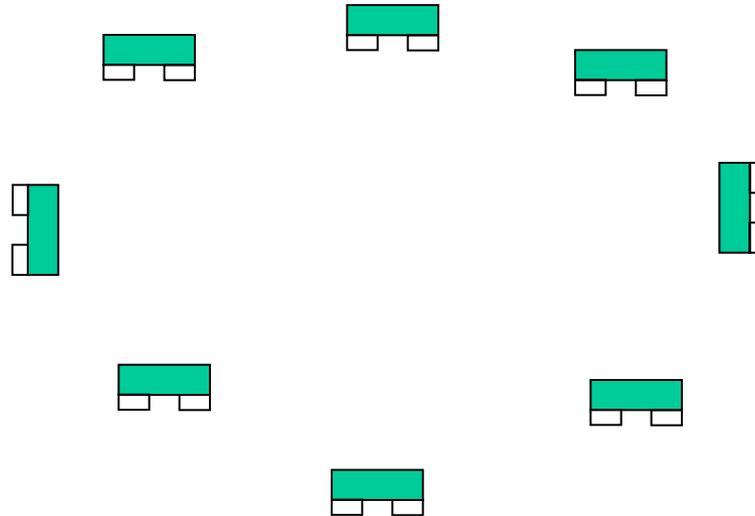
Connaître au minimum 8 pas étudiés durant le cycle

Maintenir un effort pendant 5 minutes en enchaînant des pas de step de base étudiés pendant le cycle

Le pas est annoncés verbalement un peu avant la fin du précédent

Le tempo est au maximum de 132 beats

Tous le monde travaillent en même temps en organisation cercle



SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / STEP N2

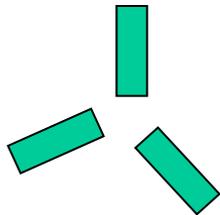
Maintenir un effort pendant 3 minutes en enchaînant 5 pas de step de base étudiés pendant le cycle

Le tempo est au maximum de 132 beats

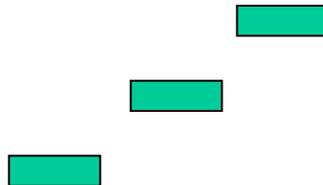
L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 3 personnes et maxi 5 personnes

L'organisation des steps est laissée libre

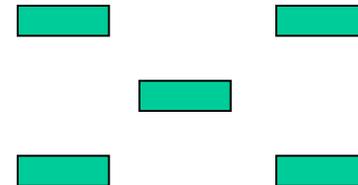
La présentation se fait devant l'enseignant



Exemple d'organisation



Exemple d'organisation



Exemple d'organisation

SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / STEP N 3

Maintenir un effort pendant 2 séquence de 4 minutes pour l'objectif 3 (*développer sa motricité et améliorer sa coordination*) en enchaînant au minimum 5 – au maximum 8 -pas de step étudiés ou inventés pendant le cycle

Le tempo est au maximum de 160 beats

L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 2 personnes et maxi 6 personnes ou individuellement

L'organisation des steps est laissée libre

La présentation se fait devant l'enseignant et la classe

Un bilan « à chaud » est réalisé juste après chaque séquence.

CHOISIR / CONCEVOIR

4 pts



Capacité réduite pour expliquer le choix liés à l'organisation individuelle ou collective, le choix des pas, leur articulation



Donne au moins 2 éléments d'information le choix liés à l'organisation individuel ou collective, le choix des pas, leur articulation.



Donne au moins 2 éléments d'information en rapport avec le choix de l'objectif choisi et l'organisation individuelle ou collective de l'enchaînement

REALISER

13pts



Enchaînement ou séquence insuffisamment connue. Pas insuffisamment maîtrisés



Enchaînement ou séquence suffisamment connue. Pas maîtrisés dans leur majorité



Réalisent dans la totalité l'enchaînement pendant toutes les séquences. Pas maîtrisés.

La prise de pulsation de fin montre une FC en lien avec leur projet

ANALYSER

3pts



Capacité réduite à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été.



Capacité à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été sans être à même d'apporter des pistes d'amélioration ou de remédiation.



Capacité à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été sans être à même d'apporter des pistes d'amélioration ou de remédiation.

**EVALUATION STEP BAC PRO / STEP N4**

L'objectif 3 (coordination) est retenu pour l'évaluation CCF

Maintenir un effort pendant une séquence de 6 minutes en enchaînant et répétant un bloc d'au minimum 5 et d'au maximum 10 pas de step étudiés ou inventés pendant le cycle d'enseignement

Le tempo est au maximum de 160 beats

L'enchaînement est réalisé en groupe de minimum 2 personnes et maxi 6 personnes ou individuellement.

L'organisation des steps est laissée libre

La réalisation se fait devant l'enseignant et / ou éventuellement devant le groupe classe

Un bref questionnement préalable orale et mené pour interroger la logique de construction de l'enchaînement et sa composition. Ce questionnement peut précéder d'une séance l'étape de réalisation.

Un bilan « à chaud » est réalisé juste après chaque séquence.

CHOISIR / CONCEVOIR**7pts**

Capacité réduite pour expliquer le choix liés à l'organisation individuelle ou collective, le choix des pas, leur articulation



Donne au moins 2 éléments d'information le choix liés à l'organisation individuel ou collective, le choix des pas, leur articulation.



Donne au moins 2 éléments d'information en rapport avec le choix de l'objectif choisi et l'organisation individuelle ou collective de l'enchaînement



Enchaînement ou séquence insuffisamment connue. Pas insuffisamment maîtrisés



Enchaînement ou séquence suffisamment connue. Pas maîtrisés dans leur majorité



Réalisent dans la totalité l'enchaînement pendant toutes les séquences. Pas maîtrisés.

La prise de pulsation de fin montre une FC en lien avec leur projet

REALISER**10pts**

Capacité réduite à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été.



Capacité à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été sans être à même d'apporter des pistes d'amélioration ou de remédiation.



Capacité à détailler ce qui a été de ce qui ne l'a pas été sans être à même d'apporter des pistes d'amélioration ou de remédiation.

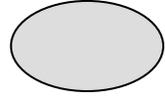
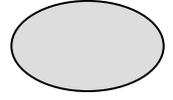
ANALYSER**3pts**

DUREE de l'enchaînement

MAINTIENNENT l'effort

TEMPO

NOMBRE MINIMAL DE PAS DIFFERENTS*



RESENT Synchronisé(e)s



STEP

CHANGEMENT DE STEP



PRESENCE D'impulsion



UTILISENT les bras



CONNAISSENT l'enchaînement



- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -
- 6 -
- 7 -
- 8 -
- 9 -
- 10 -

~~CHOISIR / CONCEVOIR~~ ~~REALISER~~ ~~ANALYSER~~ →

GROUPE (prénoms) :

Classe :

*Step basic, Marche, Vstep, Lstep, Tstep (simple ou sauté), Cheval, Traversée simple, Traversée chassé, Traversée latérale, Promenade, Bloc/ variantes : genou, kick, talon

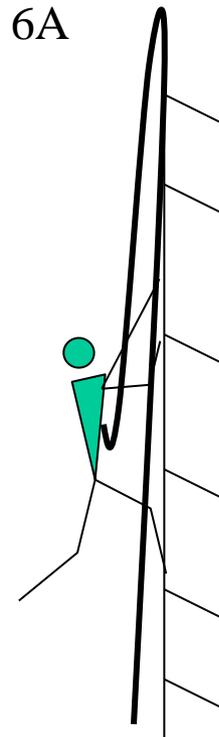
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ESCALADE N3

Choisir et grimper **en moulinette** une voie côté (max 5C filles / 6A garçons)

Un arrêt ou vol autoriser

Durée totale 8 minutes

Assurer (max 5C filles / 6A garçons)



GRIMPER / DESCENDRE

4pts

ASSURER

4 pts

REALISER UNE PERFORMANCE

12pts

Numéro de la voie :

Cotation :

Valeur (maximale /12) :

Performance

/ 12 — Dégaine 1 — Dégaine 2 — Dégaine 3 — Dégaine 4 — S. —>

Grimpe

S'équiper / s'encorder

OK = 0,5

Grimpe – Fluidité / Coordination

0,5

1

1,5

« Hachée »

Continue
(parfois)

Continue
(souvent)

Grimpe – Type d'assurage

0,25

0,5

1

Sec

Flottant (parfois)

Précises (souvent)

Descente

0,25

0,5

1

Passive

Action des jambes
et pieds sur mur

Idem + buste
éloigné du mur

Assurage

0

2

4

Loin du mur

Près du mur

Idem

Sans co-vérification

Avec co-vérification

Anticipe les

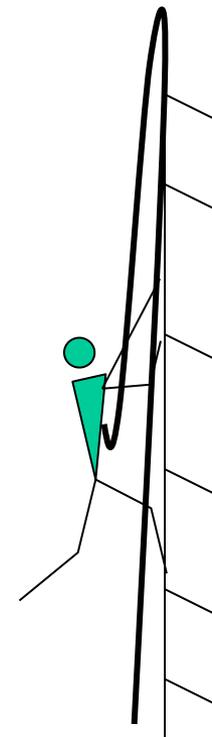
Saisie corde incorrecte

Saisie de corde correcte

besoins

Assurage « flottant »
(parfois)

Assurage « flottant »
(Toujours)



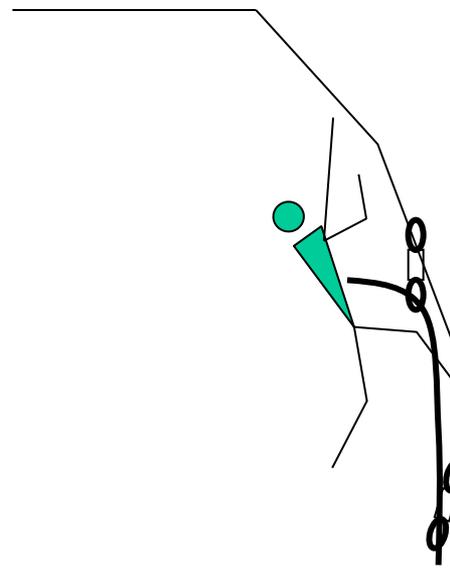
SITUATIONS DE REFERENCE (SR) / ESCALADE N4

Choisir et grimper **en tête** une voie côté (max 5C filles / 6A garçons)

Un arrêt ou vol autoriser

Durée totale 8 minutes

Assurer



GRIMPER / DESCENDRE

3pts

ASSURER

3 pts

REALISER UNE PERFORMANCE

14pts

Numéro de la voie :

Cotation :

Valeur (maximale /14) :

Performance

/ 14 ~~Dégaine 1~~ — Dégaine 2 — Dégaine 3 — Dégaine 4 — S. →

Grimpe

S'équiper / s'encorder

OK = 0,5

Grimpe – Fluidité / Coordination

« Hachée »

Continue
(parfois)

Continue
(souvent)

Grimpe – Type d'assurage

0,5

1

2

Sec

Flottant (parfois)

Flottant (toute la voie)

Descente

0,25

0,5

1

Passive

Action des jambes
et pieds sur mur

Idem + buste
éloigné du mur

Assurage

0

2

3

Loin du mur

Près du mur

Idem

Sans co-vérification

Avec co-vérification

Anticipe les besoins

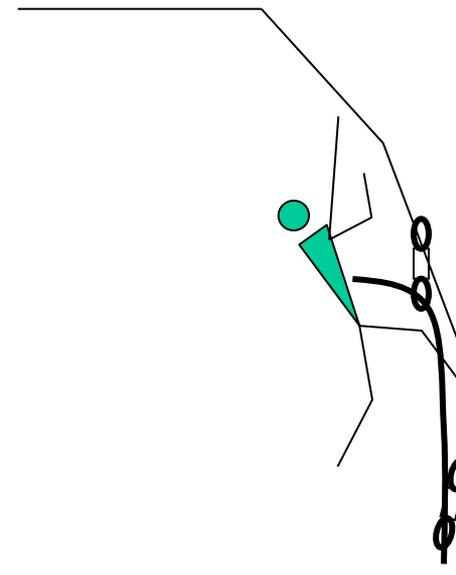
Saisie corde incorrecte

Saisie de corde correcte

Assurage « flottant »

Assurage « flottant »
(parfois)

Assurage « flottant »
(Toujours)



Numéro de la voie :

Cotation :

Valeur (maximale /14) :

Grimpeur :

BAC

Assureur :

Performance

/ 14 — Dégaine 1 — Dégaine 2 — Dégaine 3 — Dégaine 4 (S) —>

S'équiper / s'encorder
OK =

Grimpe – Type d'assurage

0,5

1

2

Sec

Flottant (parfois)

Flottant (toute la voie)

/ 3

Descente

0,25

0,5

1

Passive

Action des jambes
et pieds sur mur

Idem + buste
éloigné du mur

Assurage

0

2

4

Loin du mur

Près du mur

Idem

Sans co-vérification

Avec co-vérification

Anticipe les besoins

Saisie corde incorrecte

Saisie de corde correcte

Assurage « flottant »
(parfois)

Assurage « flottant »
(Toujours)

/ 3

BAREME PERFORMANCE
ESCALADE CCF

BAC / 14pts

COTATIONS	FILLES	GARCONS
3C	7	6
4A	9	8
4B	11	10
4C	12	11
5A	13	12
5B	13,5	13
5C	14	13,5
6A		14

- Un arrêt autorisé / 2^{ème} arrêt = fin de la tentative
 - Chaque hauteur de dégainé posée rapporte des points. Si non atteinte du sommet, les points de performance obtenus sont divisés par deux. **Exemple :** 4^{ème} dégainé posée d'une voie qui rapporte 10 pts vous rapporte 8 pts (2 pts par dégainé) divisés par 2 soit 4 pts en note de perf.

Conditions de réalisation



Numéro de la voie :

Cotation :

Valeur (maximale /12pts) :



Grimpeur :

CAP

Assureur :

Performance

/ 12 — Plaquette 1 — Plaquette 2 — Plaquette 3 — Plaquette 4 — S. —>

Grimpe

S'équiper / s'encorder

OK =

Grimper – Type d'assurage

1

2

3

Sec

Flottant (parfois)

Flottant (toujours)

Descente

0,25

0,5

1

Passive

Action des jambes
et pieds sur mur

Idem + buste
éloigné du mur

Hésitant

Assurage

1

2

4

Hésitant

Près du mur

Idem

Saisie corde
incorrecte

Avec co-vérification
Saisie de corde correcte
Assurage « flottant »
(parfois)

Anticipe les
besoins
Assurage « flottant »
(Toujours)

BAREME PERFORMANCE ESCALADE CCF

CAP / 12pts

COTATIONS	FILLES / 12pts	GARCONS
3C	6	
4A	7	6
4B	8	7
4C	9	8
5A	10	9
5B	11	10
5C	12	11
6A		12

POINTS

Conditions de réalisation

- Un arrêt autorisé / 2^{ème} arrêt = fin de la tentative

- Chaque hauteur de plaquette atteinte rapporte des points. Si non atteinte du sommet, les points de performance obtenu sont divisés par deux

- **Exemple** : 4^{ème} plaquette d'une voie qui rapporte 10 pts vous rapporte 8 pts (2 pts par dégainé) divisés par 2 soit 4 pts en note de perf.

EVALUATION / COURSE EN DUREE N3



Au cours du cycle explorer des intensités d'effort variant entre 60 à 90% VMA.

Durée de course par effort : 3 à 5 mn

Distance de course par séance : dépend de la VMA

Au cours d'une séance TEST l'élève choisit un objectif d'entraînement parmi 3 possibles :

OBJ1 récupération / détente [$>60\% <75\%$ VMA]

OBJ2 Développer sa VMA (santé physiologique) [$>75\% <90\%$ VMA]

Réalise 3X5' si OBJ1 ; 5' + 3x3' si OBJ2 (échauffement non compris) sous forme d'allers-retours

Deux changements d'allure traduite en terme de vitesse ou % VMA



Identifie ses pulsations de façon à rendre compte de sa FC de repos et d'effort;

Identifie ses sensations de fatigue et de difficulté « psychologique » à réaliser sa séance après chaque course.

Observe et reporte les temps de passage d'un autre élève pendant la réalisation de son entraînement.

EVALUATION / COURSE EN DUREE N3

OBJECTIFS épreuve POINTS	CONCEVOIR / CONSTRUIRE SA SEANCE			RESPECT DES ALLURES			MAITRISE DE L'OBJECTIF			ANALYSE		
	COHERENT - Max 1.5	COHERENT Max 3	COHERENT + Max 4	< 65%	[>=65- 90<=]	2 allures	Eloignée max 6	Proche 7 à 10	Réalisée 11 à 13	Incomplète 1	Justifiée 2	Justifiée+ 3



Compte tenu des spécificités des installations, les allers-retours ont une distance fixe. Il est noté le temps de passage à chaque 50m ou 100m qui donne une vitesse. Cette vitesse est comparé à la moyenne de l'ensemble des vitesses moins (sans tenir compte de la première ou vitesse de calibrage)

Si la vitesse moyenne correspond à l'objectif demandé, il est considéré que l'objectif est atteint pour cette séquence de course. Chaque vitesse de passage est alors étudié pour en extraire la régularité (+/- 0.75km/h - +/- 1.25km/h). Un nombre de point est alors attribués qui est divisé par le nombre total d'AR effectué lors des course. Un pourcentage s'en dégage qui donne la note de régularité.



EVALUATION / COURSE EN DUREE N4

Au cours du cycle explorer des intensités d'effort variant entre 60 à 110% VMA.

Durée de course par effort : 3 à 5mn

Distance de course par séance : dépend de la VMA

Au cours d'une séance TEST l'élève choisit un objectif d'entraînement parmi 3 possibles :

OBJ A Santé/récupération [$>60\%$ $<75\%$ VMA]

OBJ B Développer sa VMA (début de saison) [$>75\%$ $<90\%$ VMA]

OBJ C Développer sa VMA (montée en puissance) [$>90\%$ VMA]

Réalise 3X5' si OBJ A ; 5' + 3x3' si OBJ B; 5' + 4X1'30 si OBJ C sous forme d'allers-retours



Identifie ses pulsations de façon à rendre compte de sa FC de repos et d'effort;

Identifie ses sensations de fatigue et de difficulté « psychologique » à réaliser sa séance après chaque course.

Observe et reporte les temps de passage d'un autre élève pendant la réalisation de son entraînement.

OBJECTIFS épreuve POINTS	CONCEVOIR /CONSTRUIRE SA SEANCE			REGULARITE VITESSE			MAITRISE DE L'OBJECTIF			ANALYSE		
	PEU COHERENT	COHERENT	TRES COHERENT	< 65%	[>=65- 90<=]	>90%	Eloignée	Proche	Réalisée	Incomplète	Justifiée	Justifiée+
	3	5	7	4,5	7,5	10				1	2	3



Compte tenu des spécificités des installations, les allers-retours ont une distance fixe. Il est noté le temps de passage à chaque 100m qui donne une vitesse. Cette vitesse est comparé à la moyenne de l'ensemble des vitesses de chaque 100m (sans tenir compte de la première ou vitesse de calibrage)

Si la vitesse moyenne correspond à l'objectif demandé, il est considéré que l'objectif est atteint pour cette séquence de course. Chaque vitesse de passage est alors étudié pour en extraire la régularité (+/- 0.75km/h - =/- 1.25km/h). Un nombre de point est alors attribués qui est divisé par le nombre total d'AR effectué lors des course. Un pourcentage s'en dégage qui donne la note de régularité.

EVALUATION CAP BEP / MUSCULATION N 3

- Les objectifs 1 et 2 (voire 3 si les conditions matérielles et humaines le permettent) sont retenus pour l'évaluation CCF.
- Choisir et travailler 3 ateliers correspondant chacun à un groupe musculaire différent en fonction d'un objectif identifié. Réaliser un atelier abdominaux supplémentaire obligatoire.
- Identifier parmi les ateliers préalablement installer ceux qu'il utilisera pour son entraînement.
- L'élève peut aussi décider d'organiser un atelier différent de ceux préalablement installés en rapport avec ses objectifs de séance.
 - Un bref questionnement orale est mené pour interroger la logique de construction de l'entraînement, du choix des groupes musculaires et des effets recherchés. Ce questionnement peut précéder la séance de réalisation.
 - Un bilan « à chaud » est réalisé juste après chaque séquence ou fin d'entraînement suivant les possibilités.

CHOISIR / CONCEVOIR

4 pts



Capacité réduite à donner des éléments de réponses justifiant le choix des groupes musculaires



Donne au moins 2 éléments d'information relatifs à son entraînement.



En plus...
Intègre, énonce au moins deux indicateurs liés aux contraintes matériel et humaines dans lesquelles va se dérouler son entraînement.



Posture de départ et d'effort déséquilibrées.
Trajet moteur incomplet / déviant.
Aide et parade non en place lors de l'exécution.

REALISER

13pts



Posture de départ et d'effort correctes.
Trajet moteur souvent complet
Placement inspiration-expiration présent mais non stabilisé.



En plus...
Trajet moteur complet durant l'ensemble de la réalisation.
Participe à la sécurité active d'un camarade
Placement inspiration-expiration réalisé.

ANALYSER

3pts



Capacité réduite à faire un feedback sur ce qu'il a réalisé et (re)senti durant son entraînement



Donne au moins 2 éléments d'information relatifs à son entraînement.



En plus...
Elaborer une évolution possible ou des modifications.

CCF



- Les objectifs 1 et 2 (voire 3 si les conditions matériel et humaines le permettent) sont retenus pour l'évaluation CCF.
- Choisir et travailler 2 ateliers correspondant chacun à un groupe musculaire différent en fonction d'un objectif identifié. Une feuille spécifique est donnée en début de séance pour retranscrire les éléments de son entraînement. .
- Identifier parmi les ateliers préalablement installer ceux pourront être utilisés pour son entraînement.
- L'élève peut aussi décider d'organiser un atelier différent de ceux préalablement installés en rapport avec ses objectifs de séance.
- Un bref questionnaire orale est mené pour interroger la logique de construction de l'entraînement, du choix des groupes musculaires et des effets recherchés. Ce questionnaire peut précéder la séance de réalisation.
- Un bilan « à chaud » est réalisé juste après chaque séquence ou fin d'entraînement suivant les possibilités.

CHOISIR / CONCEVOIR

4 pts



Capacité réduite à donner des éléments de réponses justifiant le choix des groupes musculaires



Donne au moins 2 éléments d'information pour expliquer le choix des charges et des groupes musculaires sollicités. .



En plus...
Intègre, énonce au moins deux indicateurs liés aux contraintes matériel et humaines dans lesquelles va se dérouler son entraînement.
Connait le vocabulaire désignant les groupes musculaires sollicités.



Posture de départ et d'effort déséquilibrées.
Trajet moteur incomplet / déviant.
Aide et parade non en place.

REALISER

13pts



Posture de départ et d'effort correctes.
Trajet moteur souvent complet
Placement inspiration-expiration présent mais non stabilisé.



En plus...
Trajet moteur complet durant l'ensemble de la réalisation.
Présence systématique d'étirements des groupes musculaires mis en jeu.



Capacité réduite à faire un feedback sur ce qu'il a réalisé et (re)senti durant son entraînement



Donne au moins 2 éléments d'information relatifs à son entraînement.



En plus...
Elaborer une évolution possible , des pistes d'amélioration ou des modifications.

CCF

Aide et parade en place

Gérer les temps de récupération