



Région académique
HAUTS-DE-FRANCE

VALIDATION DES ÉPREUVES ET OUTILS DE CERTIFICATION EN E.P.S. BACCALAUREAT PROFESSIONNEL

ETABLISSEMENT :

VILLE :

RNE :

A.P.S.A. :

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 :

« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

CONFORMITE DES PROPOSITIONS

OUI **NON**

PRINCIPES D'EVALUATION

Une épreuve qui permet de prévoir, réaliser et analyser une séance d'entraînement pour développer ses ressources

En fin de séquence : évaluation des **AFLP 1 et AFLP2**

Au fil de la séquence : évaluation de **2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique** parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6

BAREMES ET NOTATION

AFLP 1 est évalué sur **7 points**.

AFLP 2 est évalué sur **5 points**.

Choix de l'élève de la répartition des points sur les 2 AFLP restants sur **8 points** (3 choix : 4-4, 2-6, 6-2)

Répartition des 8 points au choix de l'élève prévue **avant la situation d'évaluation de fin de séquence**.

PRINCIPES D'ELABORATION DES EPREUVES DU CA5

L'épreuve engage l'élève à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

L'épreuve prévoit que l'élève formule son **projet personnel**.

L'épreuve permet à l'élève de **choisir une méthode d'entraînement** en lien avec son thème.

L'épreuve intègre un **appui** (type **carnet d'entraînement** ou **tout autre élément de suivi**) pour que l'élève puisse se réguler.

Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés.

REPERES D'EVALUATION DE FIN DE SEQUENCE

AFLP1 : « Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. »

Une partie de la note de cet AFLP porte sur la capacité de l'élève à **justifier la conception** de son projet d'entraînement à partir d'indicateurs (mobile, thème, paramètres, ...)

Une partie de note de cet AFLP porte sur **l'efficacité de l'élève à organiser et réaliser** un projet d'entraînement adapté.

REPERES D'EVALUATION DE FIN DE SEQUENCE

AFLP2 : « Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance. »

Des alternatives apparaissent afin que l'élève puisse **exploiter** ses bilans et **moduler** la méthode d'entraînement.

REPERES D'EVALUATION AU FIL DE LA SEQUENCE (2 AFLP retenus parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6)

AFLP3 : « Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) »

Des **indicateurs d'efforts et de ressentis** sont visibles, manipulables et accessibles aisément afin que l'élève puisse, de manière fonctionnelle, **analyser** son recueil d'informations et **réguler** sa charge de travail sur la durée.

AFLP4 : « Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux »

Des rôles sociaux sont **identifiés** et permettent de **révéler** la capacité de l'élève à **se mettre au service d'autrui pour aider efficacement**.

AFLP5 : « Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires »

Des indicateurs sont donnés pour apprécier la capacité de l'élève à **évoluer en sécurité pour lui-même et pour les autres**

AFLP6 : « Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. »

Des repères ou éléments de connaissances permettent à l'élève d'**intégrer des conseils** connexes à la pratique et à les **utiliser de manière effective**.

PERTINENCE DES PROPOSTIONS

L'ÉPREUVE	L'ÉVALUATION
<p>« L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une méthode* choisie parmi des propositions de l'enseignant en lien avec un thème d'entraînement**... »</p> <p>... motivé par un choix de projet*** qui peut être guidé par l'enseignant. »</p> <p>Tous les projets personnels et donc tous les thèmes d'entraînement sont recevables (sauf s'ils mettent en cause la sécurité des élèves au regard de leurs ressources).</p>	<p>C'est la capacité de l'élève à concevoir un projet de séquence d'entraînement**** guidé par l'enseignant, à le mettre en œuvre et à le réguler (au cours du cycle et éventuellement le jour de l'épreuve, seul ou avec l'aide d'un partenaire) en se référant à une analyse effets /causes qui est évaluée. (AFLP1, 2, 3 et 5)</p> <p>Il ne doit pas y avoir de valorisation de certains thèmes d'entraînement par rapport à d'autres, ni d'orientation par rapport au public (filles / garçons notamment) (AFLP1)</p>
<p>Demander aux élèves une reproduction de séquence (proposée par l'enseignant ou déjà mise en œuvre à l'identique dans la leçon précédente ; sauf s'il y avait un écart entre le prévu et le réalisé) n'est pas recevable.</p>	<p>La motricité spécifique est au service de l'efficacité des actions et du respect du thème d'entraînement, pour être efficient en respectant l'intégrité physique. (AFLP1 et 5)</p> <p>La référence à une performance absolue est exclue (barème de performance). La performance ne peut être qu'auto référée.</p>
<p>« Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement (...) Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. »</p> <p>Si l'appui sur le carnet d'entraînement permet d'avoir une visibilité sur la stratégie globale de l'élève, proposer une régulation le jour de l'épreuve (ou une projection sur une séquence suivante) est complémentaire.</p> <p>L'élève doit connaître les principaux paramètres qui permettent d'influer sur l'intensité de l'effort et sur la motricité (charge, nombre de répétitions, de séries, récupération, complexité). Il doit être en mesure de jouer sur un nombre limité de ces paramètres, de manière autonome ou avec l'aide d'un coach.</p>	<p>Ce qui est évalué in fine c'est la continuité des actions et/ou le maintien de leur qualité d'exécution dans le registre d'effort ciblé. En cas de décrochage, de décalage, d'arrêt, de fréquence cardiaque hors de la zone cible, de désorganisations dans l'exécution, l'élève doit chercher à agir sur les causes. Cela ne peut se faire que dans le cadre d'une réflexion sur le prévu et le réalisé, à partir de repères (quantifiables et ressentis) : croiser les indicateurs, mise en relation effets et causes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des repères objectifs prioritairement : continuité des actions motrices sans dégradations liées à la fatigue, FC dans la fourchette liée au thème d'entraînement etc... - Des ressentis : respiratoires, cardiaques (pas de prise directe de la FC), musculaires, motivationnels etc... <p>Pour une mise en correspondance du bilan des ressentis subjectifs (ex : échelle Borg etc.) avec différentes échelles d'effets objectifs (ex: FC ou posture etc...) (AFLP2 et 3)</p>
<p>Le protocole peut intégrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une organisation dédiée aux activités de régulation entre pairs (espace, temps, modalité de communication et de recueil des informations etc...) doit être proposée aux élèves. - Des outils pour avoir la trace des échanges, des conseils réellement proposés pour réguler. 	<p>L'évaluation de l'activité d'un partenaire-coach doit permettre de vérifier si les conseils prodigués sont utilisables, adaptés et pertinents pour l'élève dans la réalisation de son projet d'entraînement****). (AFLP4)</p> <p>Ex : maintien des allures en course en durée, retour de la FC dans la fourchette, respect amplitude – rythme - trajets moteurs-respiration en musculation et en step, continuité de l'enchaînement en step, ...</p>
<p>« Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. »</p>	<p>La référence aux routines d'hygiènes et de diététiques est importante pour évaluer cet AFLP mais ne peut suffire. L'évaluation des attitudes sécuritaires dans la pratique (engagement, vigilance etc...) est essentielle et complémentaire. (AFLP6)</p>
<p><u>Précisions terminologiques :</u></p> <p>*Méthode d'entraînement : s'appuie sur des tests (VMA, charge maximale théorique, ...), sur des formes de travail (intermittent, continu, fartlek, régimes de contractions musculaires etc...)</p> <p>**Thème d'entraînement : est référé à des types d'effort qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Traverse le cycle.</p> <p>***Projet personnel ou mobile personnel : les motivations intrinsèques de l'élève, ce qui le pousse à s'engager. Traverse le cycle.</p> <p>****Projet d'entraînement : le projet de la séquence prévue le jour de l'épreuve. Porte sur la leçon.</p>	

CONFORMITÉ ET PERTINENCE DE L'OUTIL DE CERTIFICATION**La commission académique a jugé l'outil, par rapport au référentiel****conforme****non conforme****Motifs et remarques :****La commission académique a déclaré l'outil****pertinent****à consolider****Motifs et remarques :**