



Région académique
HAUTS-DE-FRANCE

**VALIDATION DES ÉPREUVES ET OUTILS DE CERTIFICATION EN E.P.S.
CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE**

ETABLISSEMENT :

VILLE :

RNE :

A.P.S.A. :

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 :

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

CONFORMITE DES PROPOSITIONS

OUI NON

PRINCIPES D'EVALUATION

AFLP1 et AFLP2 sont évalués lors d'une « situation de fin de séquence »

2 AFLP **choisis par l'enseignant** parmi les AFLP3, AFLP4, AFLP 5 et AFLP6 sont évalués « au fil de la séquence »

BAREMES ET NOTATION

AFLP 1 et 2 sont évalués respectivement sur **7 pts et 5 pts**.

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 et a priori, c'est-à-dire **avant la situation d'évaluation**.

PRINCIPES D'ELABORATION DES EPREUVES DU CA5

L'élève formule son projet personnel.

L'élève choisit une méthode d'entraînement en lien avec son thème.

Présence d'un carnet d'entraînement.

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

REPERES D'EVALUATION DE FIN DE SEQUENCE

AFLP1 : « Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. »

Une partie de l'évaluation de cet AFLP porte sur la capacité de l'élève à **exprimer son mobile (projet) personnel et à le mettre en lien avec son thème d'entraînement**.

Une partie de l'évaluation de cet AFLP porte sur la **motricité de l'élève en lien avec la sécurité et le thème d'entraînement retenu**.

REPERES D'EVALUATION DE FIN DE SEQUENCE

AFLP2 : « Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. »

Capacité de l'élève à **concevoir réguler et analyser** son projet d'entraînement pour favoriser un engagement optimal.

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

AFLP3 : « Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix »

Capacité de l'élève à **tirer profit des expériences vécues** entre autres pendant le cycle et en s'appuyant sur le carnet d'entraînement.

AFLP4 : « Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. »

Capacité de l'élève à **se mettre au service d'autrui pour aider efficacement**.

AFLP5 : « S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès. »

Capacité de l'élève à **respecter les charges de travail prévues**.

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

Capacité de l'élève à 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 efficace 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 <u>Borg</u> etc.) avec différentes échelles d'effets objectifs (ex: <u>FC</u> 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 départementale 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 :**