

Etablissement : Lycée Victor Louis

Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

Lycée polyvalent urbain. Filières Vente, Commerce, Gestion Administration et Animation Enfance et Personnes Agées.

Elèves en difficultés scolaires concernant les enseignements généraux. Du coup, ils ne sont pas motivés par les rôles sociaux. Par contre, grande hétérogénéité concernant l'investissement moteur. Il nous semble que c'est ce point qui est à privilégier. A plus long terme, il nous semble également intéressant d'appuyer sur l'autonomie et la connaissance de soi. En effet, c'est avec ces compétences que l'on peut espérer que leur pratique physique ne s'arrêtera pas à l'issue de leur scolarité.

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

AFP1 et 2 :

- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance

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)

AFLP5 :

- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.

APSA retenue :

Temps d'apprentissage : 10 séances de 2h

Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l'APS

- Concevoir (feuille de séance prévue) et mettre en œuvre un entraînement d'une durée de 1h15 environ comprenant l'échauffement, en relation avec le projet choisi (justifié sur la feuille de séance prévue) durant le cycle. Intégrer dans cette conception une partie de travail sans matériel (Circuit training, HIIT, Travail en poids de corps...) .
- Utiliser son carnet d'entraînement pour concevoir ses séances
- Proposer des ajustements en fonction des ressentis en cours de séance si besoin et en prévision des séances à venir
- Intégrer les consignes et trouver les informations nécessaires à une pratique efficace et sécuritaire.
- Travailler en collaboration afin d'assurer les parades, les aides et le coaching

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage-5

L'élève arrive avec une *fiche de séance prévue*. Elle doit comporter :

- le projet choisi et justifié en fonction de son mobile personnel
- l'échauffement avec ses différentes phases

-la séance proprement dite avec 4 groupes musculaires au minimum, choisis à partir des principes d'entraînement vus durant le cycle. Les paramètres d'entraînement y seront identifiés (Ateliers, Charge, Répétitions, Séries, Récupérations, Vitesses d'exécution...) en concordance avec son carnet d'entraînement. La séance devra intégrer une partie du travail sans machine (HIIT, CT, Poids de corps...)

L'élève met en œuvre son entraînement et remplit, durant la séance, la *fiche de séance effectuée* comportant les différents paramètres (Groupes musculaires, Ateliers, Charge, Répétitions, Séries, Ressentis, forme de travail...)

A la fin de la séance, l'élève remplit *l'analyse de sa séances* avec les ajustements effectués en cours de séance si besoin et ceux à prévoir sur la prochaine séance.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement 7 points	-Echauffement : Peu d'échauffement. -Charges - Volume de travail : Inadaptée au projet ou aux ressources de l'élève. -Posture et utilisation du matériel : Posture inadaptée ou mauvaise utilisation du matériel. -Trajectoires et amplitude : Pas d'amplitude et trajectoires dégradées. -Respiration, vitesse de travail et récupération : Apnée ou respiration aléatoire. La vitesse de travail n'est pas adaptée au mobile. Récup non gérées - Fiche séance prévue : absente ou très insuffisante	Échauffement globalement fait. FC reste basse. Adaptée pour certains ateliers mais pas sur tous. Dos, articulations partiellement placés. Quelques problèmes de posture. Les trajectoires sont partiellement correctes. Manque d'amplitude. Respiration souvent placée. La vitesse de travail n'est pas pris en considération. Trop de récupérations. Remplie succinctement ou avec beaucoup d'erreur	Échauffement classique autonome dans les différentes phases. Adaptée sur les premières séries mais dégradation du travail sur les dernières. Postures adaptées. Utilisation et réglage des machines correctes. Trajectoires, amplitude correctes se dégradant en fin de série ou OK si charge trop faible. Respiration adaptée. Vitesse de travail conforme à l'objectif recherché. Recup souvent adaptées. Globalement conforme aux attentes vues durant le cycle et adapté au mobile	Échauffement autonome et optimisé. Optimisée par rapport au mobile, aux ressources et au nombre de séries. Posture efficace tout au long des séries. Adapte l'atelier à l'objectif recherché. Trajectoires et amplitude efficaces sur l'ensemble des séries (charge adaptée) La respiration est une aide travail. Timing optimisé. Optimisée, argumentée et totalement adaptée au mobile personnel.
	0 point ----- 1,5 point	2 points ----- 3 points	3,5 points ----- 5,5 points	6 points ----- 7 points

AFLP 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance 5 points	-Aucune méthode. Ne connaît pas les principes de l'entraînement.	-Les principes d'entraînement sont partiellement acquis. La méthodologie est aléatoire et la séance désordonnée.	-Principes globalement acquis. La séance est construite avec méthode. L'élève est capable de poursuivre l'activité en autonomie en dehors du lycée.	-Compréhension des principes d'entraînement qui sont utilisés à bon escient pour construire et adapter une séance optimisée. L'élève est capable de s'adapter à tous les milieux de pratiques
	0 point ----- 0,5 point	1 point ----- 2 points	2,5 points ----- 4 points	4,5 points ----- 5 points

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique sont évalués pour constituer cette partie de la note sur 8 points

Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

AFLP 3 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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)	Analyse, ressentis, régulation et perspectives : Pas d'analyse. Pas de régulation...	Analyse grossière sans utilisation probante.	Analyse correcte avec quelques régulations et perspectives.	Analyse fine permettant une adaptation précise et des perspectives justifiées pour la pratique à venir.

AFLP 5 évalué	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	Mise en danger pour soi et(ou) pour autrui.	Respecte les règles sécuritaires édictées.	Travail en sécurité par sa motricité, son respect des règles et en utilisant partiellement la collaboration.	Il évolue en toute sécurité pour lui-même et pour les autres. La collaboration est efficiente.

Points choisis pour deux AFLP (parmi les AFLP 3 à 6)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	0.5	1.5	2 à 3.5	4
/2pts	0,25	0.75	1 à 1,75	2
/6pts	0,75	1,75	3 à 5,25	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☒ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	