

Etablissement	Lycée Beaussier
Ville	La Seyne sur Mer

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	<i>AVIRON INDOOR</i>

PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE

L'élève choisit en fonctions des effets physiologiques qu'il souhaite obtenir sur son organisme un projet d'entraînement parmi les 3 thèmes d'entraînement qui lui sont proposés puis le construit et le réalise. Après expérimentation il détermine une forme de pratique : continue, fractionné, intermittent. Il bénéficie d'un cardio fréquence mètre pour analyser sa séance et déterminer ses charges de travail de façon objective. Il justifie l'ensemble de ses choix par rapport à son style de vie physique, son expérimentation et les connaissances scientifiques pour atteindre au mieux les effets différés sur son organisme. Les 3 thèmes d'entraînement sont :

- chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant la puissance aérobie
- chercher à maintenir un effort en développant sa capacité aérobie
- chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale

L'élève présente par écrit, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, sa séquence de travail comportant différentes phases (échauffement, pic ou plateau d'effort, récupération passive et/ou active) d'une durée de 30 à 40 minutes ; il relève au cours de la séance le travail effectivement réalisé, la fc issue d'un cardiofréquence-mètre, il identifie les sensations perçues. Enfin, il propose un bilan de séance qui laisse apparaître une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.

AFL1 12 points	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu		AFL1 décliné dans l'APSA	<i>PRODUIRE et ANALYSER</i>
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
PRODUIRE S'engager concevoir une séquence d'entraînement en lien avec un thème d'entraînement choisi en contrôlant les paramètres d'entraînement Intégration des allures de sa séquence d'entraînement. 8pts	Gestuelle inadaptée Cadence irrégulière ou inadaptée. Dégradation importante de la posture au cours de l'exercice (amplitude réduite, articulation non fixée). Difficulté à coordonner les membres supérieurs et inférieurs Échanges respiratoires réflexes, non structurés ou apnée 0 à 1,5pts	Gestuelle dégradée Cadence adaptée au thème d'entraînement mais se dégrade au cours de la séquence. Gainage assuré mais pas maintenu. Coordination entre les membres supérieurs et inférieurs. Amplitude articulaire insuffisante Synchronisation gestuelle /respiration se dégrade en cours d'effort. 2 à 3,5pts	Gestuelle efficace Cadence appropriée au thème d'entraînement : contrôle du rythme selon les phases de propulsion et de remplacement Gainage assuré. Amplitude articulaire. Coordination entre les membres supérieurs et inférieurs, synchronisation avec la respiration. 4 à 6 pts	Gestuelle optimisée Cadence appropriée au thème d'entraînement : Trajets et postures stabilisées au cours de l'entraînement. Respiration rythmée sur les phases de propulsion avec une expiration marquée en fin d'effort .6,5 à 8 pts
ANALYSER Ressentis et régulation des paramètres d'entraînement. 4pts	Pas d'analyse pour réguler la charge de travail Le candidat maîtrise peu le moniteur de l'ergomètre. La fc et les ressentis ne sont pas exploités pour réguler la charge de travail .1pt	Analyse partielle Le candidat analyse à partir d'un paramètre du moniteur de l'ergomètre et de sa FC pour ajuster la charge de travail 2pts	Régulation des paramètres de l'entraînement à partir des ressentis Le candidat modifie les exercices en se référant à sa fc, ses sensations Il analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». 3pts	Analyse fine pour réguler le projet d'entraînement Relie les différents éléments : fc, ressentis et les connaissances sur l'entraînement pour comprendre l'écart « prévu » et « réalisé » et moduler son projet d'entraînement 4pts

Repères d'évaluation de l'AFL2

Choix de la répartition des points AFL2 est à déterminer jusqu'à la séance 5 et l'évaluation se fera tout au long de la séquence

Indicateurs de fin Séquence : Engagement ; Cohérence choix ; Capacité à réguler son projet

AFL2 : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés		AFL2 décliné dans l'APSA	<i>S'entraîner pour réaliser son projet personnel en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
2 points	<p style="text-align: center;">Choix inadaptés</p> Engagement, implication et travail très insuffisants tout au long de la séquence. L'élève réalise des séquences de travail de façon aléatoire par absence de projet, par imitation d'un élève, ou reproduction de séance type Reste sur une séance de travail identique <p style="text-align: center;">0,5 - 1 - 2 pts.</p>	<p style="text-align: center;">Choix incomplets</p> Engagement et travail irréguliers tout au long de la séquence. Choix du thème d'entraînement injustifié. Choix des temps de travail, et d'intensité adaptés par rapport au thème d'entraînement Perçoit tardivement dans la séquence l'intérêt de la régulation de la cadence et de son intensité <p style="text-align: center;">1 - 2 - 3 pts.</p>	<p style="text-align: center;">Choix cohérents et pertinents</p> Engagement et travail réguliers tout au long de la séquence. Cohérence du choix du thème d'entraînement par rapport à la vie physique de l'élève et la connaissance de soi. Régule l'intensité de travail tout au long de la séquence en exploitant les ressentis <p style="text-align: center;">1,5 - 3 - 4,5 pts</p>	<p style="text-align: center;">Choix personnalisés et justifiés</p> Engagement et travail intense tout au long de la séquence. Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à la vie physique de l'élève et la connaissance de soi en référence aux données scientifiques. Régule finement la charge de travail tout au long de la séquence en exploitant les connaissances scientifiques et les ressentis <p style="text-align: center;">2- 4 - 6 pts</p>
4 points				
6 points				

Repères d'évaluation de l'AFL3

Choix de la répartition des points AFL3 est à déterminer jusqu'à la séance 5 et l'évaluation se fera tout au long de la séquence

Indicateurs de fin Séquence : capacité à observer un partenaire, à communiquer et à conseiller

AFL3	Coopérer pour faire progresser		AFL3 décliné dans l'activité	<i>Coopérer pour s'entraider et progresser</i>	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
2 points	<p style="text-align: center;">Individualiste</p> L'élève prélève les données du moniteur, il observe peu son partenaire Peu dans l'échange pour co analyser la séance avec son partenaire Peu impliqué ou simplement encourage <p style="text-align: center;">0,5 - 1 - 2 pts</p>	<p style="text-align: center;">Observateur</p> L'élève prélève les données du moniteur, observe la posture de son partenaire Ses régulations sont uniquement sur l'intensité de l'allure de course <p style="text-align: center;">1 - 2 - 3 pts</p>	<p style="text-align: center;">Analyste</p> L'élève prélève les données du moniteur, observe la posture, l'amplitude la respiration de son partenaire Il guide son partenaire pour une cohérence avec le thème d'entraînement <p style="text-align: center;">1,5 - 3 - 4,5 pts</p>	<p style="text-align: center;">Coach conseil</p> L'élève prélève les données du moniteur, observe la posture, l'amplitude la respiration de son partenaire, perçoit les dégradations fines. Il guide son partenaire pour une régulation du projet personnel (écart prévu réalisé, échange sur les ressentis...) <p style="text-align: center;">2- 4 - 6 pts</p>	
4 points					
6 points					

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF. Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage. En noir : les incontournables du référentiel.

En rouge : les choix de l'équipe

EPS En vert : les choix de l'élève.

AFL1 et AFL2 : le projet d'entraînement et choix des paramètres d'entraînement AFL2 et AFL3 : Le choix dans la répartition des points

