

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA : Course de demi-fond.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision ».

Principe d'élaboration de l'épreuve du champ

Avant le début de l'épreuve, les candidats présenteront leur convocation et une pièce d'identité au jury.

ORGANISATION

Les candidats réaliseront, après s'être échauffés, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. Le temps de **récupération** sera de **huit minutes maximum** entre chacune. Les candidats courront sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **quatre minute et trente secondes** sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire **un projet** en associant la course 1 OU la course 2 à la course 3. Il aura donc le choix parmi ces deux propositions : COURSE1/COURSE 3 ou COURSE2/COURSE3.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

ÉVALUATION

La corrélation dans le nomogramme entre la performance maximale (distance totale en 4'30) et l'efficacité technique (projet/écart entre les deux courses choisies) validera le niveau de compétence du candidat dans l'**AFL 1** et sera évalué à hauteur de 60% de la note finale.

Les **AFL 2** et **AFL 3**, qui compteront pour 40% de la note finale, pourront être évalués par l'enseignant à partir de la leçon 3 en pratique ou à l'aide des carnets d'entraînement.

Le candidat choisira la **répartition des points** pour ces deux AFL parmi les propositions suivantes :

	AFL 2	AFL 3
Proposition 1	4 points	4 points
Proposition 2	6 points	2 points
Proposition 3	2 points	6 points

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2					Degré 3					Degré 4								
La Performance Maximale 4'30 (3x1'30) (en mètres)	Filles	-600	600	650	700	740	780	820	850	880	910	940	970	1000	1030	1060	1090	1110	1140	1170	1200	1230	1260	1290	1320	1350
	Garçons	-800	800	860	920	970	1020	1060	1100	1130	1160	1190	1220	1250	1280	1310	1340	1370	1400	1430	1460	1480	1500	1520	1540	1550
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
PROJET <i>Ecart entre les deux courses choisies (en mètres)</i> L'efficacité technique		60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0												
		<i>Faible connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i> <i>L'écart entre les deux courses choisies est très important (50m et plus)</i>	<i>Connaissance partielle de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i> <i>L'écart entre les deux courses choisies est important (30 à 45 m)</i>	<i>Bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i> <i>L'écart entre les deux courses choisies est faible (15 à 30m)</i>	<i>Très bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i> <i>L'écart entre les deux courses choisies est très faible voire inexistant (0 à 15m)</i>																					

Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance ».

Le candidat aura à sa disposition un carnet d'entraînement.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Entraînement inadapté :</p> <p><u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement n'est pas renseigné.</p> <p><u>Echauffement</u> Echauffement individuel et superficiel, uniquement en début de leçon.</p> <p><u>Entraînement</u> Le candidat ne s'entraîne pas ou peu. Les charges de travail sont inadaptées et les performances très inégales.</p> <p><u>Projet de course</u> Aucun projet de course lors de la dernière séance avant évaluation.</p>	<p>Entraînement partiellement adapté :</p> <p><u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné superficiellement ou recopié sur un camarade.</p> <p><u>Echauffement</u> Echauffement construit en parti mais individuel et stéréotypé. Il s'effectue surtout en début de leçon.</p> <p><u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne régulièrement, mais ses charges sont encore approximatives et les performances toujours inégales.</p> <p><u>Projet de course</u> Projet de course encore aléatoire lors de la dernière séance avant évaluation.</p>	<p>Entraînement adapté :</p> <p><u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné lors de chaque leçon et peut aider le candidat à construire sa séquence pour progresser.</p> <p><u>Echauffement</u> Echauffement complet. Il est mis en place avant et parfois pendant l'entraînement. Il peut être collectif.</p> <p><u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne régulièrement, et parfois collectivement. Les charges de travail sont adaptées. Ses performances se stabilisent</p> <p><u>Projet de course</u> Projet de course construit et précis lors de la dernière séance avant évaluation.</p>	<p>Entraînement optimisé :</p> <p><u>Carnet d'entraînement</u> Le carnet d'entraînement est renseigné très précisément lors de chaque leçon. Il devient un outil indispensable du candidat pour adapter ses entraînements et progresser.</p> <p><u>Echauffement</u> Echauffement optimal et collectif, adapté aux besoins de chacun des candidats ainsi qu'aux conditions météorologiques, avant et pendant l'entraînement.</p> <p><u>Entraînement</u> Le candidat s'entraîne sérieusement et collectivement lors de chaque leçon. Les charges de travail sont très adaptées et ses performances très stables.</p> <p><u>Projet de course</u> Projet de course construit et précis lors de la dernière séance avant évaluation.</p>

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Le candidat est désinvesti ou peu précis dans les rôles de COACH ou d' OFFICIEL (chronométrateur, starter, prise de performance...).	<p>COACH : Le candidat a des difficultés à se concentrer, à donner des informations et à conseiller son camarade pour le faire progresser. Il s'appuie sur un seul critère. Peu d'échanges entre eux.</p> <p>OFFICIEL : le candidat remplit un seul rôle mais reste parfois en difficulté.</p>	<p>COACH : Le candidat est concentré et réussi à faire un retour à son coureur grâce à plusieurs critères observés. Les échanges entre eux sont réguliers.</p> <p>OFFICIEL : le candidat remplit un seul rôle de façon très efficace. Il peut également avoir un deuxième rôle plus superficiel.</p>	<p>COACH : Le candidat est concentré et réussi à faire un retour personnalisé à son coureur grâce à plusieurs critères observés. Les échanges entre eux sont fréquents et argumentés.</p> <p>OFFICIEL : le candidat remplit deux rôles de façon très efficace.</p>

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. **Elève asthmatique.**

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève asthmatique.

Caractéristiques de l'élève asthmatique au regard de l'épreuve :

La pratique du sport est recommandée pour cet élève mais à son rythme en lui donnant la possibilité d'avoir des temps d'arrêt.

Certaines conditions climatiques sont à éviter (air froid et sec, atmosphère allergène avec poussière, pollen, pollution).

L'effort intense et prolongé ne lui est médicalement pas recommandé.

Aménagement de l'épreuve :

Selon les possibilités du candidat, le jury choisira de l'évaluer parmi les trois propositions suivantes :

PROPOSITION 1 (3 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. ***Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il pourra courir avec le groupe 1 lors de la première course, avec le groupe 2 lors de la deuxième, puis avec le groupe 3 ou 4 lors de la dernière.*** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en quatre minute et trente secondes sera ciblée dans le nomogramme en tant que « ***performance maximale*** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un ***projet*** en associant la course 1 OU la course 2 à la course 3. Il aura donc le choix parmi ces deux propositions : COURSE1/COURSE 3 ou COURSE2/COURSE3.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « ***d'efficacité technique*** » sur le nomogramme.

La grille de compétence pour les AFL1, AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 2 (2 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **deux courses d'une minute et trente secondes. Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il prendra le départ lors de la course 1 et de la course 3 effectuées par les autres coureurs.** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La **distance totale effectuée en trois minutes** sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un **projet**. Dans ce cas de figure, il lui sera imposé **d'associer sa COURSE 1 et sa COURSE 2**. Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le nomogramme suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La Performance Maximale 3'00 (2x1'30) (en mètres)	Filles	400	430	460	490	510	530	550	570	590	610	630	650	680	710	740	770	800	820	840	860	870	880	890	900	
	Garçons	540	590	630	660	690	720	750	770	790	810	830	850	870	890	910	930	950	970	980	990	1000	1010	1020	1030	
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
PROJET Ecart entre les deux courses (en mètres)		60 55 50						45 40 35						30 25 20						15 10 5 0						
L'efficacité technique		Faible connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources. L'écart entre les deux courses choisies est très important (50m et plus)						Connaissance partielle de soi, de ses capacités et de ses ressources. L'écart entre les deux courses choisies est important (30 à 45 m)						Bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources. L'écart entre les deux courses choisies est faible (15 à 30m)						Très bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources. L'écart entre les deux courses choisies est très faible voire inexistant (0 à 15m)						

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 3 (épreuve de MARCHE ATHLÉTIQUE) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **trois épreuves de marche athlétique de quatre minutes**. Le temps de **récupération sera de huit minutes maximum** entre chacune. Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux deux minutes (moitié de course). Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **douze minutes** sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un **projet** en associant la course 1 OU la course 2 à la course 3. Il aura donc le choix parmi ces deux propositions : COURSE1/COURSE 3 ou COURSE2/COURSE3.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le nomogramme suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																									
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4							
La Performance Maximale 12'00 (3x4') (en mètres)	Filles	-900	900	930	960	990	1020	1060	1100	1140	1180	1220	1260	1300	1340	1380	1420	1460	1500	1540	1580	1620	1660	1700	1750	1800	
	Garçons	-1100	1100	1130	1160	1190	1220	1260	1300	1340	1380	1420	1460	1500	1540	1580	1620	1660	1700	1740	1780	1820	1860	1900	1950	2000	
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	
PROJET <i>Ecart entre les deux courses choisies (en mètres)</i>		60	55			50		45	40		35		30			25		20			15		10		5		0
L'efficacité technique		<i>Faible connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i>						<i>Connaissance partielle de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i>						<i>Bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i>						<i>Très bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i>							
		<i>L'écart entre les deux courses choisies est très</i>						<i>L'écart entre les deux courses choisies est</i>						<i>L'écart entre les deux courses choisies est faible</i>						<i>L'écart entre les deux courses choisies est très faible voire</i>							

	<i>important (50m et plus)</i>	<i>important (30 à 45 m)</i>	<i>(15 à 30m)</i>	<i>inexistant (0 à 15m)</i>
--	--------------------------------	------------------------------	-------------------	-----------------------------

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. **Elève en surpoids.**

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève en surpoids.

Caractéristiques de l'élève asthmatique au regard de l'épreuve :

La pratique du sport est recommandée pour cet élève mais à son rythme en lui donnant la possibilité d'avoir des temps d'arrêt.

Cette pratique devra également être adaptée afin que le candidat ne présente aucun signe de douleur sur les articulations des membres inférieurs (bassin, genoux, chevilles).

Aménagement de l'épreuve :

Selon les possibilités du candidat, le jury choisira de l'évaluer parmi les trois propositions suivantes :

PROPOSITION 1 (3 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de trois courses d'une minute et trente secondes. ***Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il pourra courir avec le groupe 1 lors de la première course, avec le groupe 2 lors de la deuxième, puis avec le groupe 3 ou 4 lors de la dernière.*** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en quatre minute et trente secondes sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un **projet** en associant la course 1 OU la course 2 à la course 3. Il aura donc le choix parmi ces deux propositions : COURSE1/COURSE 3 ou COURSE2/COURSE3.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

La grille de compétence pour les AFL1, AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

PROPOSITION 2 (2 x 1'30 avec temps de récupération prolongés) :

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **deux courses d'une minute et trente secondes. Il aura droit à un temps de récupération supérieur à huit minutes. Pour ce faire, il prendra le départ lors des courses 1 et courses 3 effectuées par les autres coureurs.** Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux quarante-cinq secondes (moitié de course).

Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La **distance totale effectuée en trois minutes** sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un **projet**. Dans ce cas de figure, il lui sera imposé **d'associer sa COURSE 1 et sa COURSE 2.**

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le nomogramme suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																								
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4						
La Performance Maximale 3'00 (2x1'30) (en mètres)	Filles	400	430	460	490	510	530	550	570	590	610	630	650	680	710	740	770	800	820	840	860	870	880	890	900	
	Garçons	540	590	630	660	690	720	750	770	790	810	830	850	870	890	910	930	950	970	980	990	1000	1010	1020	1030	
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
PROJET <i>Ecart entre les deux courses</i>		60 55 50						45 40 35						30 25 20						15 10 5 0						

<p>PROJET</p> <p>Ecart entre les deux courses choisies (en mètres)</p> <p>L'efficacité technique</p>	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5	0
	<p>Faible connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</p> <p>L'écart entre les deux courses choisies est très important (50m et plus)</p>			<p>Connaissance partielle de soi, de ses capacités et de ses ressources.</p> <p>L'écart entre les deux courses choisies est important (30 à 45 m)</p>			<p>Bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</p> <p>L'écart entre les deux courses choisies est faible (15 à 30m)</p>			<p>Très bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</p> <p>L'écart entre les deux courses choisies est très faible voire inexistant (0 à 15m)</p>			

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

APSA: Course de demi-fond. **Elève présentant un syndrome rotulien.**

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève présentant un syndrome rotulien.

Caractéristiques de l'élève présentant un syndrome rotulien au regard de l'épreuve :

Les déplacements latéraux et les fentes imposant une flexion de plus de 30° sont proscrits.

Le genou de cet élève est particulièrement fragilisé en situation de surcharge et lorsqu'il n'est pas gainé par une contraction isométrique des vastes internes, des ischio- jambiers et des fessiers.

Aménagement de l'épreuve :

Epreuve de MARCHE ATHLÉTIQUE

Le candidat réalisera, après s'être échauffé, un enchaînement de **trois épreuves de marche athlétique de quatre minutes**. Le temps de **récupération sera de huit minutes maximums** entre chacune. Le candidat courra sans montre ni chronomètre. Le jury annoncera le passage aux deux minutes (moitié de course). Les performances, pour chacune des courses, seront relevées par le jury et arrondies à 5 mètres près. La distance totale effectuée en **douze minutes** sera ciblée dans le nomogramme en tant que « **performance maximale** ».

A la fin de d'échauffement, le candidat devra également faire un **projet** en associant la course 1 OU la course 2 à la course 3. Il aura donc le choix parmi ces deux propositions : COURSE1/COURSE 3 ou COURSE2/COURSE3.

Lors de ce projet, l'écart (en mètres) entre les deux courses choisies devra être le plus petit possible. Celui-ci sera évalué en terme « **d'efficacité technique** » sur le nomogramme.

Les compétences attendues pour l'AFL 1 seront évaluées avec le nomogramme suivant :

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation																																																																													
		Degré 1						Degré 2						Degré 3						Degré 4																																																											
La Performance Maximale 12'00 (3x4') (en mètres)	Filles	900	900	930	960	990	1020	1060	1100	1140	1180	1220	1260	1300	1340	1380	1420	1460	1500	1540	1580	1620	1660	1700	1750	1800																																																					
	Garçons	1100	1100	1130	1160	1190	1220	1260	1300	1340	1380	1420	1460	1500	1540	1580	1620	1660	1700	1740	1780	1820	1860	1900	1950	2000																																																					
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12																																																					
PROJET Ecart entre les deux courses choisies (en mètres)		60						55						50						45						40						35						30						25						20						15						10						5						0					

<p>L'efficacité technique</p>	<p><i>Faible connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i></p> <p><i>L'écart entre les deux courses choisies est très important (50m et plus)</i></p>	<p><i>Connaissance partielle de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i></p> <p><i>L'écart entre les deux courses choisies est important (30 à 45 m)</i></p>	<p><i>Bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i></p> <p><i>L'écart entre les deux courses choisies est faible (15 à 30m)</i></p>	<p><i>Très bonne connaissance de soi, de ses capacités et de ses ressources.</i></p> <p><i>L'écart entre les deux courses choisies est très faible voire inexistant (0 à 15m)</i></p>
--------------------------------------	--	--	--	--

La grille de compétence pour les AFL 2 et AFL 3 reste identique au référentiel de base.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 2 : « Adapter son déplacement à des environnements varies ou incertains »

APSA : Sauvetage aquatique

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain. »

Principe d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat à choisir et réaliser un **parcours de sauvetage** (nager, franchir des obstacles, remorquer) dans un temps imparti maximum :
Le candidat, nageur-sauveteur, prend connaissance du contexte aménagé pour l'épreuve et choisira **1, 2 ou 3 difficultés** qui seront présentes durant son parcours, parmi les ateliers suivants :

ATELIER	Niveau « sans difficulté »	Niveau « avec difficulté » *
Franchissement de barres longueur 5m	L'une après l'autre	Les deux consécutives en immersion
Cerceaux profondeur de 2m	Un seul	Les deux consécutifs en immersion (longueur 4m)
Mannequin	Enfant	Adulte

*Le candidat doit choisir au moins un atelier avec difficulté

Avant l'épreuve, il **tire au sort** un parcours d'une distance de **100m** parmi **3 proposés**. Il devra ensuite le mémoriser, puis le réaliser de façon chronométrée.

A noter que le mannequin sera remorqué pour tous les parcours lors de la troisième longueur.

PARCOURS (tirage au sort)	1 ^{er} 25m	2 ^{ème} 25m	3 ^{ème} 25m	4 ^{ème} 25m
Parcours 1	Libre	Franchissement de cerceau(x)	Remorquage de Mannequin	Franchissement de barres
Parcours 2	Franchissement de cerceau(x)	Franchissement de barres	Remorquage de Mannequin	Libre
Parcours 3	Franchissement de cerceau(x)	Libre	Remorquage de Mannequin	Franchissement de barres

Un élève **coach-observateur**, situé le long du bassin, pourra aider le nageur sauveteur en cas de besoin (rappel de l'itinéraire, signaler une mauvaise saisie du mannequin/immersion de ses voies aériennes ou alerter les maîtres-nageurs en cas de difficultés).

Le nageur sauveteur se verra attribuer des **pénalités** (cumulables) dans les cas suivants :

- Pied au sol : 5 secondes
- Arrêt sur la ligne d'eau ou au bord du bassin : 5 secondes
- Mannequin mal saisi ou immersion brève de ses voies aériennes (moins de 2 secondes) : 5 secondes
- Immersion longue des voies aériennes du mannequin (2-10 secondes) : 10 secondes
- Difficulté de l'atelier non respectée ou oubli : rétrogradation d'un degré de difficulté ou -1 point si passage d'1 difficulté (minimum obligatoire) à 0 difficulté.

Fin de l'épreuve occasionnant la note de 0 /12 dans les cas suivants :

- Les voies aériennes du mannequin restent immergées plus de 10 secondes
- Le candidat abandonne avant la fin du parcours

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation											
	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire	Le candidat ne prend pas en compte les caractéristiques du milieu. Il découvre le parcours et les obstacles au fur et à mesure de l'épreuve car l'itinéraire n'a pas été intégré. Le choix des difficultés est très aléatoire (au moins deux sur quatre) et entraîne l'abandon.			Le candidat a une lecture partielle des caractéristiques du milieu. Le parcours est partiellement intégré et de ce fait difficilement maîtrisé, ce qui peut entraîner un abandon avant la fin de l'épreuve. Le choix des difficultés est aléatoire et celles-ci sont peu maîtrisées. Adaptation nécessaire			Le candidat a une bonne lecture et analyse correctement les éléments du milieu. Le choix des difficultés est réfléchi et adapté à son niveau. Le candidat réussit tous les ateliers, notamment car l'itinéraire a été intégré au préalable. Il termine l'épreuve mais lui arrive parfois de changer de rythme ou d'être en hyperventilation sur les derniers mètres. Adaptation possible			Le candidat a une très bonne lecture et analyse parfaitement les éléments du milieu. Il anticipe les obstacles car le parcours tiré au sort est totalement intégré Le choix des difficultés est réfléchi, anticipé et parfaitement adapté à son niveau. Le candidat réussit tous les ateliers avec aisance		
Points /6	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
Nombre de difficultés choisies	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés
	Coefficient de difficulté de l'itinéraire			Coefficient de difficulté de l'itinéraire			Coefficient de difficulté de l'itinéraire			Coefficient de difficulté de l'itinéraire		
	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés	1 difficulté	2 difficultés	3 difficultés
Points /6	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
FILLES	Temps supérieur à 4'			Temps compris entre 3'30 et 4'			Temps compris entre 3' et 3'30			Temps inférieur à 3'		
GARÇONS	Temps supérieur à 3'30			Temps compris entre 3' et 3'30			Temps compris entre 2'30 et 3'			Temps inférieur à 2'30		
Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire	Temps réalisé par le candidat + pénalités cumulées			Temps réalisé par le candidat + pénalités cumulées			Temps réalisé par le candidat + pénalités cumulées			Temps réalisé par le candidat + pénalités cumulées		

Repères d'évaluation de l'AFL2 « S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">Entraînement inadapté :</p> <p style="text-align: center;"><u>L'élève désinvesti</u></p> <p>*<u>Engagement</u> : Le candidat ne s'entraîne pas ou de façon très irrégulière. Aucune autonomie.</p> <p>*<u>Gestion de l'effort</u> : aucune gestion. Le nageur sauveteur s'engage sans préparation et ne sait pas se réguler en fonction de son ressenti. La technique de nage ne lui permet pas de faire le parcours dans son intégralité et les ateliers non intégrés.</p> <p>*<u>Projet</u> : Le projet n'est pas défini, ce qui ne lui permet pas de se fixer des objectifs de travail cohérents.</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement partiellement adapté :</p> <p style="text-align: center;"><u>L'élève suiveur</u></p> <p>*<u>Engagement</u> : Le candidat s'entraîne peu. Sa charge de travail ne lui pas de progresser. Faible autonomie dans le travail. Il a besoin d'aide.</p> <p>*<u>Gestion de l'effort</u> : l'effort est partiellement maîtrisé et les charges de travail souvent copiées sur un camarade. Le nageur sauveteur ne connaît pas encore suffisamment son niveau pour s'engager dans un parcours adapté à ses ressources. La nage n'est pas économique et les ateliers sont peu souvent réussis.</p> <p>*<u>Projet</u> : Le projet est défini partiellement et n'est pas clair pour le candidat car copié. Les objectifs de travail restent flous et/ou non approfondis.</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement adapté :</p> <p style="text-align: center;"><u>L'élève acteur</u></p> <p>*<u>Engagement</u> : Le candidat s'entraîne de façon régulière. Sa charge de travail lui permet de progresser en natation ainsi que sur les différents ateliers.</p> <p>*<u>Gestion de l'effort</u> : l'effort est maîtrisé car le nageur sauveteur connaît ses capacités. Grâce à l'entraînement, le candidat affine son niveau en natation et sur les ateliers pour s'engager dans un parcours adapté à ses ressources.</p> <p>*<u>Projet</u> : Le projet est construit et peut être justifié par le candidat. Les objectifs de travail sont clairs.</p>	<p style="text-align: center;">Entraînement optimisé :</p> <p style="text-align: center;"><u>L'élève spécialiste</u></p> <p>*<u>Engagement</u> : Le candidat s'entraîne de façon très régulière et avec intelligence. Il connaît parfaitement la charge de travail qui lui permet de progresser en natation ainsi que sur les différents ateliers. L'entraînement est réfléchi et adapté au projet du candidat.</p> <p><u>Gestion de l'effort</u> : l'effort est complètement maîtrisé. Grâce à l'entraînement, le nageur sauveteur connaît précisément son niveau en natation et sur les ateliers pour s'engager dans un parcours adapté à ses ressources.</p> <p>*<u>Projet</u> : Le projet est construit et peut évoluer au fil du cycle car le candidat sait se situer. Les objectifs de travail sont clairs et maîtrisés.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Le rôle est assuré de manière inefficace et aléatoire</p> <p>L'élève est passif lorsque son partenaire nageur sauveteur est en action. Il ne l'aide pas et ne sais pas le conseiller pour progresser.</p> <p>Le recueil de données n'est pas effectué ou de façon très aléatoire.</p> <p>Sa pratique est individualiste et centrée uniquement sur lui.</p>	<p>Le rôle est assuré partiellement et avec hésitation</p> <p>L'élève s'implique ponctuellement. Il aide son camarade si ce dernier ou le professeur lui demandent, mais intervient de façon sommaire.</p> <p>Le recueil de données est simple mais imprécis.</p> <p>Le rôle se limite aux encourager son camarade ou à lui donner quelques repères très simples.</p>	<p>Le rôle est assuré avec sérieux et efficacité</p> <p>L'élève s'implique fréquemment. Il identifie les moments propices à une aide et propose des solutions concrètes.</p> <p>Le recueil de données est précis et transmis au nageur sauveteur.</p> <p>Il observe uniquement son camarade pour réguler sa pratique.</p>	<p>Le rôle est assuré avec précision</p> <p>L'élève est très impliqué. Il propose spontanément d'aider son camarade. Il est capable de prendre en compte son niveau de fatigue et d'aisance lors des différents ateliers pour lui permettre d'adapter sa pratique.</p> <p>Le recueil de données est riche et varié. L'élève restitue les données et les analyses avec le nageur sauveteur.</p> <p>Il communique avec tous les acteurs (nageur sauveteur, professeur, maître-nageur) et se renseigne pour permettre à son camarade de progresser.</p>

Le candidat choisira également un scénario parmi les trois proposés afin de répartir les points des ALF2 et AFL3. Ces Attendus de Fin de Lycée pourront être évalués dès la troisième séance.

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »

APSA: Basket-ball

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. »

Principe d'élaboration de l'épreuve				
<p>Des équipes (4 à 5 joueurs) homogènes en leur sein mais de niveau hétérogène entre elles sont formées. L'évaluation se déroule en 4x4 sur un terrain réglementaire. La durée des matchs est de 12 min avec 4 quart temps de 3 min. Lors de ces arrêts de jeu et à la fin des matchs, les joueurs ont accès au recueil statistique et aux observations fournies par le coach et l'observateur. - Les rôles d'arbitres sont assurés par un joueur de chaque équipe Pour l'emporter l'équipe doit avoir au moins 2 des 3 scores supérieurs à ceux de l'adversaire : nombre de paniers, ratio tirs/possession et ratio paniers/ tir Pour les deux éléments à évaluer de l'AFL1, l'enseignant après avoir positionné l'élève dans un degré, définit le nombre de points en fonction des résultats comme suit : - efficacité max (haut de la fourchette de note) : l'équipe gagne - efficacité min (bas de la fourchette de note) : l'équipe perd</p>				
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu</p> <p>8 pts</p>	<p>De 0 à 1.75 point</p> <p>Actions principalement réalisées par les placements et déplacements des partenaires. Choix peu pertinents. Att : exploite individuels ou passivité du joueur dans le collectif. Tir peu efficace. Déf : l'interception est l'action défensive privilégiée. Sa réussite, peu fréquente, est surtout liée à une erreur de l'adversaire</p>	<p>De 2 à 3.75 points</p> <p>Joueur efficace mais hésitant dans les choix ce qui ralentit le jeu Att : jeu en appui et en passe et va. Exploite les occasions de marque mais réussite aléatoire au tir même en SFM. Déf : des actions de harcèlement et d'interception en défense. Régulièrement dominé par son adversaire</p>	<p>De 4 à 5.75 points</p> <p>Actions coordonnées à 2 ou 3 joueurs. Joueur efficace dans plusieurs registres. Assure la continuité du jeu de l'équipe Att : se coordonne avec les partenaires pour créer Se démarque efficacement. En réussite au tir Def : actions articulées (harcèlement, dissuasion, interception) pour ralentir ou mettre en échec le vis-à-vis.</p>	<p>De 6 à 8 points</p> <p>Coordonnées actions et choix Exploiter, selon le rapport de force, l'espace extérieur ou intérieur de la raquette. Att : joueur ressource capable de fixer et déborder. Efficace au tir même dans des situations peu favorables, il régule le jeu de l'équipe Def : capable d'organiser la défense et l'entraide, il met régulièrement en échec l'attaque adverse.</p>

<p>Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force</p> <p>4 PTS</p>	<p>De 0 à 0.75 point</p> <p>L'équipe se base sur ses forces présumées et ses individualités. Le jeu se déroule sur un rythme monotone (souvent très élevé) La mi-temps n'est pas ou peu utilisée.</p>	<p>De 1 à 1.75 point</p> <p>L'équipe identifie des possibilités de CA directe mais se trouve en difficulté lorsque l'équipe adverse est repliée proche de la cible. Proposer des régulations lors de la mi-temps mais n'aboutissent pas sous forme collective.</p>	<p>De 2 à 2.75 points</p> <p>L'équipe s'organise pour monter rapidement la balle ou mettre en place une première circulation de balle lorsque la défense est remplacée. En fonction des qualités de l'adversaire elle propose une organisation adaptée. La mi-temps permet à l'équipe de se réorganiser de manière cohérente.</p>	<p>De 3 à 4 points</p> <p>L'attaque exploite les situations de CA opportunes mais sait également déborder une défense remplacée. La défense s'organise collectivement pour gérer l'alternative récupération du ballon / protection de la cible en fonction du rapport de force. A la mi-temps, l'équipe se réorganise de manière cohérente et efficace</p>

Repères d'évaluation de l'AFL2 « Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. »

AFL 2 décliné dans l'activité

S'inscrire dans la durée dans un projet de jeu commun et s'organiser collectivement pour développer et exploiter les points forts de notre équipe. Assumer ses responsabilités individuelles dans la préparation et la gestion de l'opposition collective.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Entraînement inadapté : L'équipe se décourage rapidement, seules quelques individualités impulsent une dynamique de travail. Les réactions émotionnelles sont partiellement maîtrisées, les responsabilités assumées par certains membres de l'équipe seulement.</p> <p>Défaite sur les 3 scores</p>	<p>Entraînement partiellement adapté : L'équipe se décourage rapidement, seules quelques individualités impulsent une dynamique de travail. Les réactions émotionnelles sont partiellement maîtrisées, les responsabilités assumées par certains membres de l'équipe seulement.</p> <p>Défaite sur 2 des 3 scores</p>	<p>Entraînement adapté : L'équipe accepte la répétition et fait preuve de lucidité sur les résultats de ses actions pour adapter son engagement. Elle est autonome. Maîtrise des émotions quels que soient le contexte et l'évolution de l'opposition.</p> <p>Victoire sur 2 des 3 scores</p>	<p>Entraînement optimisé : L'équipe met en œuvre, dès l'échauffement, les conditions optimales pour performer. Elle accepte un nombre conséquent de répétitions et est capable de les analyser pour gagner en efficacité</p> <p>Victoire sur les 3 scores</p>

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. »

Le candidat devra choisir UN des deux rôles proposés :

*Assumer le rôle d'un arbitre capable de gérer une opposition dans le respect des règles et de l'intégrité physique et morale des joueurs.

*Assumer le rôle de coach-observateur afin de recueillir les données importantes et de les analyser avec son partenaire

Rôle d'arbitre (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève ne connaît pas les règles du jeu. Pas ou très peu de fautes sont signalées. Il se place en dehors du terrain. La gestion du match est très difficile.	L'élève reconnaît les fautes principales, mais siffle tardivement. Attitude timide ou exagérée. Il se place sur la ligne de touche.	L'élève connaît le règlement. Il se place sur le terrain, signale les fautes mais reste discret. Gestion complète du match.	L'élève connaît parfaitement le règlement. Il repère les fautes et les signale de façon réactive. Il est à l'aise dans ce rôle. Son attitude est adaptée sur l'ensemble des décisions.

Rôle de coach-observateur (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève recueille des données peu fiables. Il n'a pas la capacité de les expliquer. Il n'est pas une aide pour l'équipe L'utilisation de l'outil numérique n'est pas maîtrisée et pose des problèmes.	L'élève recueille des données globales justes et fiables. Il est toutefois en difficulté pour donner des conseils pertinents au changement de jeu en vue d'une évolution du rapport de force. Il est davantage dans l'encouragement que l'analyse.	L'élève recueille des données différenciées et les exploite. Il identifie les forces en présence et donne des conseils qui peuvent faire évoluer le rapport de force, notamment grâce à l'analyse des informations qui permettront de prendre les bonnes décisions.	L'élève recueille des données différenciées. Il est capable de les exploiter et de les interpréter pour accompagner les choix de l'équipe. Il est de plus indispensable à la prise de décision.

	L'outil numérique est globalement maîtrisé.	L'outil numérique est maîtrisé.	L'outil numérique est maîtrisé et exploité, plusieurs sources de données peuvent être cumulées.
--	---	---------------------------------	---

CHOIX DE L'ÉLÈVE dans la répartition des points AFL2 et AFL3 : la répartition est annoncée avant le début de l'épreuve et ne peut plus être modifiée.

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner ».

APSA : Tennis de table.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Organisation :

L'épreuve engage le candidat dans plusieurs oppositions présentant des rapports de force équilibrés.

Les règles essentielles sont celles du tennis de table en simple. Les matches se jouent en deux sets de 11 points (1^{er} joueur arrivé à 11 points) avec alternance de serveur tous les deux services.

En cas d'égalité (un set partout), le vainqueur sera le joueur qui a le plus de points gagnants cumulés. Si les joueurs sont encore à égalité, une manche décisive en 3 points sera alors organisée (alternance de services à chaque point).

Création de poule de 4 joueurs de niveau proche. Au sein de ces poules, les joueurs sont répartis en deux équipes (de niveau homogène entre elles) de 2 joueurs. Chaque membre de l'équipe joue alternativement les rôles de pongiste et de coach.

Chaque candidat(e) dispute deux matchs de deux sets contre des adversaires de l'autre équipe.

Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre 2 séquences de jeu pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition. Dès lors, pour chaque match, entre le 1^{er} et le 2^{ème} set, le pongiste avec l'aide de son coach, dispose de 5 minutes pour élaborer une stratégie de jeu en fonction du jeu adverse et des éléments qu'il aurait pu relever dans son carnet de suivi ou d'entraînement (version papier ou numérique).

Cette stratégie de jeu est annoncée uniquement aux membres du jury avant de débiter le deuxième set et sera prise en compte dans l'évaluation de la prestation du candidat.

Recommandations :

Les candidats qui se rencontrent doivent être de niveau homogène (rapport de force équilibré). Ainsi, filles et garçons peuvent être évalués au sein d'une même poule. Il faut cependant veiller à ce que le niveau des candidates filles soit apprécié et évalué en fonction de celui des autres filles (idem pour les candidats garçons).

Les appréciations et notes sont attribuées sans comparer les prestations des filles avec celles des garçons.

Précisions :

Le positionnement du candidat dans les degrés de l'AFL1 est déterminé selon les critères suivants :

- Item 1 : « *S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu* » est évalué sur 8 points.
- Items 2 : « *Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force* » est évalué sur 4 points. Possibilité d'avoir recours à la vidéo.

Si ces deux items sont étroitement liés, le candidat au regard de ses prestations peut être placé dans des degrés différents.

Les AFL 2 et 3 pourront être évalués dès la leçon 3.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu (8 points)</p>	<p>De 0 à 2 points <i>Peu de techniques maîtrisées. Faible efficacité des techniques d'attaque. Passivité face à l'attaque adverse.</i></p> <p>Service : uniforme = mise en jeu. Déplacement/mobilité : Pas de déplacements/joueur statique Natures des frappes : frappes hautes avec trajectoire en cloche. Pas ou peu de puissance, jeu dans l'axe central. Le pongiste renvoi essentiellement en revers. Volume de jeu : renvois dans l'axe central. Prise de raquette : inadaptée.</p>	<p>De 2,25 à 4 points <i>Utilisation efficace d'une ou deux techniques préférentielles. Exploitation de quelques occasions de marque. Mise en place d'une défense dont l'efficacité est limitée.</i></p> <p>Service : peu varié = mise en jeu. Déplacement/mobilité : quelques déplacements latéraux. Natures des frappes : Les frappes sont longues, parfois tendues, peu d'effets. Le pongiste renvoi en coup droit et revers de façon imprécise. Volume de jeu : renvois essentiellement dans l'axe et la profondeur. Prise de raquette : conforme.</p>	<p>De 4,25 à 6 points <i>Utilisation efficace de plusieurs techniques d'attaque ou de défense. Création et exploitation d'occasions de marque. Efficacité défensive avec quelques renversements du rapport de force.</i></p> <p>Service : varié = arme tactique. Déplacement/mobilité : déplacements latéraux et en arrière (en défense), avec remplacement au centre. Natures des frappes : alternance maîtrisée entre coup droit et revers, puissance variée et utilisation de quelques effets (surtout coupé et effet latéral, lifté rarement). Une ou deux frappes utilisées prioritairement (renvoi neutre, smash ou blocs). Volume de jeu : renvois variés en profondeur et en largeur. Prise de raquette : conforme.</p>	<p>De 6,25 à 8 points <i>Utilisation efficace d'une variété de techniques d'attaque et/ou de défense. Création et exploitation d'occasions de marque nombreuses et diversifiées. Opposition systématique et neutralisation de l'attaque adverse. Renversements réguliers du rapport de force.</i></p> <p>Service : varié et adapté = arme tactique. Déplacement/mobilité : Se déplace dans tous les axes et se replace au centre de la table. Natures des frappes : alternance maîtrisés et adaptée entre coup droit et revers, puissance et effets variés et efficaces (coupé, lifté, latéral). Important panel de frappes utilisé et efficaces (smash, blocs, top spin, poussette..) Volume de jeu : renvois variés en longueur, largeur, direction et vitesse Prise de raquette : conforme.</p>
(1)	Gain des matchs 	Gain des matchs 	Gain des matchs 	Gain des matchs
<p>Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force (4 points)</p>	<p>De 0 à 1 point Adaptations aléatoires au cours du jeu. Non prise en compte des forces et/ou faiblesses en présence. Peu de projection sur la période d'opposition à venir.</p>	<p>De 1,25 à 2 points Quelques adaptations en cours de jeu. Projet sommaire prenant en compte les forces et/ou les faiblesses les plus saillantes. Projection sur la période d'opposition à venir.</p>	<p>De 2,25 à 3 points Adaptations régulières en cours de jeu. Projet pertinent prenant en compte les principales forces et/ou les faiblesses en présence. Choix stratégiques efficaces pour la période d'opposition à venir.</p>	<p>De 3,25 à 4 points Adaptations permanentes en cours de jeu. Projet pertinent prenant en compte les forces et les faiblesses en présence. Plusieurs alternatives de choix stratégiques pour la période d'opposition à venir.</p>

	Rupture de l'échange : non construite.	Rupture de l'échange : aléatoire.	Rupture de l'échange : construite.	Rupture de l'échange : construite et efficiente.
--	---	--	---	---

(1) Pour chacun des deux éléments de l'AFL1, les-co évaluateurs positionnent l'élève dans un degré puis ajustent la note en fonction de la proportion des oppositions gagnées (tout l'empan de la notation du degré d'acquisition n'est pas systématiquement exploité)

Repères d'évaluation de l'AFL2 « Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel ».

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Entraînement inadapté Faible engagement dans les phases de répétition et d'entraînement nécessaires à la stabilisation des apprentissages.</p>	<p>Entraînement partiellement adapté Engagement irrégulier dans les phases de répétition et d'entraînement nécessaires à la stabilisation des apprentissages. L'élève a besoin d'être systématiquement guidé dans ses choix d'exercices par l'enseignant et/ou ses camarades.</p>	<p>Entraînement adapté Engagement régulier dans les différents exercices L'élève identifie un point fort ou un point faible pour lui-même ou son partenaire, son équipe ou son club, et choisit des exercices adaptés pour les travailler.</p>	<p>Entraînement optimisé Engagement régulier dans les différents exercices. L'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même ou son partenaire, son équipe ou son club, choisit et ordonne des exercices adaptés pour les travailler.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire ».

L'élève sera évalué dans UN rôle qu'il aura choisis :

*Assumer le rôle d'**arbitre** capable de gérer un match et de prendre des décisions

*Assumer le rôle de **coach-observateur** afin de recueillir les données importantes et de les analyser avec son partenaire

Rôle d'arbitre (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>L'élève désinvesti</u> L'élève n'assume pas ce statut. Il ne connaît pas les règles du jeu et ne peut donc pas les appliquer. Il est absent ou désinvesti lors des matchs. Le score n'est pas annoncé.</p>	<p><u>L'élève imprécis</u> L'élève est présent au niveau du filet mais hésitant lors de la prise de décision. Il connaît les règles du jeu essentielles mais à des difficultés à les appliquer. Le score est annoncé timidement et se trompe de temps en temps.</p>	<p><u>L'élève impliqué</u> L'élève est présent au niveau du filet. Il prend des décisions et les assume car il connaît les règles du jeu. Le score est annoncé sans erreurs.</p>	<p><u>L'élève acteur</u> L'élève est présent au niveau du filet et observe précisément les échanges. Il prend des décisions, les assume et sait les justifier car il connaît parfaitement les règles du jeu. Le score est annoncé avec assurance et sans erreurs.</p>

Rôle de coach observateur (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><u>L'élève désinvesti</u> L'élève est centré sur lui et n'est d'aucune aide pour son partenaire. Il recueille des données peu fiables et ne peut donc pas les analyser ni les expliquer.</p>	<p><u>L'élève imprécis</u> L'élève aide son partenaire, mais de façon imprécise. Il recueille des données simples. Il est toutefois en difficulté pour donner des conseils pertinents afin de faire évoluer le rapport de force. Il est davantage dans l'encouragement que l'analyse.</p>	<p><u>L'élève impliqué</u> L'élève aide son partenaire de façon précise. Il recueille des données différenciées et les analyse ensemble. Il identifie quelques points forts et faibles de l'adversaire afin de faire évoluer le rapport de force.</p>	<p><u>L'élève acteur</u> L'élève est indispensable pour son partenaire. Il recueille des données différenciées, les exploite et les analyse ensemble. Il le conseille avec sérieux et précision. Sa présence est un réel atout dans la gestion du rapport de force.</p>

CHOIX DE L'ÉLÈVE dans la répartition des points AFL2 et AFL3 : la répartition doit être annoncée avant le début de l'épreuve et ne peut-être modifiée.

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner ».

APSA : Tennis de table : élève asmathique.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève asmathique.

Caractéristiques de l'élève asmathique au regard de l'épreuve :

La pratique doit être aménagée pour permettre à l'élève asthmatique de récupérer en cas de gêne respiratoire.

La pratique de tennis de table dans une salle poussiéreuse est contre-indiquée.

Aménagement de l'épreuve :

La pratique sera aménagée de manière à donner des temps de récupération lorsque l'élève en éprouvera le besoin. La durée des rencontres pourra être limitée et celles-ci pourront être espacées.

Chaque candidat(e) dispute deux matchs de deux sets contre des adversaires de l'autre équipe.

Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre 2 séquences de jeu pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Dès lors, pour chaque match, entre le 1^{er} et le 2^{ème} set, le pongiste avec l'aide de son coach, dispose de **10 minutes** (ou plus selon ses besoins) pour élaborer une stratégie de jeu en fonction du jeu adverse et des éléments qu'il aurait pu relever dans son carnet de suivi ou d'entraînement (version papier ou numérique).

Cette stratégie de jeu est annoncée uniquement aux membres du jury avant de débiter le deuxième set et sera prise en compte dans l'évaluation de la prestation du candidat.

Il sera possible aussi pour le candidat qui aurait besoin de davantage de temps de récupération, de réaliser un premier set **en début de séance** et son deuxième set **en fin de séance**. Il sera aussi possible de réduire le gain du match à 7 points (1^{er} joueurs arrivé à 7 points) au lieu de 11.

Enfin, l'élève asthmatique pourra disposer de temps morts au cours de la rencontre quand il présentera des signes d'essoufflement.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »

APSA : Tennis de table : élève en surpoids.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève en surpoids.

Caractéristiques de l'élève en surpoids au regard de l'épreuve :

La pratique est conseillée si elle est aménagée pour accorder des temps de repos au joueur en surpoids lorsqu'il est essoufflé ou qu'il présente des signes de douleur aux genoux.

Aménagement de l'épreuve :

La pratique sera aménagée de manière à donner des temps de récupération quand l'élève en éprouvera le besoin. La durée des rencontres pourra être limitée et celles-ci pourront être espacées.

Chaque candidat(e) dispute deux matchs de deux sets contre des adversaires de l'autre équipe.

Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre 2 séquences de jeu pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Dès lors, pour chaque match, entre le 1^{er} et le 2^{ème} set, le pongiste avec l'aide de son coach, dispose de **10 minutes** (ou plus selon ses besoins) pour élaborer une stratégie de jeu en fonction du jeu adverse et des éléments qu'il aurait pu relever dans son carnet de suivi ou d'entraînement (version papier ou numérique).

Cette stratégie de jeu est annoncée uniquement aux membres du jury avant de débiter le deuxième set et sera prise en compte dans l'évaluation de la prestation du candidat.

Il sera possible aussi pour le candidat qui aurait besoin de davantage de temps de récupération, de réaliser un premier set **en début de séance** et son deuxième set **en fin de séance**. Il sera aussi possible de réduire le gain du match à 7 points (1^{er} joueurs arrivé à 7 points) au lieu de 11.

Enfin, l'élève en surpoids pourra disposer de temps morts au cours de la rencontre quand il présentera des signes d'essoufflement.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner ».

APSA : Badminton : élève présentant un syndrome rotulien.

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève présentant un syndrome rotulien.

Caractéristiques de l'élève présentant un syndrome rotulien au regard de l'épreuve :

Les déplacements latéraux et les fentes imposant une flexion de plus de 30° sont proscrits.

Aménagement de l'épreuve :

Le candidat devra proscrire les changements brusques de direction afin d'éviter une sollicitation trop importante des articulations des genoux. La durée des rencontres pourra être limitée et celles-ci pourront être espacées ; en cas de douleur, la rencontre devra être arrêtée.

Chaque candidat(e) dispute deux matchs de deux sets contre des adversaires de l'autre équipe.

Pour chaque rencontre, un temps d'analyse est prévu entre 2 séquences de jeu pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Dès lors, pour chaque match, entre le 1^{er} et le 2^{ème} set, le pongiste avec l'aide de son coach, dispose de **10 minutes** (ou plus selon ses besoins) pour élaborer une stratégie de jeu en fonction du jeu adverse et des éléments qu'il aurait pu relever dans son carnet de suivi ou d'entraînement (version papier ou numérique).

Cette stratégie de jeu est annoncée uniquement aux membres du jury avant de débiter le deuxième set et sera prise en compte dans l'évaluation de la prestation du candidat.

Il sera possible aussi pour le candidat qui aurait besoin de davantage de temps de récupération et éviter les douleurs, de réaliser un premier set **en début de séance** et son deuxième set **en fin de séance**. Il sera aussi possible de réduire le gain du match à 7 points (1^{er} joueur arrivé à 7 points) au lieu de 11.

Enfin, l'élève présentant un syndrome rotulien pourra disposer de temps morts au cours de la rencontre lorsqu'il ressentira des douleurs.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve se déroule dans les conditions habituelles que le candidat a pu rencontrer tout au long des séquences d'enseignement. Le candidat choisit un thème d'entraînement, conçoit, réalise et justifie sa séance d'entraînement.

Le découpage temporel de l'épreuve se compose de la manière suivante :

- **CONCEVOIR** : rédaction de sa séance (15 minutes) ;
- **PRODUIRE** : réalisation de sa séance (50 minutes) ;
- **ANALYSER** : analyse, bilan, justification de sa séance et mise en perspective (15 minutes).

Recommandation : le choix du thème d'entraînement du candidat pourra être relevé par l'enseignant référent lors de la séance n-1.

La rédaction de la séance pourra se faire en amont du jour de l'épreuve.

Contenu de la séance :

Lors de l'épreuve certificative, dans un groupe de 2 ou 3 élèves ayant le même thème d'entraînement, le candidat doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme tout en justifiant ses choix. Pour ce faire, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 50 minutes qu'il devra réguler au regard de ses ressentis et en s'aidant éventuellement des éléments de son carnet d'entraînement (version papier ou numérique).

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés.

Thèmes d'entraînement :

- N°1 : Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force.
- N°2 : Rechercher un gain de volume musculaire.
- N°3 : Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.

Cette séance observée par le jury comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.

Le contenu de la séance présentée (nombre et choix des groupes musculaires ; méthode d'entraînement ; nombre de répétition ; temps de récupération ; charges utilisées ; matériel...) est libre mais en cohérence avec le projet d'entraînement du candidat.

Néanmoins, les membres du jury imposent au candidat deux « **incontournables** » qui sont à intégrer obligatoirement au contenu de la séance :

- Incontournable n°1 : un groupe musculaire.
- Incontournable n°2 : un type de matériel de musculation (poste, haltères, petit matériel de musculation...).

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées par l'identification des sensations perçues via l'échelle de ressenti, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

Dans le cadre de la co-évaluation, les membres du jury apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.

Les AFL 2 et 3 pourront être évalués dès la leçon 3.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 De 0 à 1,75 point	Degré 2 De 2 à 3,75 points	Degré 3 De 4 à 5,75 points	Degré 4 De 6 à 8 points
<p>Produire (8 points)</p> <p><i>Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner (pour soi et sur soi) en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</i></p>	<p>Intégrité physique fragilisée et mise en danger. -Échauffement inexistant ou inopérant. Quelques postures et trajets moteurs pouvant nuire à l'intégrité physique et cela dès le début de la ou les séries. Non adaptation des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Engagement insuffisant pour envisager une réelle transformation. Étirements absents ou incohérents. Rythme de séance non envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) non visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. L'alternance des exercices aléatoires et non adaptés à son thème d'entraînement. Les incontournables ne sont pas pris en compte.</p>	<p>Intégrité physique fragilisée. Échauffement standard. En fin de série, apparition de quelques postures et trajets moteurs pouvant nuire à l'intégrité physique. Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Engagement partiel et discontinu pour envisager une réelle transformation. Étirements présents mais partiellement cohérents. Rythme de séance partiellement envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) pas ou peu visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance standard des exercices et peu adaptée à son thème d'entraînement. Néanmoins, le candidat prend en compte un des deux incontournables.</p>	<p>Intégrité physique préservée. Échauffement varié prenant partiellement en compte le thème choisi et les ressources personnelles. Les postures et trajets moteurs sont conformes et conservés tout au long de la ou les séries. Régulation par le candidat et avec l'aide d'un tiers. Le candidat s'engage en toute sécurité. Les paramètres de l'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés tout au long de sa séance. Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale. Étirements adaptés mais perfectibles. Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de série et partiellement en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices avec une prise en compte des deux incontournables au regard de son thème d'entraînement.</p>	<p>Intégrité physique préservée et construite. Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. Les postures et trajets moteurs conformes et conservés tout au long de la ou les séries régulés par le candidat. Le candidat s'engage en toute sécurité. Les paramètres de l'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés et maîtrisés tout au long de sa séance. Engagement optimal au regard des ressources et du temps. Étirements précis et adaptés au travail effectué. Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse et cohérente des exercices avec une prise en compte efficiente des deux incontournables au regard de son thème d'entraînement.</p>
<p>Analyser (4 points)</p> <p><i>En justifiant les régulations éventuellement apportées par l'identification des sensations perçues via l'échelle de ressenti. Proposer un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une ou des séances d'entraînement futures.</i></p>	<p>De 0 à 0,75 point Non identification et non nomination des ressentis. Justification absente des exercices réalisés Bilan absent et pas de mise en perspective.</p>	<p>De 1 à 1,75 point Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Justification absente ou évasive des exercices réalisés. Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.</p>	<p>De 2 à 2,75 points Identifications des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. Justification et analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. Bilan et mise en perspective cohérents.</p>	<p>De 3 à 4 points Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future). Justification, analyse et bilan lucides et explicites de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés ».

Appui possible sur le carnet d'entraînement (version numérique ou papier).

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</p> <p>Un ou deux incontournables sont absents et/ou peu exploités sans véritable cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</p> <p>Un ou deux incontournables sont présents mais sans cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement. Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.</p> <p>Les deux incontournables sont présents et exploités avec plus ou moins de cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>Les deux incontournables sont présents et exploités de manière efficiente et cohérente avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser. »

Rôle de juge (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires</p> <p>-Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable -N'identifie pas ou très peu le non-respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière Inadaptée</p> <p>-Indique de manière approximative le nombre de répétitions -Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <p>-Indique le nombre de répétitions -Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</p> <p>-Indique le nombre de répétitions -Identifie constamment le non-respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires</p>

Rôle de coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires</p> <p>-Peu ou pas attentif dans l'observation (amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (discute avec un camarade, constamment assis...) -N'apporte pas de conseils.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière Inadaptée</p> <p>-Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis -Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement ("c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"...)</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</p> <p>-Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis -Apporte des conseils justes mais génériques (Ex : "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc"...)</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</p> <p>-Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis -Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</p>

CHOIX DE L'ÉLÈVE dans la répartition des points AFL2 et AFL3 : la répartition est annoncée avant le début de l'épreuve et ne peut plus être modifiée.

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Scénario 1 : 4 pts / 4 pts	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
Scénario 2 : 6 pts / 2 pts	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
Scénario 3 : 2 pts / 6 pts	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève asmathique.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève asmathique.

Caractéristiques de l'élève asmathique au regard de l'épreuve :

La pratique de la musculation est possible pour cet élève. L'effort intense et prolongé ne lui est médicalement pas recommandé. Il doit pratiquer à son rythme avec la possibilité d'avoir des temps de récupération suffisants. La pratique dans une atmosphère sèche, froide, poussiéreuse et mal aérée lui est fortement déconseillée.

Aménagement de l'épreuve :

Une pratique dans un environnement sain, aéré et tempéré lui permet d'agir avec ses camarades et pratiquement comme eux (asthmatique léger). Pour un élève atteint d'un asthme sévère, la conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de forme, d'équilibre corporel ou en fonction d'objectifs personnalisés (apprentissage du contrôle respiratoire pendant un effort) nous paraît plus approprié que l'accompagnement d'un projet sportif. Ces projets sont plus en accord avec les recommandations médicales et les besoins de l'élève.

Lorsque l'intensité du travail augmente, il faut proposer à l'élève asthmatique des séries d'exercices plus courtes avec des temps de récupération un peu plus longs. Un travail d'intensité modérée est pratiqué dans les mêmes conditions que les autres.

Le contrôle respiratoire dans les phases de travail et de récupération est important pour l'élève asthmatique. Il doit être valorisé tout au long de la pratique et pris en compte dans l'évaluation (inspiration nasale pour humidifier l'air, le dépoussiérer et une expiration buccale prolongée, contrôlée et complète). Cette respiration est rythmée avec les actions motrices.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève en surpoids.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève en surpoids.

Caractéristiques de l'élève en surpoids au regard de l'épreuve :

Il est recommandé de privilégier pour cet élève des activités de durée longue et d'intensité modérée en lui permettant de faire des pauses pendant l'effort.

La pratique avec les autres candidats est souhaitée pour ne pas accentuer son isolement.

Aménagement de l'épreuve :

La conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de forme, d'équilibre personnel, d'amélioration de l'image de soi nous paraît être l'orientation qui convient le mieux aux besoins de cet élève, à ses ressources ainsi qu'aux recommandations médicales.

Dans ce type d'activité, il est possible de lui proposer la réalisation de séries d'exercices sollicitant le tronc, les membres supérieurs et inférieurs à travers des séquences d'intensité modérée dont la durée s'allonge progressivement en fonction des progrès. Les supports choisis ne doivent pas placer les articulations du train porteur en surcharge (chevilles, genoux, hanches, colonne lombaire en position debout, poignets en appui manuel, doigts, épaules en suspension).

Exercices à éviter :

Les exercices intenses et explosifs avec des charges optimales occasionnant des surcharges articulaires importantes (arracher, soulever, développer de lourdes charges en position debout de type haltérophilie).

La pratique d'intensité modérée, sans essoufflement, sur une durée dépassant 20 à 25 minutes (endurance de force) va dans le sens du bien-être de l'élève, de l'amélioration de ses ressources physiques et motrices ainsi que de son image de soi. L'intégration de l'élève en surpoids dans un groupe d'affinité est à prendre en compte dans l'organisation des duos ou trios. L'élève doit se sentir à l'aise et accepté par les autres malgré sa différence et son originalité physique et motrice. La pratique active et raisonnée de l'élève, recherchant à la fois les meilleurs effets et bénéfiques attendus, sans que celle-ci nuise à la préservation de son intégrité physique, doit être valorisée dans l'évaluation.

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève présentant un syndrome rotulien.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève présentant un syndrome rotulien.

Caractéristiques de l'élève présentant un syndrome rotulien au regard de l'épreuve :

Le certificat médical de l'élève recommande de privilégier les déplacements essentiellement dans l'axe antéro-postérieur sur des terrains plats. Il interdit les activités provoquant des flexions de genoux supérieures à 30 degrés. Le genou de l'élève est particulièrement fragilisé en situation de surcharge et lorsqu'il n'est pas gainé par une contraction isométrique des vastes internes, des ischios-jambiers et des fessiers. Toute perception douloureuse doit conduire à l'arrêt de l'exercice.

Aménagement de l'épreuve :

La conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », d'équilibre corporel ou de sollicitation de chaînes musculaires dans le but de les développer en fonction d'objectifs personnalisés (esthétique, utilitaire) nous paraît mieux convenir aux caractéristiques de l'élève, ainsi qu'à ses besoins, tout en respectant les consignes du certificat médical

Exercices recommandés pour le travail du tronc :

Mobilisation du tronc associé à un travail de souplesse en position couchée sur le dos ou en décubitus dorsal (abdominaux, obliques), sur le ventre (dorsaux), en position assise le dos placé, travail avec des bâtons, maintien de postures avec charge légère. Le travail en position debout se fait en conservant les jambes tendues les genoux gainés (fessiers, ischios-jambiers et quadriceps en contraction isométrique).

Exercices recommandés pour le travail des membres supérieurs :

Travail en position couchée, ou en position assise (dos placé) en charge libre adaptée (avec des haltères), ou en charge guidée adaptée (travail aux poulies) permettant la pratique sans risque pour les genoux de l'élève. Le travail en position debout est possible en conservant les jambes tendues les genoux stabilisés.

Exercices recommandés pour le travail des membres inférieurs :

- Marche, course sur terrain plat dans l'axe antéro postérieur.
- Travail dynamique des ischios-jambiers et des fessiers aux élastiques ou aux poulies : en position debout, jambes tendues (une jambe sert d'appui et l'autre tire une charge légère, adaptée aux possibilités de l'élève, de l'avant vers l'arrière).
- Travail en statique des fessiers en maintenant une charge adaptée sur les chevilles, en position ventrale sur un banc, les jambes tendues dans le vide.
- Travail dynamique des quadriceps en position assise sur un banc : les jambes reposent en légère flexion (20° maximum) sur un support, une charge légère, adaptée aux possibilités du pratiquant, est placée sur les chevilles, l'élève doit soulever et tendre les 2 jambes simultanément. L'exercice peut être proposé en statique en demandant le maintien de la posture : jambes tendues, légèrement chargées, tenues 20 secondes.
- Travail en isométrie des fessiers, ischios jambiers et quadriceps ensemble, en alternant leur contraction et leur relâchement. Le temps de repos = le temps de travail (ex : 10 fois 20s). Ce type de travail peut être associé avec un travail du tronc ou des membres supérieurs.

Exercices à éviter :

Les exercices plaçant les genoux en surcharge avec un risque de rotation et de flexion incontrôlées de ceux-ci.

La pratique active et raisonnée de l'élève (recherche des meilleurs effets sans nuire à l'intégrité de ses genoux : choix par l'élève des groupes musculaires, leur mobilisation selon les stratégies les plus appropriées à ses particularités) doit être valorisée dans l'évaluation de son action.