

 <p>ACADÉMIE DE LIMOGES Liberté Égalité Fraternité</p>	<p>Référentiel académique certificatif épreuves PONCTUELLES de l'enseignement de spécialité EPPCS APSA : COURSE EN DUREE</p>	<p>BG Spé EPPCS CA 5</p>
<p>4 AFL pour l'enseignement de spécialité EPPCS</p>	<p>- AFL Spé (a) : S'engager, individuellement et collectivement pour atteindre son plus haut niveau de performance dans des APSA. - AFL Spé (b) : Analyser et interpréter des expériences diverses relatives aux APSA pour préciser et enrichir son parcours de formation. - AFL Spé (c) : Mobiliser ses connaissances pour construire une argumentation écrite ou orale sur une problématique relative à la culture sportive - AFL Spé (d) : Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet relatif aux APSA.</p>	
<p>Champ d'Apprentissage 5</p>	<p>CA5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir » AFL Spé du CA5 : « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».</p>	
<p>COMPETENCE ATTENDUE</p>	<p>Pour produire et identifier sur soi des effets immédiats et différés lié à un mobile personnel, concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p>	
<p>PRINCIPE D'ELABORATION de l'épreuve d'évaluation pour l'APSA</p> <p>COURSE EN DUREE (CA 5) en EPPCS</p>	<p>L'épreuve se déroule sur une piste d'athlétisme, balisée tous les 8m, avec un coup de sifflet toutes les 30 sec ou 1 min (au choix du candidat et à préciser au jury). La course est réalisée en aller/retour. Le candidat communique sa VMA au jury et le jury lui prête un cardiofréquencemètre pour connaître sa fréquence cardiaque.</p> <p>Le jour de l'épreuve, avant l'épreuve, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit de sa séance de 45 à 60 minutes maximum, en respectant les temps suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Temps d'échauffement</u> : Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes. - <u>Temps de travail de 30 min</u> : Le candidat doit choisir son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel (projet personnalisé qui motive son projet d'entraînement) qui doit être étayé et justifié (« pourquoi ai-je choisi ce thème »). Le candidat conçoit par écrit une séance de travail de 30 minutes, adaptée au type d'effort qu'il a retenu, en précisant tous les paramètres de la charge de travail. Des régulations au cours de la séance peuvent être apportées. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas, postures, ...) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail et de récupération. - Puis, un <u>temps d'analyse de 15 min</u> maximum : à la fin de son épreuve, le candidat effectue une analyse et un bilan écrit pour expliquer les réussites ou échecs au regard des effets recherchés et du projet personnel ainsi que l'identification des régulations éventuelles à apporter en relation avec son projet personnalisé. <p><u>L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage (BO n°15 du 14 avril 2022, annexe) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé. Ce dernier doit pouvoir être étayé et justifié : l'élève doit pouvoir répondre à la question « pourquoi as-tu choisi ce thème ». - Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas, postures, etc...) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse. - À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé. <p>Conditions de passation de l'épreuve Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 min. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.</p>	

L'AFL s'évalue le jour de l'épreuve, noté sur 12 points : Repères d'évaluation

AFL Spé EPPCS (a) 2 éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Elément A</p> <p>« Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement »</p>	<p>Le projet de l'élève est général</p> <p>Le mobile personnel est exprimé de manière confuse</p> <p>Gestuelles approximatives</p> <p>Utilisation parfois inadaptée du matériel</p>	<p>Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile</p> <p>Le mobile est identifié</p> <p>Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures</p> <p>La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte)</p>	<p>Le projet est personnalisé et cohérent</p> <p>Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés</p> <p>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces</p> <p>La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort poursuivi</p>	<p>Le projet est personnalisé, cohérent et optimal</p> <p>Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés</p> <p>Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre les zones d'efforts visées</p>
	<p>0,25 point ----- 2 points</p>	<p>2,25 points ----- 4 points</p>	<p>4,25 points ----- 6 points</p>	<p>6,25 points ----- 8 points</p>
<p>Elément B</p> <p>« Analyser sa production pour réguler son projet »</p>	<p>Les ressentis relevés sont très généraux</p> <p>La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis</p>	<p>Les ressentis sont identifiés</p> <p>La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet</p>	<p>Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées</p> <p>La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet</p>	<p>Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail</p> <p>La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Elle permet de viser explicitement les effets recherchés de son projet</p>
	<p>0,25 point ----- 1 point</p>	<p>1,25 point ----- 2 points</p>	<p>2,25 points ----- 3 points</p>	<p>3,25 points ----- 4 points</p>