|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Référentiel certificatif enseignement commun EPS****APSA :**  | **CAP****CA 1** |
| **Etablissement :**  | **Niveau de classe :** | **Séquence d’enseignement :** |
| **Champ d’Apprentissage 1****« Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée »** | **2 AFLP obligatoires :**-**AFLP 1** : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record-**AFLP 2** : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possiblePréciser A évaluer en fin de séquence (1 ou 2 leçons possible) | **2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 suivants (EN FLUO) :**-**AFLP 3** : S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.-**AFLP 4** : S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance.-**AFLP 5** : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.-**AFLP 6** : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.Préciser A évaluer au fil de la séquence, et pourquoi pas le jour de l’épreuve |
| **OBJECTIFS du projet EPS** |  |
| **COMPETENCE ATTENDUE** | **A rédiger par l’équipe, en tenant compte des 3 dimensions (motrice, méthodologique, sociale) et à relier aux AFLP retenus.** |
| **ACQUISITIONS PRIORITAIRES** | **AFLP1** | **AFLP2** | **AFLP\_** | **AFLP\_** |
| **Connaissances****Capacités****Attitudes** | **Connaissances****Capacités****Attitudes** | **Connaissances****Capacités****Attitudes** | **Connaissances****Capacités****Attitudes** |
| **PRINCIPE D’ELABORATION****de l’épreuve en CAP****du CA 1** | Dans le champ d’apprentissage 1, l’élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, établir et dépasser un record personnel.L’épreuve :-Le candidat est engagé à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Performance relative, performance auto-référencée possible.-Dans le nomogramme : utiliser le cadre ci-dessous* une ligne pour la performance chiffrée (20 cases)
* une ligne pour le degré de compétence, au choix de l’équipe :

\*rédigée (indicateurs)\*chiffré (exemple indice de nage en natation de vitesse ou degré de difficulté). Ce degré doit comporter des éléments observables et objectivables ; et être décliné pour chaque degré en deux niveaux + et -. Ce degré peut être également l’objet d’un projet et de sa justesse de réalisationLa performance produite doit-être mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points. Pour que le nomogramme soit valide, l’équidistance doit-être respectée. Selon la situation proposée, cette performance peut résulter d'une épreuve combinée (biathlon athlétique par exemple) ou d'une pratique collective (relais par exemple).-**A préciser par l’équipe** : Le dispositif matériel, distances par exemple et conditions de pratique (extérieur et piste en cendré, bassin de 50m …)La répartition des élèves (en séries par exemple) avec temps de récupération ou tout élément permet d’assurer la réalisation d’une meilleure performance (maximale))Précisez l’utilisation d’un carnet d’entraînement et les éléments évaluables au fil de la séquence, et les modalités d’évaluation en fin de séquence (dernière leçon, deux dernières leçons …)Enfin précisez quel(s) est(sont) les rôles sociaux Comment sont relevés les performances, par l’enseignant ? l’élève ? l’observateur ? et comment l’enseignant peut assurer un relevé fiable des performances.  |

Pour les AFLP 3, 4, 5, 6, l’équipe pédagogique peut choisir des items et remplir les degrés de maîtrise correspondant à l’identité de l’AFLP tout en changeant la formulation

Exemple AFLP 4 : choisir des rôles

Exemple AFLP 6 : tenu et suivi d’un carnet d’entraînement

|  |
| --- |
| **AFLP 1 / AFLP 2****Situation d’évaluation de fin de séquence /12pts** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Positionnement précis dans le degré** | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** | **+** |
| AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record |  |  |  |  |
| **Note sur 7 points** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Barème performance établissement** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible |  |  |  |  |
| **Note sur 5 points** | **0 à 0.5pt** | **1pt à 2 pts** | **2.5 pts à 4 pts** | **4.5pts à 5pts** |

Le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d’évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).

Trois choix sont possibles : **4-4** ; **6-2** ; **2-6**

La répartition choisie doit être annoncée par l’élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d’évaluation.

|  |  |
| --- | --- |
| **2 AFLP retenus par l’équipe EPS et évalués** | **Situation d’évaluation au fil de la séquence, notée sur 8 points : Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP n °…………..**Préciser l’intitulé de l’AFLP |  |  |  |  |
| **AFLP n °…………..**Préciser l’intitulé de l’AFLP |  |  |  |  |
| **Répartition** | **AFLP / 2 points** | **0,5 point** | **1 point** | **1,5 points** | **2 points** |
| **AFLP / 4 points** | **0,5 à 1 point** | **1,5 à 2 points** | **2,5 à 3 points** | **3,5 à 4 points** |
| **AFLP / 6 points** | **0,5 à 1,5 points** | **2 à 3 points** | **3,5 à 4,5 points** | **5 à 6 points** |

**1er Exemple de nomogramme : Lancer de poids (performance relative)**

|  |
| --- |
| **Lancer de poids****AFLP 1 / AFLP 2****Situation d’évaluation de fin de séquence /12pts** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Positionnement précis dans le degré** | **-**Pas de recherche de performance | **+**Performance loin d’être maximale | **-**Effective 1 ou 2 fois dans la séq | **+**Effective en fin de séquence | **-**Surtout en milieu et fin de séquence | **+**Tout au long de la séquence | **-**Surtout en milieu et fin de séquence | **+**Tout au long de la séquence |
| AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un recordProduire une performance maximale en lancer de poids | Peu de progression durant la séquence | La performance maximale n’est pas effective souvent | Une performance maximale qui évolue mais de façon irrégulière | Une performance maximale qui augmente au fil de la séquence ; selon des relevés fiables |
| **Note sur 7 points** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Barème performance établissement** | **Garçons**  | 4.5m | 5m | 5.7m | 6.2m | 7m | 7.10m | 7.3m | 7.5m | 8m | 8.5m | 9m | 9.5m | 10m | 10.3 | 10.7 | 11m | 11.5 | 12m | 12.5m | 13m |
| **Filles**  | 3.5m | 4m | 4.5m | 5m | 5.5m | 6m |  |  |  |  | 7.5m |  |  |  |  | 9m |  |  |  |  |
| AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possibleLancer le plus loin possible en recherchant l’amplitude maximale de l’élan et la plus grande vitesse d’envol | Chemin de lancement saccadé et linéaire | Chemin de lancement discontinu entre la course d’élan et la torsion du haut du corps | Chemin de lancement ample et continu | Chemin de lancement ample, continue et accéléré du bas vers le haut |
| **Note sur 5 points** | **0 à 0.5pt** | **1pt à 2 pts** | **2.5 pts à 4 pts** | **4.5pts à 5pts** |

**2ème exemple (performance autoréférée)**

|  |
| --- |
| **Course de haies : 200m Haies****AFLP 1 / AFLP 2****Situation d’évaluation de fin de séquence /12pts** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Positionnement précis dans le degré** | **-**≥7s | **+**Entre 5 et 7s | **-**Ecart 5s | **+**Ecart 4s | **-**Ecart 2s | **+**E 1s | **-**ZC atteinte | **+**ZC dépassée |
| AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record**Ecart à sa perf cible** | Perf cible non atteinte et perf assez éloignée +5s | Perf cible non atteinte mais approchée | Perf cible atteinte pendant la séquence ; le jour de l’épreuve écart de 1 à 2s | Perf cible atteinte ou dépassée le jour de l’éval |
| **Note sur 7 points** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Barème performance établissement** Filles et garçons équitable  |  **Filles**  | 57 | 55.5 | 54.5 | 53.5 | 52 | 50.5 | 49 | 47.5 | 46 | 45.4 | 44.5 | 43.6 | 42.6 | 41.7 | 40.8 | 39.9 | 39.1 | 38.1 | 37.2 | 36.4 |
| **Garçons**  | 51 | 49.5 | 48.7 | 47.6 | 46.5 | 45 | 43.5 | 42 | 40.5 | 39.1 | 38.3 | 37.4 | 36.6 | 35.9 | 35.1 | 34.5 | 33.8 | 33.2 | 32.6 | 32.1 |
| AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible | Appel près de la haie (zone 1)Le pied de la jambe de retour se pose dans une rivière (Z1) juste après la haieJambe d’esquive passe sous le corps | Appel près de la haie seulement en fin de parcours de parcoursLe pied de la jambe de retour se pose une ou deux fois dans une rivière (Z1) après la haieJambe d’esquive passe sous le corps en fin de parcours avec perte de vitesse | Appel en zone 2 majoritairementLe pied de la jambe de retour se pose après une rivière (Z2) après la haieLa jambe d’esquive passe sur le côté du corps | Appel toujours en zone 2Le pied de la jambe de retour se pose dans une rivière (Z3) après la haieLa jambe d’esquive résulte d’une abduction de la hanche |
| **Note sur 5 points** | **0 à 0.5pt** | **1pt à 2 pts** | **2.5 pts à 4 pts** | **4.5pts à 5pts** |

**Calcul de la performance cible :** consistant à ajouter un indice de perte de temps par haies à un temps réalisé sur plat.

Exemple : 4 haies, 0’’25 de perte de temps par haie/ 7’’ réalisé sur 40 m plat= perf cible sur 40 m/4 haies serait donc : 7+ (4X 0,25) = 8’’.

Ou

Un premier sur 40 m haies en situation réelle.

Un second dans lequel les haies sont remplacées par des « rivières » de 1.50 m (parcours A) à 1.80 m (parcours B). La pose d’un pied dans ces « rivières » est interdite.



**3ème exemple :**

|  |
| --- |
| **Course par équipe****AFLP 1 / AFLP 2****Situation d’évaluation de fin de séquence /12pts** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Positionnement précis dans le degré** | **-** | **+**1 coureur de l’équipe battent leur record perso | **-** | **+**2 coureurs de l’équipe battent leur record perso | **-** | **+**3 coureurs de l’équipe battent leur record perso | **-** | **+**4 coureurs battent leur record perso |
| AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record | Répartition équitable en fonction de sa VMA | Un minimum de course pour chacun est atteint | Stratégie collective de course identifiée | Stratégie optimale  |
| **Note sur 7 points** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **Barème performance établissement**Tableau de référence : potentiel aérobie de l’équipe (somme des VMA) / distance parcourue |  |
| AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible |  |  |  |  |
| **Note sur 5 points** | **0 à 0.5pt** | **1pt à 2 pts** | **2.5 pts à 4 pts** | **4.5pts à 5pts** |

**4ème exemple : Crossfit St Ex / en concertation**

|  |
| --- |
| **AFLP 1 / AFLP 2****Situation d’évaluation de fin de séquence /12pts** |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Positionnement précis dans le degré** | **-**Non adapté / trop facile8-9 pts | **+**Adapté aux ressources10-11 pts | **-**12-13 pts | **+**Adapté aux ressources14-15pts | **-**16-17pts | **+**Adapté aux ressources18-19pts | **-**20-21pts | **+**Adapté aux ressources21-22pts |
| AFLP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record **Niveau de difficulté** | \*Ne sait pas gérer son effort\*Abandonne\* Effectue toujours le niveau + faible/ niveau visé et choisi | \*Ne gère pas correctement son effort : part vite, puis ralentit au fil de la séance.\* Rabaisse très souvent le niveau de l’exercice / niveau visé et choisi | \* Gère partiellement son effort : la vitesse d’exécution baisse entre le 1er WOD et le 2nd WOD.\* Respecte le choix de niveau choisi des exercices tout au long des WOD | \*Sait gérer son effort afin de maintenir la vitesse d’exécution durant toute la séance.\* respecte le choix de niveau et tente le niveau + élevé sur Un ou 2 Rounds |
| **Note sur 7 points** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **WOD 1 imposé** | < 2T | <2T+05 | <2+ 10 | <2 T+15  | <3T+20  | <3T +25 | <2T +30 | <3T  | 3T+05 | 3T+10 | 3T+15 | 3T+20 | 3T+25 | 3T+30 | 3T+35 | 4T | 4T+05 | 4T+10 | 4T+15 | 4T+20 |
| **WOD 2 ou 3 ou 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| AFLP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible Nombre total de NO REP | Des No REP sur tous les exercices- Réalise la majorité des exercices en n’adoptant pas la bonne posture, en n’ayant pas le bon trajet moteur et la bonne amplitude de mouvement. | Des No Rep sur la moitié des exercices- Réalise 4 exercices sur 8 en adoptant la bonne posture, en ayant le bon trajet moteur et la bonne amplitude de mouvement. | Des NO REP sur un ou deux exercices- Réalise 6 exercices sur 8 en adoptant la bonne posture, en ayant le bon trajet moteur et la bonne amplitude de mouvement. | Aucun NO REP- Réalise tous les exercices en adoptant la bonne posture, en ayant le bon trajet moteur et la bonne amplitude de mouvement |
| **Note sur 5 points** | **0 à 0.5pt** | **1pt à 2 pts** | **2.5 pts à 4 pts** | **4.5pts à 5pts** |

**BO n°31 du 30 juillet 2020 (annexe 1)**

**Champ d'apprentissage n° 1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée**

Dans ce champ d’apprentissage, l’élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, établir et dépasser un record personnel.

# Principes d'évaluation

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

**Situation de fin de séquence** : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants.

* Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.
* Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux ??????????? dans l’Apsa support de l’évaluation.

**Évaluation au fil de la séquence** : notée sur 8 points, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 suivants.

* S’engager et persévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.
* S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance.
* Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.
* Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

# Modalités

En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d’évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l’élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d’évaluation

Situation d’évaluation de fin de séquence : 12 points

Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage 1

L’épreuve engage le candidat à produire sa meilleure performance à une échéance donnée. Le jour de l'épreuve finale, la performance produite est mise en corrélation avec le degré de compétence atteint par l'élève dans le premier AFLP pour déterminer la note sur 7 points. Selon la situation proposée, cette performance peut résulter d'une épreuve combinée ou d'une pratique collective (relais par exemple).

Repères d’évaluation

AFLP évalués Degré 1 Degré 2 Degré 3 Degré 4

Positionnement précis - + - + - + - +

dans le degré.

**AFLP1** Produire et

Répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record

~~bien~~ • Il mobilise modérément et/ou • Il mobilise ses ressources de • Il mobilise pleinement ses ~~intentionnellement~~ en deçà de ses capacités. ponctuellement ses ressources. Il mobilise ses ressources

 de manière conséquente pour ressources (de différentes • Il répartit ses efforts de façon • Il répartit ses efforts de manière produire ses performances. natures).

 aléatoire. inadaptée. • Il répartit lucidement les efforts • Il répartit stratégiquement ses sur l’ensemble de l’épreuve. efforts sur l’ensemble de

. l’épreuve.

## Note sur 7 points 0 1 2 3 4 5 6 7

 Performance

Barème établissement o o o o o o o o o o o o o o o o o o o o

**AFLP2 -** Connaître et • Il crée de la vitesse mais ne • Il crée de la vitesse qu’il • Il crée et entretient la puissance • Il crée et entretient la utiliser des techniques l’entretient pas ou ne la contrôle entretient sur une courte durée. (Force X Vitesse) sur des trajets **p**uissance. Il varie les efficaces pour produire pas suffisamment. • La motricité parfois et des trajectoires de plus en plus accélérations et coordonne la meilleure • La motricité est souvent atone et déséquilibrée, manque de proches de l’idéal. ses actions à bon escient. performance possible. les actions confuses. Les tonicité, d’amplitude et/ou de • Les placements et déplacements • La motricité vient fluide et

; placements, les déplacements fréquence. Dans ses actions des différents segments efficace. segmentaires et la coordination propulsives insuffisamment permettent des appuis solides et

des actions sont difficilement coordonnées ou mal orientées, des actions de propulsion contrôlés, limitant la prolongation l’élève s’éloigne des trajets et efficaces même si la motricité de l’effort ou présentant même un des trajectoires efficaces. reste énergivore.

risque pour son intégrité physique.

## Note sur 5 points 0 ---------------------------------- 0,5 pt 1 pt ------------------------------- 2 pts 2,5 pts ----------------------– 4 pts 4,5 pts ----------------------- 5 pts

**Évaluation au fil de la séquence : 8 points**

Seuls deux AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note sur 8 points.

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP évalué | Repères d’évaluation |
| **AFLP3 -** S’engager etpersévérer seul ou à plusieurs dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance. | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Il s’engage trop superficiellement ou trop ponctuellement pour permettre les transformations attendues. | Il s’engage dans les phases d’effort modéré mais abandonne face à un début de difficulté. | Il maintient l’effort jusqu’au terme de l’épreuve et accepte régulièrement la répétition pour progresser notamment lorsqu’il perçoit des signes de réussite. | Il maintient et prolonge l’effort. Il accepte systématiquement la répétition pour progresser. |

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP évalué | Repères d’évaluation |
| **AFLP4 -** S’impliquer dansdes rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une épreuve de production de performance. | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Il est peu ou pas concerné par son rôle. | Il assure provisoirement ou partiellement son rôle. | Il assure son rôle en suivant les recommandations de l’enseignant. | Il assure son rôle en prenant parfois des initiatives. |

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP évalué | Repères d’évaluation |
| **AFLP5 -** Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée. | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Il ébauche un échauffement sans effets réels. | Il produit un échauffement global et rapide ou a besoin d’un guidage régulier de l’enseignant. | Il structure sa préparation en différentes étapes avec un guidage ponctuel de l’enseignant. | Il structure sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l’enseignant. |

|  |  |
| --- | --- |
| AFLP évalué | Repères d’évaluation |
| **AFLP6 -** Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement. | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| Il identifie difficilement ses progrès. L’annonce des performances est très décalée de la réalité. | Il a une connaissance approximative de ses progrès et de ses performances. | Il identifie ses progrès et connaît ses meilleures performances. Il sait les situer dans le monde sportif. | Il relativise sa performance au regard du monde sportif et perçoit les facteurs de progression. |