

CADRE DE DECLINAISON DES REFERENTIELS CERTIFICATIFS CAP

CA : ●

APSA : CROSS FIT

Département : ●

Ville : ●

Nom de l'établissement : ●

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluations sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points
- Les deux AFLP évalués au titre des ALFP 5 et 6 sont retenus par l'enseignant parmi les 4 possibles selon le champ d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points

Modalités :

AFLP 5 retenus par l'enseignant : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

AFLP 6 retenus par l'enseignant : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

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.

Justifications en lien avec les caractéristiques élèves et les objectifs éducatifs :

Gérer et répartir intentionnellement ses efforts dans le but d'aller au bout d'une épreuve et de battre un record ou de gagner.

Développer sa motricité et sa technique pour gagner en efficacité

Savoir se préparer seul en vue de produire un effort dans les meilleures conditions possibles.

Savoir situer sa performance par rapport aux élèves de la classe, du lycée, au monde extérieur.

DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

Réalisation d'un parcours **connu** de CROSS FIT de 10 ateliers alternant des exercices jambe, bras et tronc pendant une durée de 5 minutes. (AMRAP).
L'élève change d'atelier quand il a effectué les répétitions imposées sur l'atelier.

L'objectif étant de réaliser le plus d'ateliers possible durant ces 5 minutes. L'élève commence par l'atelier de son choix mais ensuite doit impérativement suivre l'ordre des ateliers numérotés.

Un élève JUGE suit le sportif : il est responsable du décompte à voix haute des mouvements effectués, de la validation des mouvements, de la validation de l'atelier.

L'évaluation finale se fait sur l'enchaînement de 2 AMRAP de 5 minutes avec 5 minutes de récupération entre les deux. Le nombre de répétitions par atelier est imposé par l'enseignant.

AFLP évalués	Repères d'évaluation							
	Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4	
AFLP1 : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record Note sur 7 points	Mobilise ses ressources bien en deçà de ses capacités. Il répartit ses efforts de façon aléatoire.		Mobilise modérément et/ou ponctuellement ses ressources. Efforts répartis de manière inadaptée.		Mobilise ses ressources de manière conséquente pour produire ses performances. Répartit lucidement les efforts sur l'ensemble de l'épreuve.		Mobilise pleinement ses ressources. Répartit stratégiquement ses efforts sur l'ensemble de l'épreuve	
	0	1	2	3	4	5	6	7
AFLP2 : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance Note sur 5 points	Motricité souvent atone et actions confuses. Les placements, déplacements segmentaires et la coordination des actions sont difficilement contrôlés		Motricité parfois déséquilibrée, manque de tonicité, d'amplitude et / ou de fréquence. Actions propulsives insuffisamment coordonnées ou mal orientées. L'élève s'éloigne des trajets et trajectoires efficaces.		Créé et entretient la puissance sur des trajets et trajectoires de plus en plus proches de l'idéal. Les placements et déplacements des différents segments permettent des appuis solides et des actions de propulsion efficaces même si la motricité reste énergivore		Crée et entretient la puissance. Varie les accélérations et coordonne ses actions à bon escient. La motricité devient fluide et efficace.	
	0 à 0.5 pt		1 à 2 pts		2.5 à 4 pts		4.5 à 5 pts	

2 AFLP à choisir parmi les AFLP 3 ,4,5 et 6

2 AFLP à choisir parmi les AFLP 3 ,4,5 et 6				
<p align="center">AFLP 5 : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée</p>	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Ebauche un échauffement sans effets réels. N'est pas impliqué dans les phases de d'entraînement	Produit un échauffement global et rapide ou à besoin d'un guidage de l'enseignant. Impliqué une séance sur deux.	Structure son échauffement en différentes étapes avec un guidage complet de l'enseignant. Implication constante sur les séances.	Structure son échauffement en différentes étapes suffisamment longues et efficaces sans guidage de l'enseignant. Implication optimale sur les séances.
<p align="center">AFLP 6 : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Identifie difficilement ses progrès. L'annonce des performances est très décalée de la réalité	A une connaissance approximative de ses progrès et de ses performances.	Identifie ses progrès et connaît ses meilleures performances. Il sait les situer dans sa classe.	Connaît ses meilleures performances. Relativise sa performance au regard du monde sportif extérieur (lycée).

<p>Points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves</p>	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6

AFLP1 : Tableau de répartition des points (barème établissement) :

Garçons	DEGRE 1				DEGRE 2				DEGRE 3				DEGRE 4			
	-		+		-		+		-		+		-		+	
NOTE	0		1		2		3		4		5		6		7	
Nombre total d'ateliers validés sur les 2 x 5'	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38

Filles	DEGRE 1				DEGRE 2				DEGRE 3				DEGRE 4			
	-		+		-		+		-		+		-		+	
NOTE	0		1		2		3		4		5		6		7	
Nombre total d'ateliers validés sur les 2 x 5'	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30