

# VOIE PROFESSIONNELLE

## Terminale Baccalauréat Professionnel

Champ d'apprentissage 5

Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Activité

**STEP**

Finalité	L'EPS vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire.				
Objectifs	Développer sa motricité	S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité individuelle dans un engagement personnel et solidaire	Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel
Attendus de Fin de Lycée AFL Pro	AFLP 1	AFLP 2		AFLP 3	AFLP 4
	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.		Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
Déclinaison des AFLP dans l'APSA	S'engager pour réaliser une séance adaptée à son mobile personnel en la régulant grâce aux paramètres connus	Connaitre et mettre en œuvre sa séquence d'entraînement au regard de son mobile		Réaliser et réguler sa séance pour la mener jusqu'à son terme	Assurer différents rôles : partenaire coach, pareur, observateur
	<p>L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.</p> <p>3 projets possibles :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dépassement de soi» Se développer, se dépasser : temps d'effort entre 25 et 30' , en 2 à 4 séries de 6' minimum à 70/75% FCR, temps de repos max de 5'</li> <li>2. Remise en forme »: Se remettre en forme, s'entretenir, reprendre une activité physique, affiner sa silhouette, reprendre après une blessure : temps d'effort entre 20 et 25' , en 3 séries minimum de 4' minimum à 75/80% FCR, temps de repos max de 4'</li> <li>3. « Développement de la motricité »: Améliorer sa coordination, sa dissociation, sa concentration, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation, sa créativité: temps d'effort entre 15 et 20' , en 2 à 4 séries de 4' minimum à &gt;80% FCR, temps de repos max de 4'</li> </ol>				

<b>Forme de pratique porteuse des contenus d'enseignement prioritaires</b>	<p><b>Situation d'évaluation retenue :</b></p> <p>Le candidat doit réaliser un enchaînement de 4 blocs minimum. Il présente l'épreuve avec au moins 4 partenaires (6maxi). L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement INTENSE/DUREE (cf cahier des charges) motivé par le choix d'un projet personnel d'entraînement.</p> <p>La séance est préparée le jour de l'épreuve en lien avec le carnet d'entraînement, constitué tout au long du cycle. Les modalités liées à la charge de travail sont précisées= volume, durée des efforts, récupération, fourchette FCE (fréquence cardiaque cible). FCE(fourchette à +/-batt près), récupération ainsi que les paramètres= variateurs d'intensité d'ordre énergétique et biomécanique (Tempo, hauteur step, pas sautés, bras, amplitude, lests )</p> <p>A l'issue de la prestation à l'aide d'une fiche qui sera jointe au carnet d'entraînement et le tout rendu à l'enseignant, le candidat analyse sa production en s'appuyant sur les différents types de ressentis et argumente/justifie son bilan.</p> <p>1 chrono et/ou 1 cardiofréquencemètre / élève.</p> <p>Durant le cycle, le candidat remplit un carnet d'entraînement constitué de son projet personnel d'entraînement argumenté, des différentes séances d'entraînement du cycle avec les paramètres choisis et l'analyse et remédiation de chaque séance.</p> <p>Durant le cycle le candidat doit avoir observé 5 stepeurs différents sur des observables identifiés afin de conseiller le stepeur sur le lien projet</p>
--	--

Connaissances	Capacités	Attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile</li> <li>Les conditions d'une pratique en sécurité</li> <li>Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles</li> <li>Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus</li> <li>Adopter une motricité spécifique</li> <li>Autour de la coopération</li> <li>Autour du progrès personnel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.</li> <li>Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation</li> <li>Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade.</li> <li>Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...).</li> </ul>
<b>Contribution aux parcours éducatifs</b>	<p>Parcours citoyen : Agir de manière solidaire s'entraider pour atteindre un objectif individuel</p> <p>Parcours éducatif de santé : S'engager lucidement dans l'activité / se connaître / Savoir entretenir cette santé</p> <p>Parcours d'éducation artistique et culturelle : Accéder à une pratique sociale en vogue. Construire un regard critique sur cette activité.</p> <p>Parcours avenir : apprendre à faire des choix personnels adaptés à ses besoins</p>	

### Principe d'évaluation

**Les Attendues de Fin de Lycée Professionnel 1 et 2 (AFLP1 et 2)** s'évaluent le jour du Contrôle en Cours de Formation (CCF). Elles sont notées sur 12 points en observant la construction et la maîtrise de la motricité spécifique à l'activité en lien avec le mobile personnel de l'élève (AFL1 pour 7 pts) et en situant l'élève parmi 4 degrés d'acquisition dans la régulation de sa charge de travail en lien avec ses ressentis (AFL2 pour 5 pts)

**Les AFLP 3 et ALFP 4** s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. Ils sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix de l'élève (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

- Pour l'AFLP4, l'élève est évalué dans deux rôles qu'il a choisi en début de séquence
- Pour l'AFLP3, l'élève tiendra un carnet d'entraînement pour avoir un suivi de la réalisation de ses différentes séances

**Choix possibles pour les élèves:**

- AFLP1 et 2 : création de son entraînement en manipulant les paramètres
- AFPL3 et AFLP4 : le poids relatif dans l'évaluation (4-4 / 6-2 / 2-6)
- AFLP4 : le choix des 2 rôles

# Repères d'évaluation

**AFLP 1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement**

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
Maîtrise d'une motricité spécifique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de choix dans les paramètres de construction de la séance</li> <li>• Mobiles expérimentés mais principes d'actions non intégrés</li> <li>• Pas de motricité spécifique acquise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix dans les paramètres de construction de la séance peu pertinents au regard des séances précédentes</li> <li>• Mobiles expérimentés et principes d'actions intégrés</li> <li>• Motricité spécifique connue mais non mise en pratique sur toute la séance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix dans les paramètres de construction de la séance maîtrisés sur un mobile d'agir</li> <li>• Mobiles expérimentés et principes d'actions intégrés</li> <li>• Motricité spécifique acquise sur les exercices proposés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charges adaptées aux vues des séances précédentes et du choix du mobile d'agir.</li> <li>• Les principes d'actions des mobiles d'agir expérimentés sont maîtrisés.</li> <li>• La motricité spécifique aux exercices est maîtrisée.</li> </ul>
Points /7	0 à 1,5	2 à 3,5	3,5 à 5	5,5 à 7

**AFLP 2 : «Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. .»**

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
Relation ressenti Investissement dans l'effort / charge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu enclin à la pratique, ne trouve aucune motivation personnelle dans l'activité</li> <li>• Ne mène pas au bout sa séance d'entraînement ou adopte un engagement limité avec des temps de repos trop élevé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participe et réalise sa séance d'entraînement</li> <li>• Des phases de repos trop longues au vue de l'intensité de ses phases de travail</li> <li>• Charges parfois inadaptées entraînant une fatigue précoce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamique et investit, gère de manière réfléchi les phases de repos et les phases de travail</li> <li>• Mène à son terme sa séance d'entraînement en mobilisant des charges adaptées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elève motivé, investit, curieux</li> <li>• Se questionne et teste différentes méthodes d'entraînement pour envisager des progrès</li> <li>• Les charges et l'intensité sont cohérentes pour permettre de mener à son terme sa séance et permettre des progrès</li> </ul>
Points /5	0 à 1,5	2 à 3	3 à 4	4 à 5

### AFLP 3 :Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
Relation ressenti / charge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînement partiellement utilisé: Aucun ressenti éprouvé, élève zappeur</li> <li>• Charges aléatoires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînement utilisé: Relevé de ressenti aléatoire et basique</li> <li>• Les charges sont peu en relation avec l'objectif et ne permettent pas une motricité correcte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînement utilisé: Le ressenti sont relevés et sont source de modification</li> <li>• Les charges évoluent pour permettre la mise en oeuvre de son projet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet d'entraînement utilisé de manière pertinente :Elève impliqué qui se connaît</li> <li>• Charges adaptées permettant une réalisation optimale</li> </ul>
Choix 1 (4-4)	0.5	1 - 1.5	2 - 3	3.5 - 4
Choix 2 (6-2)	0.5	1 - 2.5	3 - 4.5	5 - 6
Choix 3 (2-6)	0.5	1	1.5	2

### AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité L'élève choisit 2 rôles parmi Coach, partenaire d'entraînement et observateur.

Indicateurs	Degré 1 Maîtrise insuffisante	Degré 2 Maîtrise Fragile	Degré 3 Maîtrise Satisfaisante	Degré 4 Très bonne Maîtrise
COACH	Peu attentif à la prestation de son partenaire	Attentif à la prestation de son partenaire, l'encourage et apporte des conseils simples	Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents	Attentif à la prestation de son partenaire, encourage de façon constructive et apporte des conseils pertinents à différents moments de l'entraînement
LEADER	<b>Leader fantôme</b> L'élève ne réussit pas à assumer son rôle. Il ne maîtrise pas les éléments permettant de guider des camarades	<b>Leader hésitant</b> L'élève connaît les éléments permettant de guider ses camarades mais reste hésitant.	<b>Leader engagé</b> L'élève est un repère pour ses camarades et assume pleinement son rôle. Il s'adapte à ses camarades et à leurs erreurs.	<b>Leader polyvalent</b> L'élève gère les reprises, marque le tempo et assume ce rôle quel que soit sa place dans le groupe. Il aide ses camarades spontanément.
OBSERVATEUR	Fiche d'observation très superficielle.	Fiche d'observation incomplète. Informations prélevées mais partiellement transmises	Fiche d'observation pertinente et exploitable par l'élève qui a travaillé «physiquement»	Fiche d'observation plus que pertinente avec des conseils justes.
Choix 1 (4-4)	0.5	1 - 1.5	2 - 3	3.5 - 4
Choix 2 (6-2)	0.5	1	1.5	2
Choix 3 (2-6)	0.5	1 - 2.5	3 - 4.5	5 - 6