**RESSOURCES EVALUATION FORMATIVE ET SOMMATIVE EXPLICITE**

***ISSUS DES TRAVAUX DE L’ACADEMIE DE NANCY-METZ ( 2018)recontextualisé académie de Dijon***

**ENJEUX : Outils pour développer une évaluation explicite, permettant aux élèves de se situer facilement et d’envisager des projets personnels d’action. L’élève peut s’auto-positionner au fil de l’eau des séquences au niveau de sa performance et /ou de ses compétences ;**

**Avoir un cadre commun à toutes les évaluations, lisible par les élèves et les enseignants ;**

**Alléger les grilles comportementales souvent peu fonctionnelles (CA4 en particulier) pour l’enseignant et peu lisibles pour les élèves, engageant trop de critères ;**

**Evaluation à dominante formative, peut devenir sommative pour une classe de seconde ou première et non certificative au bac (recueil de données fait par un élève au baccalauréat n’est pas recevable pour une certification nationale) ; Le format proposé peut être repris au collège en les associant aux domaines du socle et aux AFC.**

**Choix des 14 PTS (motricité)/6PTS (rôles sociaux) à la liberté des équipes.** **Le croisement de l’AFL1 et l’AFL2 du lycée (savoir s’entraîner) au service de la motricité est noté sur 14/20 ,code couleur progressif du rouge au vert ,les 6/20 points restant sont attribués aux rôles sociaux**

**MISE EN FORME :**

**Appui sur le principe des « points manière » (ex Badminton de N. Mascret) dans tous les champs d’apprentissages et toutes les APSA (Voir fiche ci-dessous par champ et par APSA) ;**

**Un nombre attendu de points manière définit un BONUS qui se différencie selon le niveau dans la classe. Les points manière (Façon de répondre à un projet de jeu, de courses, scénario, parcours, d’entraînement…) peuvent aussi être proposés par les élèves.**

**PRINCIPES :Croiser une performance individuelle (verticalité)avec des compétences (horizontalité)pour établir une note maximale sur 14 ;**

**La performance et les compétences ne sont pas évaluées avec des points mais en « zones, étoiles, relais, panier, step, claps, volant, dégaines… » selon le champ d’apprentissage afin d’éviter les confusions avec la note, être sur un esprit de compétences. Les compétences engagent souvent une dimension collective (éducation au choix, enjeu collectif)**

**TABLEAU VIERGE SUPPORT**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Note** | **MODELE GENERAL exemples** | **Maîtrise insuffisante**  **Moins de X relais** | **Maîtrise fragile :**  **De X à Y volants** | **Maîtrise satisfaisante :**  **De Y à Z steps** | **Très bon niveau de maîtrise :**  **De Z à W claps** |
| **14** |  | 5 | 8 | 11 | 14 |
| Ex CA4 Joueur de A à E | 3,5 | 6,5 | 9,5 | 12,5 |
| Ex CA2 Diff voie | 2 | 5 | 8 | 11 |
| ExCA3 coup de chapeaux  Perf indiv | 1 | 3,5 | 6,5 | 9,5 |
| Ex CA1 Zone cible | 1 | 2 | 5 | 8 |
|  |  | 1 | 4 | 7 |
|  | 0,5  COMPETENCES :exemples : stabilisation, efficacité collective ,projet de jeu ,de course, de scénario | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°1**  **APSA : Course de relais vitesse**  Une image contenant personne, doigt, pouce, poignet  Description générée automatiquement | **PROTOCOLE Épreuve : Relais sur une distance = réaliser le meilleur temps**  **Épreuve**: Réaliser un 2X30 (ou 50 mètres). Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur) (AB/BC/CA).  **Zone de transmission : 30 mètres** (entre le 10 et le 40m pour le 2X30m et entre le 30 et 60m pour le 2X50m).  **La performance cible** = l’addition des perfs sur 30m (ou 50m) départ arrêté et lancé (10 m d’élan et déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Ex d’une perf sur 30m départ arrêté=5’’5 et d’une perf départ lancé=5’’, la performance cible sur 2X30m=10’’5.  Cette performance cible correspond à la vitesse maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l’élève calcule son nombre de points marqués :   * Perf cible **atteinte ou dépassée** = 4 relais * Écart à la perf cible supérieur de 0,5’’ = 3 relais * Écart à la perf cible supérieur de 1’’ = 2 relais * Écart à la perf cible supérieur de 1,5’’ = 1 relais | | | **PROTOCOLE Épreuve : Relais sur un temps = réaliser la plus grande distance**  **Épreuve**: Réaliser un relais à 2 sur 12‘’ ou 24 ‘’. Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur). (AB/BC/CA).  **Zone de transmission :** Pour le relais 12’’, placer la ZT entre le 10 et le 40m et pour le relais 24’’, entre le 40 et le 70m.  **La performance cible** = l’addition de la perf sur 6’’ ou 12’’ départ arrêté et lancé.  Cette performance cible correspond à la distance (en nombre de plots) maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l’élève calcule son nombre de points marqués :   * Perf cible atteinte ou dépassée = 4 relais * Écart à la perf cible inférieur à 1 plot = 3 relais * Écart à la perf cible inférieur à 2 plots = 2 relais * Écart à la perf cible inférieur à 3 plots = 1 relais   **Alternative du calcul de la performance cible en KM/H :** moyenne de la perf sur 6’’ ou 12’’ départ arrêté et lancé. Ex d’une perf sur 6’’ départ arrêté= 26 km/h et d’un 6’’ départ lancé= 28Km/h, la perf cible moyenne= 27km/h.  **Aménagement**: Pour le relais 12’’, le 1er plot perf cible est placé à 50 mètres du départ=15km/h, puis un plot tous les 3.33m=1KM/H de plus.  Pour le relais 24’’, le 1er plot perf cible est placé à 100m du départ =15KM/H, puis un plot tous les 6.66m=1 KM/H en plus. | | | | |
| **L’évaluation des AFL1 et 2 porte sur : La capacité à produire une performance maximale ET sur la capacité à atteindre ou dépasser une performance cible (performance maximale auto-référée= ajustement des vitesses) de manière stable (=entrainement).**  **L’AFL3 porte ici sur : la capacité à donner un conseil utile à l’amélioration de la perf et la capacité à assurer le jugement d’une course de relais (starter, chronométreur, juge de transmission).** | | | | | | | |
| **AFL** | **Note** | **Exemple d’un barème de perfs sur un relais 2X30m** | **Maîtrise insuffisante**  **Moins de 4 relais** | | **Maîtrise fragile :**  **De 4 à 7 relais** | **Maîtrise satisfaisante :**  **De 8 à 11 relais** | **Très bon niveau de maîtrise :**  **De 12 à 16 relais** | |
| AFL 1 : 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  AFL 2 : S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. | **14** | Zone 1 : Entre 8 et 9’’ | 5 | | 8 | 11 | 14 | |
| Zone 2 : Entre 9 et 10 ‘’ | 3,5 | | 6,5 | 9,5 | 12,5 | |
| Zone 3 : Entre 10 et 11’’ | 2 | | 5 | 8 | 11 | |
| Zone 4 : Entre 11 et 12 ’’  Perf MAX | 1 | | 3,5 | 6,5 | 9,5 | |
| Zone 5 : Entre 12 et 13’’ | 1 | | 2 | 5 | 8 | |
| Zone 6 : Entre 13 et 14’’ | 0,5 | | 1 | 4 | 7 | |
| **Athlète** | 0,5  Compétence : stabilité d’un niveau de performance | | | | | |
| AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | **4** | **Juge** | Jugement absent et méconnaissance du règlement :  **1 point** | | Jugement imprécis et connaissance approximative du règlement :  **2 points** | Jugement précis et connaissance règlementaire fine dans un rôle :  **3 points** | | Jugement précis et connaissance règlementaire fine dans au moins deux rôles :  **4 points** |
| **2** | **Coach** | Perf Course 2 > Perf Course 1  **0,5 pts** | | Perf C2 = Perf C1  **1 pt** | Perf C2 < C1 :  **1 ,5 pts** | | Perf C1 et C2 > Perf Cible  **2 pts** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°1**  **APSA : combiné athlétique** | **Épreuve :**  **Réaliser en temps contraint et de manière individuelle un combiné de 3 épreuves de familles athlétiques différentes avec un nombre d’essais limité à 8 pour l’ensemble des concours, incluant l’échauffement, la préparation pour chacune des épreuves et le jugement des performances par un groupe de juges**  **5 rotations : 10 minutes pour tous pour s’échauffer puis 4x10 minutes pour passer dans les différents ateliers (saut – lancer- course – juges). 10 minutes pour revenir sur l’un des concours** | | | | | | **A chaque épreuve et à chaque tentative deux mesures sont effectuées**  **→ L’une pour quantifier l’écart avec un plot relatif à une performance brute barèmée moyenne (sur la base des performances d’une classe par exemple)**  **→ L’autre pour quantifier l’écart avec le plot cible relatif à une performance auto-référée. Perf cible atteinte = 1 plot** | | |
| **Course (6sec)**  **Des plots sont disposés tous les 1m66** | | | **Lancer (poids 3kg-4kg)**  **Des plots sont disposés tous les 20cm** | | | **Multibond (5) réception sable**  **Des plots sont disposés tous les 40cm** | | |
| **Performance brute moyenne**  **Garçons : 21 km/h**  **Filles : 17 km/h**  **Ex : plot 19km/h pour une fille = +2 plots** | | | **Performance brute moyenne**  **Garçons : 8 m**  **Filles : 6 m**  **Total : +10 plots**  **Ex : plot 7,20m pour une fille = +6 plots** | | | **Performance brute moyenne**  **Garçons : 9,5 m**  **Filles : 8 m**  **Ex : plot 8,80m pour une fille = +2 plots** | | |
| **Performance cible**  **La performance réalisée en 5 sec départ lancé = performance cible correspondant à une course de 6 sec départ arrêté**  **Ex : plot cible 19 KM/H pour une fille = 1 plot** | | | **Performance cible**  **La performance réalisée de face sans élan X 1,5 = performance cible correspondant à un lancer en poussée et de profil avec prise d’élan limitée (un pas chassé ou croisé)**  **Ex : plot cible 7,40m pour une fille = -1 plot** | | | **Performance cible**  **La performance réalisée avec 7 foulées bondissantes sans élan = performance cible correspondant à 5 foulées bondissantes avec élan, réception pieds joints**  **Ex : plot cible 8,40 pour une fille = +1 plot** | | |
| **Un bonus de plots sera accordé en fonction de la capacité de l’athlète à tirer le meilleur parti de la combinaison de ses tentatives**  **Total : 4 plots** | | | | | **Epreuves isolées : 1 plot**  **Epreuve enchainées : 3 plots** | | **Epreuves juxtaposées : 2 plots**  **Epreuves combinées : 4 plots** | |
| **L’évaluation des AFL1 et 2 porte sur la capacité à produire des performances maximales et sur la capacité à atteindre ou dépasser des performances cibles (performance maximale auto-référée= création, conservation et transmission de la vitesse) de manière stable (= entrainement)**  **L’AFL3 porte ici sur la capacité à assurer la gestion d’un concours (starter, chronométreur, accesseur, juge)** | | | | | | | | |
| **AFL** | **Note** | **perf cible**  **perf brute**  **Perf MAX** | **Maîtrise insuffisante**  **< 0 plot** | | **Maîtrise fragile :**  **0 à 1 plot** | | **Maîtrise satisfaisante :**  **De 2 à 4 plots** | | **Très bon niveau de maîtrise :**  **≥ + 5 plots** |
| **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**  **AFL2 : S’entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance** | **14** | **+ 20** | 7,5 | | 10 | | 12 | | 14 |
| **+ 15** | 7 | | 9 | | 11 | | 13 |
| **+ 10** | 6,5 | | 8 | | 10 | | 12 |
| **+ 5** | 5,5 | | 7 | | 9 | | 11 |
| **0** | 4,5 | | 6 | | 8 | | 10 |
| **-5** | 3,5 | | 5 | | 7 | | 9 |
| **-10** | 2 | | 4  **Perf. Auto-référée et stabilisée** | | 6 | | 8 |
| **ATHLÈTE** |  | | | | | | |
| **AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire** | **6** | **Gérer un concours : Starter chronométreur accesseur juge** | Passif spectateur  **1 point** | | Chef commentateur  **2 points** | | Technicien appliqué  **4 points** | | Technicien communiquant  **6 points** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°2**  **APSA : Escalade** | **Principe d’élaboration de l’épreuve :**  L’élève doit réaliser 2 voies différentes (une choisie, une donnée par l’enseignant), plus ou moins connues, si possible sur 2 supports différents (dalle, dévers, dièdres…).  La première est connue et choisie par l’élève, la seconde est choisie par l’enseignant dans une cotation définie par l’élève.  **14 points sur la performance et la compétence (AFL1 et 2)** :  **-*Performance*** : la plus haute difficulté des deux voies réalisées par l’élève en référence à une cotation (de 4 à 6A).  Une voie terminée=points correspondant à la cotation  Une voie non terminée mais atteinte dans son dernier 1/3(matérialisé)=point correspondant à la cotation inférieure  Une voie non terminée et sans atteindre le dernier 1/3= voie invalidée (aucun point).  **-Compétence** : Pour identifier la qualité des **BONS APPUIS, nous vous proposons trois indicateurs :**  **\*Adhérences**  **\*utilisation des pointes sur les carres externe et interne (appuis peu bruyants)**  **\*Transfert du poids du corps (poser/charger/pousser).**  **Pour évaluer cette compétence, établir le rapport entre le nombre total d’appuis pieds et le nombre de bons appuis utilisés pour grimper la voie. Le nombre d’étoiles=moyenne des 2 voies.** Ce rapport est à adapter au niveau de votre classe (% indicatifs). La différence entre la réalisation d’une voie maîtrisée et performée relève d’un choix didactique à titre indicatif. Vous pouvez en rester à 4 niveaux de maîtrise référés aux 4 niveaux d’étoile sans distinction entre voie maitrisée ou performée.   |  |  | | --- | --- | | **4 étoiles** | + de 70% de bons appuis | | **3 étoiles** | Entre 40 et 60% de bons appuis | | **2 étoiles** | Entre 20% et 40% de bons appuis | | **1 étoile** | Moins de 20% de bons appuis |   **6 points sur les rôles d’assureur** (confectionner un petit nœud au niveau de la corde du grimpeur afin d’évaluer la capacité à assurer en toute sécurité un grimpeur sans le tracter) et de **coach/observateur** (AFL 3). | | | | | | | |
| **AFL** | **Difficulté de la voie**  **Filles Garçons** | | **Niveau 1 étoile voie maitrisée** | **Niveau 1 étoile voie perf**  **Niveau 2 étoiles voie maitrisée** | **Niveau 2 étoiles voie perf**  **Niveau 3 étoiles voie maitrisée** | **Niveau 3 étoiles voie perf**  **Niveau 4 étoiles voie maitrisée** | | **Niveau 4 étoiles voie performée** |
| **AFL 1 :** S’engager à l’aide d’une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu  **AFL 2 :**  Lire la voie, prendre de l’information sur l’environnement pour optimiser ses déplacements. | 5C | 6A | **7** | **8,5** | **10** | **11,5** | | **14** |
| 5B | 5C | **5** | **6.5** | **8** | **9.5** | | **12** |
| 5A | 5B | **4** | **5.5** | **7** | **8,5** | | **10** |
| 4C | 5A | **3** | **4,5** | **6** | **7** | | **9** |
| 4B | 4 C | **1** | **2,5** | **4** | **5,5** | | **7** |
| D  I  F  **Le grimpeur**  **14** | | COMPETENCE : Qualité des poses d’appuis sur voie « maîtrisée » = niveau d’étoile ci-dessus | Qualité des poses d’appuis sur voie « performée » = niveau d’étoile ci-dessus | | | | |
| **AFL 3 :**  Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. | **Assureur**  **4** | |  | La corde n’est pas bien saisie (main à l’envers et ou pression pas effectuée par tous les doigts), assure en tractant et ne tient pas compte du grimpeur.  Le nœud se défait. 1pt | Assure tendu. Le nœud se défait.  2pts | Assure en laissant libre le grimpeur. Le nœud ne se défait pas.  3 pts | Assure en anticipant l’évolution du grimpeur. Le nœud ne se défait pas.  4pts | |
| **Coach/observateur**  **2** | | Aucun conseil pour aider le grimpeur.  0 pt | Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans l’identification des bons appuis. **1Pt** | Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis.**1.5 pt** | Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis, leur placement et sur le choix adapté par le grimpeur de la cotation de voie. 2 pts | |

**Remarques :**

* Le fait de préciser le niveau d’engagement (maîtrisé ou performé), permet, au-delà de différencier le niveau de difficulté des voies entre les 2 tentatives, d’inciter les élèves à se surpasser, et à travailler dans un niveau de difficulté correspondant à la pleine utilisation de leurs ressources.

***C’est le professeur qui évalue ce niveau d’engagement.***

* Un élève capable d’évoluer potentiellement dans un niveau de difficulté 6, ne pourra pas espérer le maximum de point s’il se cantonne à des voies de cotation 5, même avec un niveau « 4 étoiles » en qualité de poses de pieds = il reste dans des voies maîtrisées.

**Exemple de stratégies pour cet élève :**

* L’une des 2 voies étant choisie lors de l’évaluation, il a intérêt à travailler au cours du cycle et présenter une voie de difficulté 6 en première ascension. S’il la réussit, il peut marquer jusqu’à 14 pts. S’il échoue, libre à lui de redescendre de difficulté de voie, pour assurer ses points, lors de la seconde ascension.
* L’élève « assure » une voie en première ascension, dans un niveau de difficulté 5, tiré au sort. Il tentera ensuite sa voie connue de niveau 6 en seconde intention.
* L’élève choisie une voie de difficulté 5 connue. Il tente en seconde intention, une voie de niveau 6 tirée au sort, plus ou moins connue (plus difficile, pas la meilleure solution).
* Le rapport à une voie « performée » incite cet élève, dans la note, à ne pas se cantonner à 2 voies présentées de niveau 5 (ou une de 5 et une de 4), sans avoir à solliciter ses ressources au maximum. Il ne pourrait espérer obtenir les points de la colonne de droite.

**Exemple de notation :**

Un élève réussit une voie de difficulté 5, avec de très bons appuis (4 étoiles), le niveau de difficulté correspondant à un engagement « maîtrisé » au regard de ses ressources = 9,5 sur 14.

S’il tente une voie de 6, correspondant à son meilleur niveau estimé (« performé »), il peut espérer 11,5 si sa qualité d’appuis se dégrade (par précipitation…), et 14 s’il conserve une bonne qualité d’appui.

*Dans le cas d’un élève qui refuserait de s’engager sur une seconde voie, sa note de première voie serait redescendue d’une colonne vers la gauche : le 9,5 deviendrait 8.*

*Dans cette proposition, on ne prend pas en compte les 2 voies dans la note, sinon, impossible d’avoir 14/14, au regard de la voie nécessairement maîtrisée ou assurée par l’élève. L’incitation est encore une fois à tenter d’avantage, sans risque de perdre ses points de voie maîtrisée.*

***Une nouvelle fois, il s’agit d’un choix didactique. Vous pouvez ne pas distinguer ce qui relèverait d’un engagement sous maximal (voie maîtrisée mais en dessous du potentiel maximal de ressources de l’élève) et maximal (voie performée correspondant à une voie optimisée en termes de cotation au regard des ressources de l’élève).***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°2**  **APSA : Escalade** | **2ème proposition : Principe d’élaboration de l’épreuve : Premier cycle d’enseignement**  L’élève doit réaliser 5 voies différentes dans le même degré de difficulté. Par exemple, l’élève fait le choix de grimper une voie cotée à 5A, il devra être en capacité de grimper 5 voies différentes dans cette cotation. Si la structure le permet, il est pertinent de confronter l’élève à des supports variés et différents (dalle, dévers, dièdres, arrête, vertical…).  Sur un plan pratique, il est possible d’ajouter une ou deux prises pour simplifier une voie (par exemple, si la voie réalisée par l’élève est constituée de prises bleues, et que dans le secteur de la voie sont présentes des prises vertes et rouges, il lui est possible d’exploiter une ou deux de ces prises de couleurs différentes des bleues) ou à l’inverse d’en supprimer une ou deux (à l’aide d’un post it collé sur une prise ou deux à ne pas exploiter par exemple) pour la complexifier légèrement (passer d’une 5A à une 5B ou inversement). Les cordées sont par deux (un grimpeur et un assureur) et un troisième élève réalise un nœud de sécurité (corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache ») en dessous du système frein et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ. Ce nœud doit être contrôlé par l’enseignant.  **14 points sur la performance et la compétence (AFL1 et 2)** :  **-*Performance*** : le niveau de difficulté de la voie réussie par l’élève en référence à une cotation (de 4 à 6A).  Une voie terminée=points correspondant à la cotation  Une voie non terminée mais atteinte dans son dernier 1/3(matérialisé)=point correspondant à la cotation inférieure  Une voie non terminée et sans atteindre le dernier 1/3= voie invalidée (aucun point).  **-compétence** : L’indicateur de compétence est la capacité de l’élève à réussir plusieurs voies différentes dans le même degré de difficulté traduisant une motricité de grimpeur stabilisée à un certain niveau de performance (adaptée à son niveau de ressources mais impliquant répétition et régulation donc de l’entrainement=AFL2). La stabilisation d’une motricité de grimpeur sur un niveau de voie adapté aux ressources de l’élève mais à un degré de difficulté optimal traduit des acquisitions sur le plan de la qualité des appuis pour optimiser un déplacement combinant la traction des bras avec la poussée des jambes.  **Le nombre de points obtenu par l’élève sur la partie compétence correspond au nombre de voies différentes réussies dans le même degré de difficulté en fixant le maxima à 5 voies différentes (il vous est possible de fixer ce maxima inférieur à 5). L’élève réussit :**  **1 voie = 1 étoile 2 voies=2 étoiles 3 voies=3 étoiles 4 voies = 4 étoiles 5 voies= 5 étoiles**  **6 points sur les rôles d’assureur** (confectionner un petit nœud, dit nœud magique ou fusible, au niveau de la corde du grimpeur afin d’évaluer la capacité à assurer en toute sécurité un grimpeur sans le tracter) et de **coach/observateur** (AFL 3). | | | | | | |
| **AFL** | **Difficulté de la voie**  D  I  F  **Filles Garçons** | | **1 étoile** | **2 étoiles** | **3 étoiles** | **4 étoiles** | **5 étoiles** |
| **AFL 1 :** S’engager à l’aide d’une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu  **AFL 2 :**  Lire la voie, prendre de l’information sur l’environnement pour optimiser ses déplacements. | 5C | 6A | **7** | **8,5** | **10** | **11,5** | **14** |
| 5B | 5C | **5** | **6.5** | **8** | **9.5** | **12** |
| 5A | 5B | **4** | **5.5** | **7** | **8,5** | **10** |
| 4C | 5A | **3** | **4,5** | **6** | **7** | **9** |
| 4B | 4 C | **1** | **2,5** | **4** | **5,5** | **7** |
| **Le grimpeur**  **14** | | Compétence : stabilité d’un niveau de performance (difficulté de voie) dans 5 voies différentes | | | | |
| **AFL 3 :**  Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. | **Assureur**  **4** | |  | La corde n’est pas bien saisie (main à l’envers et ou pression pas effectuée par tous les doigts), assure en tractant et ne tient pas compte du grimpeur.  Le nœud se défait. 1pt | Assure tendu. Le nœud se défait.  2pts | Assure en laissant libre le grimpeur. Le nœud ne se défait pas.  3 pts | Assure en anticipant l’évolution du grimpeur. Le nœud ne se défait pas.  4pts |
| **Coach/observateur**  **2** | | Aucun conseil pour aider le grimpeur.  0 pt | Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans l’identification des bons appuis. **1Pt** | Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis.**1.5 pt** | Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis, leur placement et sur le choix adapté par le grimpeur de la cotation de voie. 2 pts |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°2**  **APSA : Course d’orientation** | **Principe d’élaboration de l’épreuve :**  L’élève doit réaliser un parcours évolutif sur quatre niveaux dont la distance est comprise entre 900 et 3000 mètres. L’élève réalise un circuit de son choix (de douze postes maximum) pour témoigner de sa capacité à s’engager de façon efficace **(efficacité du déplacement= AFL 1)** et à faire des choix en courant, à gérer son temps de course et à se préparer et se mettre en projet dès le début de l’épreuve (**AFL 2**).  L’élève dispose de 45 ‘ pour réaliser son parcours. L'épreuve met en place une évaluation qui tient compte du nombre de postes trouvés dans l'ordre imposé du circuit et du temps réalisé (relation niveau technique-niveau d’engagement physique). Le plus haut niveau de performance et de compétence est corrélé par le niveau du circuit et par le temps réalisé. Le parcours est évolutif sur quatre niveaux avec un maximum de douze postes. A chaque changement de niveau, il existe deux possibilités : soit de finir le niveau engagé, soit de passer sur un parcours de niveau supérieur. Le jour de l’épreuve le tracé des parcours est différent de celui vu dans la séquence.  **Si l’élève réalise le parcours noir (12 balises)** = **4 balises**  **Si l’élève réalise le parcours rouge (10 balises)** = **3 balises**  **Si l’élève réalise le parcours bleu (8 balises)** = **2 balises**  **Si l’élève réalise le parcours vert (6 balises)** = **1 balise**  L’élève qui aurait un retard supérieur à 4’ voit sa note sur 14 points divisée par deux. Toutes balises fausses ou manquantes entrainent une pénalité d’1 point. Les élèves disposent d’une montre ou d’un chrono pour gérer leur temps.  Deux temps dans l’épreuve :  -Individuelle sur 14 points  -En binôme (élèves de niveaux hétérogènes) sur 6 points…parcours à réaliser en 45’. Si le temps est dépassé, la note est divisée par deux. | | | | |
| **AFL** | **Gestion du temps** | **Insuffisant : 1 balise** | **Fragile : 2 balises** | **Satisfaisant : 3 balises** | **Très bon niveau : 4 balises** |
| **AFL 1 :** S’engager à l’aide d’une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain  TPS  **AFL 2 :**  S’entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité. | < Ou = à 45’ | **7** | **9** | **12** | **14** |
| Retard < ou =2’ | **6** | **8** | **10** | **12** |
| Retard < ou =3’ | **4** | **5** | **7** | **9** |
| Retard < ou = 4’ | **3** | **4** | **5** | **7** |
| **L’orienteur** | Efficacité dans le déplacement : niveau du parcours | | | |
| **AFL 3 :**  Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité. | **Binôme orienteur** | **Parcours vert** : **2 points** | **Parcours bleu** : **4 points** | **Parcours rouge** = **5 points** | **Parcours noir** = **6 points** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°3**  **Activité de création artistique DANSE**  **Adaptable en ARTS DU CIRQUE** | **Épreuve : Activité de création artistique DANSE**  **Épreuve**: Par groupe de 3 à 6, concevoir et réaliser une chorégraphie collective, en lien avec un thème et dans le respect d’exigences, afin de susciter une réaction chez un public. La durée de la composition chorégraphique doit être comprise entre 1’30 et 2’30.  Eléments attendus pour la création :Sur un plan individuel :un engagement moteur combiné à un engagement émotionnel, au service d’un propos artistique.  Sur un plan collectif , un thème choisi par le groupe ou imposé par l’enseignant ,un titre et une trace écrite de l’intention chorégraphique, l’exploitation de paramètres du mouvement :espace, temps, énergie relations entre les interprètes   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **EFFICACITE INDIVIDUELLE / PERFORMANCE DE L ELEVE (danseur interprète)** | | | | | | | | | |  | | **Maitrise insuffisante**  **RECITE** | | **Maitrise fragile**  **RACONTE** | | **Bonne maîtrise**  **EXPRIME** | | **Très bonne maîtrise**  **RESPIRE** | |  | | 1 coup de chapeau par item | | 2 coups de chapeau par item | | 3 coups de chapeau par items | | 4 coups de chapeau par item | | **ENGAGEMENT MOTEUR** | | Motricité simple et quotidienne,proche du mime ; le danseur reproduit maladroitement des formes corporelles 1 | | Motricité plus complexe mais mal maîtrisée dans l’exécution au niveau de :équilibre, tonicité ,précision dans les déplacements, les tours, les sauts, passages au sol ou les gestuelles 2 | | Motricité complexe (dissociation, désquilibres, virtuoisté dans les tours sauts ou déplacements)  et adaptée maîtrisée en partie 3 | | motricité fine stylisée, personnalisée  (sensible et poétique) : dissociation ,équilibres, déplacements tours sauts, passages au sol maitrisés 4 | | **ENGAGEMENT EMOTIONNEL** | | Pas d’engagement, pas de présence regard au sol ou « Le non danseur » Elève atone, monotone et non impliqué. Regard fuyant. 1 | | Concentré sur son rôle au détriment de  sa de présence scénique OU « Danseur appliqué »Danseur concentré sur son activité motrice au détriment de sa qualité gestuelle 2 | | L’interprétation est parfois hésitante :  Présence intermittente OU « Danseur impliqué » Danseur qui interprète et fait preuve de présence artistique par intermittence. Capte l’attention du spectateur par intermittence  3 | | Danseur interprète  virtuosité émotionnelle : L’interprétation est captivante :Présence marquée tout au long de la prestation 4 | | **EFFICACITE COLLECTIVE / CONCEVOIR (Chorégraphe) Sur l’ensemble de la prestation chaque GROUPE totalise un nombre de point compris entre 3 et 12 CLAPS** | | | | | | | | | | |  | **Maitrise insuffisante : 1 CLAP par item** | | **Maitrise fragile**  **2 claps par item** | | **Bonne maîtrise**  **3 claps par item** | | **Très bonne maîtrise 4 claps par item** | | | | **Traitement du propos, thème** | Projet chorégraphique peu défini,  Traitement pauvre du thème  1 | | Projet chorégraphique plus précis et structuré thème lisible de manière irrégulière  2 | | Projet chorégraphique abouti thème exploité et lisible  3 | | Projet chorégraphique original  Thème traité et identifiable  4 | | | | **Fluidité** | Ruptures fréquentes 1 | | 1 ou 2 temps morts 2 | | Quelques moments de décrochage 3 | | Fluidité 4 | | | | **Eléments de composition au service du propos** | Moins de 8 étoiles proposées  1 | | De 9 à 11 étoiles proposées  2 | | De 12 à 13 étoiles proposées  3 | | **14** étoiles proposées 4 | | | | **Liste des 14 étoiles possibles :**   * Début et fin lisibles = 2 étoiles * 3 formations spatiales (ligne, carré, diagonale, V, …) = 2 étoiles * 3 procédés de composition (unisson, cascade, écho, …) = 2 étoiles * 2 énergies différentes (saccadée, continue, lent, vite,…) = 2 étoiles * 3 formes de relations entre danseurs (duo, trio, 1+groupe, …) = 2 étoiles * 1 effet de surprise crée par un choix de paramètre (espace, temps, énergie, relation) = 2 étoiles * 1 paramètre du mouvement supplémentaires au choix 1 étoile * 2 paramètres du mouvement supplémentaires au choix 2 étoiles | | | | | | | | |  |  | | --- | | **APPRECIATION DU SPECTATEUR** | | * Repérer les exigences * Observer et conseiller sur les composantes du mouvement = ESPACE TEMPS ENERGIE RELATION AUX AUTRES * Répondre en argumentant à la question : qu’est ce qui m’a EMU, ETONNE, INTERPELLE | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL** | **Note** | **Exemple d’un barème par indicateur de compétence** | **Maîtrise insuffisante**  **Moins de 4 claps** | **Maîtrise fragile :**  **De 4 à 6 CLAPS** | **Maîtrise satisfaisante :**  **De 7 à 9 CLAPS** | **Très bon niveau de maîtrise :**  **De 10 à 12 claps** | |
| AFL 1 : S’engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition  AFL 2 : Se préparer et s’engager, individuellement et collectivement, pour s’exprimer devant un public et susciter des émotions : ***étonner le spectateur***  AFL 3 : Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective. | **14** | 8 coups de chapeau | 5 | 8 | 11 | 14 | |
| 7 coups de chapeau | 3,5 | 6,5 | 9,5 | 12,5 | |
| 6 coups de chapeau | 2.5 | 5 | 8 | 11 | |
| 5 coups de chapeau | 2 | 3,5 | 6,5 | 9,5 | |
| 4 coups de chapeau | 1.5 | 2 | 5 | 8 | |
| 3 coups de chapeau | 1 | 1.5 | 4 | 7.5 | |
| 2 coups de chapeau | 0.5 | 1 | 3 | 7 | |
| **PERFORMANCE** : EFFICACITE INDIVIDUELLE | **COMPETENCES** : EFFICACITE COLLECTIVE | | | | |
| **6** | **SPECTATEUR :**  **Observation et conseil**  **4 pts** | Repère 4 étoiles  Conseille sur 1 composante.  **1 pt** | Repère entre 5 et 8 étoiles  Conseille sur 2 composantes  **2 pts** | Repère 9 à 12 des étoiles  Conseille sur 3 composantes.  **3 pts** | | Repère netre 12 et 14 étoiles  Conseille sur 4 composantes.  **4 pts** |
| **Spectateur : appréciation**  **2 pts** | Appréciation binaire  0 pt | Appréciation partielle  1 pt | Appréciation argumentée  1.5 pts | | Appréciation argumentée et personnalisée  2pts |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°3**  **ACROSPORT** | **Principe d’élaboration de l’épreuve : ACROSPORT**  **Protocole de l’épreuve :**   Composer et présenter à plusieurs (4 à 6 gymnastes) un enchainement s’appuyant sur des figures collectives et des éléments de liaison. L’enchainement est réalisé collectivement avec un support sonore. Chaque élève est confronté à différents rôles : Voltigeur, Porteur, Pareur, Juge, Chorégraphe. Juger consiste à valider les différentes figures selon les critères de stabilité , et de sécurité à travers l’exécution collective.  **PROTOCOLE**: Chaque gymnastes participera au minimum à **4 figures** différentes codifiées (duos, trios, quatuors **ou+)** issues d’un référentiel commun. Chaque élève proposera **3 éléments** de liaisons gymniques différents et codifiés ***dont 2 seront choisis*** par l’élève pour être évalués dans sa performance individuelle.  L’évaluation s’appuiera sur une vidéo pour analyser l’enchaînement  PERFORMANCE INDIVIDUELLE :qualité d’éxécution : 24 « acros » possibles   * ***Dans les figures :*** Présence des 3 **critères** : ***alignement segmentaire, maintien de la figure, montage et démontage en sécurité****.* ***(les difficultés des figures seront intégrées dans la partie collective)*** * ***Dans les éléments de liaison choisis : Des niveaux de difficulté A, B,C et D + présence des 3 critères*** : ***tonicité, amplitude, alignement***  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **EFFICACITE INDIVIDUELLE** | **1 acro par élément** | **2 acros par élément** | **3 acros par élément** | | Figure 1 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents | | Figure 2 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents | | Figure 3 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents | | Figure 4 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents | | Difficulté de l’élément de liaison choisi N°1 | A | B | C ou D | | Difficulté de l’élément de liaison choisis N°2 | A | B | C ou D | | Elément de liaison choisi N°1 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents | | Elément de liaison choisi N°2 | 1 critère présent | 2 critères présents | 3 critères présents |   COMPETENCE : CHOIX COLLECITFS DE COMPOSITION 15 étoiles possibles   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **EFFICACITE COLLECTIVE** | **1 étoile par item** | **2 étoiles par item** | **3 étoiles par item** | | **RESPECT DU PROTOCOLE COLLECTIF** (4 figures au moins et 3 éléments de liaison pour chaque gymnaste | 2 éléments manquants/7 exigés | 1 élément manquant/7 exigés | Eléments tous présents/7 exigés | | **NIVEAU DE DIIFFICULTE DE L’ENCHAINEMENT** A= 1 Point B= 2 points C = 3points D= 3.5 points | < 7 points | Entre 7 et 10 points | Entre 11 et 14 points | | Fluidité mémorisation | Enchainement non mémorisé, nombreux temps morts et gestes parasites | Enchaînement avec quelques temps morts ou des gestes parasites | Enchaînement fluide sans arrêt ni gestes parasites | | Rythme | Monotonie et lenteur | Rythme d’exécution soutenu mais irrégulier | Rythme d’exécution soutenu et régulier | | Qualité des procédés de composition (unisson, cascade) | Procédés de composition présent mais réalisés maladroitement | 2 procédés de composition présents mais un seul bien réalisé | 2 procédés de composition bien réalisés | | | | | | | |
| **AFL** | **Note** | | **Niveaux de performance** | **Insuffisant**  **< 6 étoiles** | **Fragile**  **Entre 6 et 8 étoiles** | **Satisfaisant**  **Entre 9 et 11étoiles** | **Très bon niveau**  **Entre 12 et 15 étoiles** |
| **AFL 1 :** S’engager pour composer et réaliser un enchainement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé en combinant des formes corporelles codifiées  **AFL 2 :** Se préparer et s’engager individuellement et collectivement pour s’exprimer devant un public et susciter des émotions |  | **Performance :Exécution** | Entre 21 et 24 acros | 7 | 8 | 11 | 14 |
| Entre 17 et 20 acros | 6 | 7 | 10 | 13 |
| Entre 13 et 16 acros | 5 | 6 | 9 | 12 |
| Entre 9 et 12 acros | 4 | 5 | 8 | 11 |
| < à 9 acros  **COMPETENCES : QUALITE DE COMPOSTION COLLECTIVE** | 3 | 4 | 7 | 10 |
|
|
|
| **AFL 3 :** Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective | **6 points =**  **OBSERVE / JUGE = 3 PTS**  **AUTRES RÔLES :**  **3 PTS** | | **OBSERVATEUR**  **JUGE (stabilité/sécurité)** | **Peu d’intérêt, fiche juge incomplète, ne justifie pas.**  **1 point** | **Repère quelques figures et qq fautes de stabilité**  **1.5 points** | **Identifie toutes les fautes de Stabilité et qq une de sécurité.**  **2 points** | **Identifie les différents types de figures, valide la stabilité et la sécurité : JUSTIFIE SA NOTE.**  **3 points** |
| **VOLTIGEUR**  **PORTEUR**  **PAREUR**  **CHORÉGRAPHE** | **Elève non concerné par les rôles**: centré sur sa prestation individuelle  **0.5 point** | **Elève peu engagé dans les rôles**: subit les choix, donne un avis succinct  **1 point** | **Elève engagé dans certains rôles :** donne son avis sur les choix  **1.5 points** | **Membre actif de l’équipe ; aide, propose des idées de composition, régule**  **Utilise des supports numériques pour faire progresser l’enchainement**  **2 points** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°4**  **APSA : BASKET 🏀**    Adaptable en football Rugby ,hockey, handball, ultimate | **Principe d’élaboration de l’épreuve BASKET-BALL**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | VICTOIRE | Avec 3 BONUS | 8 paniers | | Avec 2 BONUS | 7 paniers | | Avec 1 BONUS | 6 paniers | | Sans BONUS | 5 paniers | | DÉFAITE | Avec 3 BONUS | 4 paniers | | Avec 2 BONUS | 3 paniers | | Avec 1 BONUS | 2 paniers | | Sans BONUS | 1 panier |   Les élèves sont placés dans des équipes homogènes entre elles ; ils se classent à l’intérieur de chaque équipe de A à F. Les équipes s’affrontent dans des poules de 3 avec 2 matchs joués et 1 match observé. On joue en 4x3’. La défense est en individuelle stricte ou ½ terrain, voire zone si travaillées. Les rotations sont imposées et les rapports de force sur le terrain sont à priori équivalent. Les joueurs des équipes qui s’affrontent s’apparient par niveau en attaque/défense (A défend sur A…) Il n’y a pas de lancers francs, les paniers valent 2 pts. Un joueur commettant 3 fautes est retiré du match et perd 1 point sur sa note finale.  Un point bonus « contre-attaque Le **3 types de BONUS sont possibles**. Le **BONUS 1**« contre-attaque » » est accordé à l’équipe réalisant dans un match 5 contre-attaque collective(5 points manière) (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe ) aboutissant à une situation de surnombre 1#0 ou 2#1 (pas nécessairement finalisée par un tir marqué). **Le BONUS 1** traduit la compétence de l’équipe à mettre en place un projet de jeu rapide pour arriver seul sous la cible et provoquer un tir favorable. Le **BONUS 2** « initiative du tir » est fixé à 2 tentatives de tirs cadrés par joueur et par match » (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe), traduisant la compétence de l’équipe à travailler collectivement pour permettre à tous les joueurs d’être en position de tir favorable. Un point **BONUS 3** « interception » est fixé à 4 interceptions par match.  En cas d’égalité à la fin du match, on joue jusqu’au 1er panier marqué (Panier en or). L’équipe qui ne joue pas désigne 1 ou 2 arbitres, les autres remplissant les rôles d’assistant (feuille de marque avec score et fautes, scoreur du terrain, FICHES DE SCORE/BONUS).14 points évaluent l’efficacité dans la mise en place du projet de jeu corrélé au gain des matchs (AFL 1 et 2). 6 points évaluent l’efficacité de l’élève dans  les rôles sociaux. (AFL 3).   |  |  |  | | --- | --- | --- | | VICTOIRE | Avec BONUS | 8 paniers | | Sans BONUS mais 3 ou 4 points manière | 7 paniers | | Sans BONUS mais 2 ou 3 points manière | 6 paniers | | SANS BONUS ni point manière | 5 paniers | | DÉFAITE | Avec BONUS | 4 paniers | | Sans BONUS mais 3 ou 4 points manière | 3 paniers | | Sans Bonus mais 1 ou 2 points manière | 2 paniers | | Sans BONUS Aucun point manière | 1 panier |   **UN seul bonus comprenant 5 points manières peut faire l’objet d’un évaluation(cf fiche score ci dessous)**  **\*\*** | | | | | | | |
| AFL | Note | Niveaux du joueur | Insuffisant  Entre 0 et 3 paniers | Fragile  Entre 4 et 7 paniers | | Satisfaisant  Entre 8 et 11 paniers | | Très bon niveau  Entre 12 et 16 paniers |
| AFL 1 : S’engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l’analyse du rapport de force.  **Efficacité individuelle du joueur**  AFL 2 : Se préparer et s’entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. | 14 | A | 11 | 12 | | 13 | | 14 |
| B | 9 | 10 | | 11 | | 12 |
| C | 7 | 8 | | 9 | | 10 |
| D | 5 | 6 | | 7 | | 8 |
| E | 3 | 4 | | 5 | | 6 |
| F | 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| **Basketteur →** |  | | | | | |
| E F | | C D  **Efficacité du projet de jeu (contre-attaque , initiative du tir, récupération de balle pour attaquer)** | | A B | |
| Non maîtrise du non contact, déséquilibres, fautes | | Gêne réglementairement le PB, prend en charge un NPB (ligne de passe) | | Pression PB (gêne ou harcèlement) et NPB, récupère des ballons. Transition rapide vers l’attaque. | |
| JOEUR PASSIF, PEU VIGILANT : connaissances imprécises, manque de contrôle | | JOEUR IMPLIQUE ET LUCIDE : engagement maîtrisé, connaissances précises | | JOUEUR ORGANISATEUIR : implication dans l’organisation collective | |
| Centré sur la balle  PB : balle brûlante ou dribble excessif  NPB : Suit de loin ou gêne trop près | | Choix simples dribble ou passe pour faire progresser la balle. Peut accélérer Trouve des tirs favorables  NPB disponible qui rompt l’alignement et commence à investir les couloirs latéraux. | | Créé le danger par un maximum de bons choix, des changements de rythme, Conserve la balle face à la pression défensive  NPB propose alternative près./loin du ballon | |
| AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | 6 | OTM (Officiels de table de marque)  ou arbitre  Partenaire d’entrainement | Arbitre ou OTM non fiables avec beaucoup d’erreurs.  Les différentes fiches et scores ne sont pas justes. | Arbitre hésitant, siffle les règles principales mais hésite souvent notamment sur les contacts.  OTM : Les fiches score sont remplies mais le relevé des points bonus est hésitant. Quelques décalages de score. | | Arbitre fiable, siffle les principales fautes dont les contacts.  OTM : Les fiches scores sont renseignée sans erreur. Quand une erreur est constatée, les OTM se corrigent rapidement. | | Arbitre efficace, patron du terrain.  OTM : Les fiches de score sont remplies correctement et sans aucune erreur, en synchro. |
| 0-1 point | 1.5-3 points | | 3.5-4 points | | 4.5-6 points |
| Individualiste | Joue avec certains partenaires | | Le coéquipier au service du collectif | | Le coach au service du collectif |

**EXEMPLES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EQUIPE A | EQUIPE B | **MATCH 1** | | | | | | **MATCH 2** | | | | |
| SCORE V D | | | | | | SCORE V D | | | | |
| **Point MANIERE collectif : CHOISI PAR L’EQUIPE** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EQUIPE A | EQUIPE B | **MATCH 1** | | | | | | | **MATCH 2** | | | | |  |
| Victoire Défaite score | | | | | | | V D score | | | | | |
| **Point MANIERE collectif : tir seul ou en surnombre sous la cible (Bonus 1)** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **MATCH 1** | | | | | | | **MATCH 2** | | | | |  |
| SCORE V D | | | | | | | SCORE V D | | | | |  |
| **Point MANIERE collectif : NOMBRE D’INTERCEPTION (bonus 3)** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  | |  | | | | | | |

**Le curseur du nombre de points manière est à personnalisé selon les groupes ou les équipes(besoin/niveau/hétérogène…) = différenciation pédagogique ou Le point manière est modifiable selon les objets d’enseignement travaillés pendant la séquence.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°4**  **APSA : VOLLEY BALL** | Principe d’élaboration de l’épreuve  Les élèves sont placés dans des équipes de 3 à 4 joueurs (3 sur un terrain de 7x5m) homogènes entre elles, hétérogènes en leur sein ; ils se classent à l’intérieur de chaque équipe de A à F. A la suite d’un échauffement en autonomie, les équipes s’affrontent dans des poules de 3 avec 2 matchs joués (en 25 point) et 1 match arbitré. Les poules se croisent pour déterminer un classement général : 4 matchs en tout par équipe.  Un point bonus « attaque intentionnelle en **zone arrière ou accélérée»** depuis l’espace de marque favorable est accordé à l’équipe qui gagne l’échange en atteignant la zone arrière ou en accélérant la balle (balle directement au sol ou faute directe du défenseur). Le BONUS « balle en zone arrière ou accélérée » est fixé à 9 points manière pour toute la classe, traduisant la compétence de l’équipe à mettre en place un projet tactique de jeu en relais pour attaquer favorablement le terrain adverse depuis l’espace de marque favorable.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | VICTOIRE | Avec BONUS « balle en zone arrière ou accélérée » | 4 filets | | Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée » | 3 filets | | DÉFAITE | Avec BONUS « « balle en zone arrière ou accélérée » | 2 filets | | Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée » mais en ayant marqué 6 à 9 pts bonus. | 1 filet | | Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée  » et en ayant marqué 0 à 5 pts bonus | 0 filet | | | | | | | | |
| 14 points évaluent l’efficacité dans la mise en place du projet de jeu corrélé au gain des matchs (AFL 1 et 2)  6 points évaluent l’efficacité de l’élève dans les rôles d’OTM, arbitre, partenaires (AFL 3) | | | | | | | |
| AFL | Note | Niveaux du joueur | Insuffisant  Entre 0 et 3 filets | Fragile  Entre 4 et 7 filets | | Satisfaisant  Entre 8 et 11 filets | | Très bon niveau  Entre 13 et 16 filets |
| AFL 1 : S’engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l’analyse du rapport de force.  AFL 2 : Se préparer et s’entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. | **EFFICACITÉ INDIVIDUELLE**  14 | A | 8 | 10 | | 12 | | 14 |
| B | 6 | 8 | | 10 | | 12 |
| C | 5 | 6 | | 8 | | 10 |
| D | 4,5 | 5,5 | | 7,5 | | 9 |
| E | 3,5 | 4,5 | | 6 | | 8 |
| F | 2 | 3,5 | | 5 | | 7  **Efficacité du projet de jeu (jeu en relais pour accélérer la balle ou attaquer en zone arrière** |
| ↑  **volleyeur** → |  | | | | | |
| F E | | D C | | B A | |
| JOUEUR PASSIF, PEU VIGILANT et EN RÉACTION : manque de contrôle, connaissances imprécises | | JOUEUR IMPLIQUÉ, LUCIDE et en ACTION : engagement maîtrisé, connaissances précises | | JOUEUR ORGANISATEUIR et EN ANTICIPATION: implication dans l’organisation collective | |
| Joueur ayant des difficultés pour se placer en attaque et en défense : lecture limitée du jeu (lorsque la balle est sur soi)  Les pertes de balles sont nombreuses | | Joueur sachant se placer notamment en défense : bonne lecture du jeu (lorsque la belle est touchée)… mais qui enchaine peu.  Les pertes de balles sont présentes au moment de finaliser les actions | | Joueur qui anticipe les actions défensives et offensives (avant que la balle ne soit manipulée par l’adversaire ou le partenaire)  Les pertes de balles sont limitées ; les actions se finalisent avec efficacité | |
| AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | 6 | **Arbitre** | Arbitre peu concentré et en difficulté pour diriger le match et manipuler la fiche de score. | Arbitre concentré mais parfois en difficulté sur le respect du règlement.  L’annonce reste timide mais les erreurs (fiche de score et de tournoi) sont limitées | | Arbitre concentré et concerné  L’annonce est claire et le respect du règlement général est effectif.  Les fiches sont parfaitement remplies. | | Arbitre concentré, concerné et communiquant : l’annonce du score et des points bonus est claire, le respect du règlement précis même quand il est adapté. |
| 1 point | 2 points | | 4 points | | 6 points |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°4**  **APSA : Badminton adaptable aux APSA de duel** | **Principe d’élaboration de l’épreuve :**   Les élèves s’opposent dans des **matchs de 11 points** au sein de **poules de niveaux homogènes** constituées de 4 joueurs (la **poule 1** est **la plus performante** et la **poule 7** la **moins performante**). Il est possible également d’évaluer la performance à travers le classement des joueurs dans une même poule. L’ensemble des joueurs de la poule se rencontre (**3 matchs par joueur**). Des « **points manière »** permettent d’évaluer la **compétence à gagner ou perdre avec la manière** (efficacité dans la rupture de l’échange). Le **BONUS** est fixé pour toute la classe à **5 points manière (zone verte de la fiche score associée ci-dessous)** traduisant la compétence de l’élève à jouer placé ou accéléré pour faire basculer le rapport de force en sa faveur **(gain d’efficacité technico tactique impliquant des choix pertinents et de l’entrainement). La barre du BONUS (5 points manière) peut être adaptée selon le niveau. L’élève peut aussi choisir sa zone cible BONUS sur un des 3 matches.**  **Le thème du point manière est variable suivant l’objet d’enseignement poursuivi durant le cycle. Exemple ci-dessous avec le point manière= volant placé ou accéléré.**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **VICTOIRE** | Avec BONUS | **4 volants** | | Sans BONUS | **3 volants** | | **DÉFAITE** | Avec BONUS | **2 volants** | | Sans BONUS mais en ayant marqué 3 ou 4 points manière | **1,5 volants** | | Sans BONUS et en ayant marqué 0, 1 ou 2 points manière | **1volant** |   **14 points** évaluent l’efficacité dans la **gestion du rapport de force** corrélé au **gain des matchs** (**AFL 1 et 2**).  **6 points** évaluent l’efficacité de l’élève dans **le rôle d’arbitre** (**AFL 3**). | | | | | |
| **AFL** | **Note** | **Niveaux de Poules** | **Insuffisant**  **Entre 0 et 2 volants** | **Fragile**  **Entre 3 et 5 volants** | **Satisfaisant**  **Entre 6 et 9 volants** | **Très bon niveau**  **Entre 10 et 12 volants** |
| **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.**  **AFL 2 : Se préparer et s’entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.** | **14** | Poule 1 | 6 à 7 | 9 | 12 | 14 |
| Poule 2 | 5 à 6 | 8 | 10 | 12 |
| Poule 3 | 4.5 à 5 | 7 | 8 | 10 |
| Poule 4 | 4 à 4.5 | 6 | 7 | 9 |
| Poule 5 | 3 à 4 | 5 | 6 | 8 |
| Poule 6 | 2 à 3 | 4 | 5 | 7.5 |
| Poule 7 | 1 à 2  **Efficacité dans la rupture de l’échange** | 3 | 4 | 7 |
| **Ou classement dans sa poule**  **Badiste** |  | | | |
| **AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.** | **6** | **Arbitre/secrétaire** | Arbitre peu concentré et en difficulté.  Beaucoup d’erreurs dans la fiche score.  **0-1 point** | Arbitre concentré de manière intermittente mais assure le comptage des points. La fiche score est remplie mais la distinction pt bonus et ordinaire pas assez claire. **1.5-3 points** | Arbitre concentré pendant toute la partie mais manque d’autorité sur pts litigieux. Annonce timide des points mais pas les bonus. La fiche score est renseignée sans erreur. **3.5-4 points** | Arbitre concentré pendant toute la partie. Annonce point ordinaire ou point manière à chaque point marqué. Annonce le score du serveur en premier pour signaler la reprise du jeu. La fiche de score est remplie correctement et sans aucune erreur.  **4.5-6 points** |

**FICHE DE SCORE**

**Le 1er joueur qui marque 11 points gagne le match 1BONUS =5 points manière (le seuil peut être aménagé selon le niveau des élèves)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Score du joueur :**  ….…………………………………… | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Point MANIERE : point marqué en moins de 5 touches** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Score du joueur :**  ….…………………………………… | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Point MANIERE : point marqué en point direct** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | | | | | |

point manière ou la zone bonus à atteindre peut être défini par l’élève sur un ou plusieurs matches

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Score du joueur :**  ….…………………………………… | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Point manière : point marqué dans une zone dangereuse cible** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Score du joueur :**  ….…………………………………… | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Point manière : choisi par l’élève** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CHAMP D’APPRENTISSAGE N°4  **APSA : SAVATE**    1er cycle lycée | Principe d’élaboration de l’épreuve   |  |  |  | | --- | --- | --- | | VICTOIRE | Avec BONUS | 5 gants | | Sans BONUS | 4 gants | | DÉFAITE | Avec BONUS | 3 gants | | Sans BONUS mais avec 6 touches bonifiées au moins | 2 gants | | Sans BONUS | 1 gant |   Les poules sont constituées de 3 à 4 tireurs de niveaux et de gabarits identiques. Chaque tireur effectue 2 assauts. Un assaut entre A et B se compose de 3 reprises de 1’30 avec 1 minute de repos. 1ère reprise : A a l’initiative, B riposte. 2ème reprise : B a l’initiative, A riposte. 3ème reprise : libre. Un maximum de 2 coups consécutifs est autorisé puis les tireurs doivent se remettre à distance de pied en effectuant un pas de retrait sans arrêt de la confrontation afin de rester dans l’opposition. Cela permettra au tireur qui a l’avantage de ne pas le perdre. En cas de manquement à cette règle, l’arbitre annoncera à haute voix aux tireurs « distance » avec la gestualité adaptée. Les armes et les cibles sont indiquées par l’enseignant avant l’évaluation.  2 poules sont regroupées pour assurer la bonne organisation des assauts : 2 tireurs, 1 arbitre, un juge coin bleu, un juge coin rouge, 1 secrétaire/chronométreur.  Les juges comptabilisent les touches valides de leur tireur et les touches bonifiées (toucher sans être touché, ne pas être touché et toucher).  L’arbitre dirige l’assaut et après chaque reprise fait le bilan pour désigner le vainqueur et l’atteinte du bonus. Avant l’assaut, les tireurs choisissent la reprise (entre les reprises 1 et 2) durant laquelle les touches bonifiées comptent double.  Le BONUS est fixé à 10 touches pour toute la classe (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe), traduisant la compétence du tireur à toucher (attaque ou contre-attaque) puis se remettre à distance. En cas d’égalité à la fin d’une reprise, c’est l’arbitre qui désigne le vainqueur de la reprise en déterminant quel a été le tireur le « plus propre ».  14 points évaluent l’efficacité du tireur dans la mise en place de son projet tactique corrélé au gain des assauts (AFL 1 et 2).  6 points évaluent l’efficacité de l’élève dans les rôles de juge, d’arbitre et de partenaire pendant l’entrainement et l’échauffement (AFL 3). | | | | | |
| AFL | Note | Niveau de poule | Insuffisant  2 gants | Fragile  Entre 4 et 5 gants | Satisfaisant  Entre 6 et 8 gants | Très bon niveau  Entre 9 et 10 gants |
| AFL 1 : S’engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l’analyse du rapport de force.  AFL 2 : Se préparer et s’entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. | **Efficacité individuelle du tireur**  14 | 1 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ↑  Tireur → | **Efficacité du projet tactique : toucher et ne pas être touché / ne pas être touché et toucher** | | | |
| AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire. | 6 | Arbitre  Juge  Partenaire | Peu de connaissances (protocole, gestion assaut), immobile.  N’arrive pas à comptabiliser les touches. Vainqueur aléatoire.  Aucun travail en coopération, désintérêt ou modification de la tâche | Met en place le protocole d’assaut puis a du mal à gérer l’assaut, souvent en retard.  Commence à valider les touches et remplir le double score. Est capable de désigner le bon vainqueur  Coopère de manière irrégulière et avec des tireurs préférentiels | Protocole et gestion de l’assaut assurés, mobile.  Différencie touches valides et non valides. Maitrise le double scoring  Coopère de manière régulière et avec n’importe quel tireur de la classe | Arbitre avec précision et autorité.  Jugement fin même quand les 2 tireurs sont très proches  Est capable de dynamiser le travail collaboratif |
| 0-1 point  SUBIT | 1.5-3 points  CADRE | 3.5-4 points  MAITRISE | 4.5-6 points  DIRIGE |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE N°5**  **APSA : STEP** | **STEP Proposition 1 : Principe d’élaboration de l’épreuve :**   Modifier un enchaînement (trois blocs\*) en jouant sur les paramètres de modification chorégraphique et le réaliser seul ou collectivement en vue d’atteindre un thème d’entrainement défini. Cet enchaînement est répété en boucle,  à droite puis à gauche, sur un rythme musical de BPM imposé compris entre 135 et 145, sur des durées d’effort dépendant du thème d’entrainement choisi. L’élève complète un cahier d’entraînement visant  à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produis sur soi.   1. **Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense ». 4 séries de 4’ 2. **Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu ». 3 séries de 8’ 3. **Thème 3** : Endurance fondamentale « effort long et modéré ». 2 séries de 14’   Nature des ***paramètres*** : à côté du step (pas issus de l’aérobic), utilisation des bras (nombreux mais simples, symétriques), variété des orientations, impulsions (pas « sautés »)BPM 135/140. Lests, hauteur des steps  **Réaliser : sur 14 points la pratique**   * + **La performance réside dans la capacité à être le plus souvent dans un effort proche de la fourchette cible. 4 niveaux de performance possibles.**   + **La compétence réside dans la capacité à produire un enchainement sécurisé, continu, tonique/ample et complexe. 16 STEPS possibles au maximum.** * **Concevoir et analyser : sur 6 points sur le carnet d’entraînement**   + **Concevoir : les choix et les justifications**   + **Analyser : les régulations apportées pour coller au projet**  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Critères** | **1 STEP par critère= 5 STEPS** | **2 STEPS par critère = 10 STEPS** | **3 STEPS par critère =15 STEPS** | **4 STEPS par critère =20** | | **Sécurité** :  Échauffement et récupération :  Pose de pied et alignement segmentaire : | Absents  Erreurs permanentes | inappropriés  Erreurs Fréquentes | Partiels  Erreurs Ponctuelles | Appropriés  Aucune erreur. | | **Rythme** :  Décalages : | Permanents | Fréquents | Ponctuels | Aucun/dans le tempo | | **Tonicité/Amplitude** : | Majoritairement absentes | Sur la moitié de l’effort | Dégradation en fin d’effort | Permanentes | | **Complexification** :  Énergétique ou biomécanique | Pas de complexification | 1 seul paramètre | 2 paramètres | 2 paramètres dans plusieurs blocs | | **Continuité** | Arrêt sans reprise | Arrêt avec reprise | Quelques hésitations | Fluidité | | **L’élève complète un carnet d’entraînement (CE)** visant à faire le lien entre les **paramètres** choisis et l’atteinte ou non de sa Fc cible. Le CE est un outil renseigné au cours de la séquence..Le jour de l’épreuve l’élève analyse son effort sans l’appui du CE . | | | | | | | | | | | | |
| **AFL**  **Performance : effets produits sur soi** | **Note** | | **Niveaux de performance** | | **Insuffisant : Moins de 7 STEPS** | **Fragile : Entre 6 et 10 STEPS** | **Satisfaisant : Entre 11 et 15 STEPS** | **Très bon niveau : Entre 16 et 20 STEPS** |
| **AFL 1 :**  S’engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu.  **AFL 2 :**  S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés.  **AFL 3 :**  Coopérer pour faire progresser. | **14** |  | FC dans la fourchette cible à la fin de l’épreuve. | | 5 | 8 | 11 | 14 |
| FC proche de la fourchette cible en fin d’épreuve (+/-5 puls°/min) | | 3 | 6 | 9 | 12 |
| FC éloignée de la fourchette visée. | | 1 | 4 | 7 | 10 |
| En dehors de la fourchette visée tout au long de l’épreuve.  **Compétence : capacité à produire un enchainement sécurisé, continu, tonique/ample et complexe** | | 1 | 2 | 5 | 8 |
|  |  | | | | | | |
| **6** |  | **Carnet d’entraînement** | **Concevoir :** | Choix du thème d’entraînement annoncé uniquement | Choix du thème d’entrainement juste annoncé ou argumentation aléatoire. | Choix du thème d’entraînement adapté mais peu argumenté. | Choix du thème d’entrainement adapté et bien argumenté |
| **Analyser :** | Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler.  Aucun choix de paramètre ou des choix incohérents. | Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler. Paramètres cohérents mais bilan peu développé. | Croise ponctuellement la charge de travail et les effets pour réguler. Des choix cohérents de paramètres et des bilans complets. | Croise régulièrement la charge de travail et effets pour réguler. Des évolutions cohérentes dans les choix de paramètres au regard de bilans complets. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STEP**  **\* Fc cible =** Fc repos + (Fc réserve x % intensité cible\*)  **Fc repos** (prise chez soi au repos total ou en classe avec -10 si Fc mesurée assis, -6 si couché)  **Fc max** = 226- âge (filles), 220-âge (garçons)  **Fc réserve** = Fc max-Fc repos  **\* CHANGER DE STRUCTURE : E**xemple : un BASIC (monte/monte/descend/descend) se transforme en KNEE UP (monte/lève genou/descend/descend)  **\* CHANGER D’ORIENTATION** : Exemple : un BASIC (départ face, arrivée face) devient L STEP (départ face, arrivée profil)  **SECURITE**:   * Alignements * Pose des pieds à plat, au centre * Ne pas descendre vers l’avant ni sauter en arrière * Sens de rotation (pose G tourne à D, pose D tourne à G) | **STEP Proposition 2 Principe d’élaboration de l’épreuve :**  La logique de l‘épreuve étant l’atteinte d’une fréquence cardiaque cible individualisée **\***, l’élève choisit ***une forme de pratique*** (LOW STEP ou BODY STEP) et participe à l’élaboration d’un enchaînement comprenant 2 blocs imposés (1 bloc = 4 x 8 temps) et 1 bloc créé. Ces 3 blocs seront réalisés en boucles par groupes de 4, sur un tempo musical (BPM=battement par minute) imposé et sur des durées d’effort définies.  **PROTOCOLE**:  Les 2 blocs imposés devront être ***modifiés*** en exploitant les **paramètres** suivants :   * BIOMECANIQUES : ajout de bras simples, ajout d’impulsions, réalisation des pas au sol, changement de structure (**\***), changement d’orientation (**\***) * BIOENERGETIQUES : Le tempo (bpm) et les temps d’effort étant imposés, l’élève peut utiliser des lests ou surélever son step comme moyens supplémentaires pour atteindre sa Fc cible.   Le choix des paramètres est libre ; certains sont à ***privilégier*** en fonction de la forme de pratique choisie.   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | FORME DE PRATIQUE | TYPE D'EFFORT | TEMPS TOTAL EPREUVE | TEMPS TRAVAIL (TT) | TPS RECUP (TR) | BPM | INTENSITE CIBLE\* | | **LOW STEP** | ENDURANCE FONDAMENTALE | 22' | 4 x 4' | 2' | 135/140 | ENTRE 50% ET 65% | | Effort long, faible intensité | | **BODY STEP** | PUISSANCE AEROBIE | 6 x2' | 2' | 140/145 | > 85% | | Effort court, forte intensité |   L’élève complète un carnet d’entraînement (CE) visant à faire le lien entre les **paramètres** choisis et l’atteinte ou non de sa Fc cible. Le CE est un outil renseigné au cours de la séquence .Le jour de l’épreuve l’élève analyse son effort sans l’appui du CE .  **14 points sur la maîtrise technique (continuité, rythme, complexité, exécution) en rapport avec la FC**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **1 STEP par critère (max=4 STEPS)** | **2 STEP par critère (max=8 STEPS)** | **3 STEPS par critère (max=12 STEPS)** | **4 STEPS par critère (max=16 STEPS)** | | **CONTINUITE** | Aucune | Nombreuses hésitations, voire arrêts | Quelques hésitations | Mouvement continu, fluide | | **RYTHME** | Décalage permanent | Décalage fréquent/tempo | Parfois décalé/tempo | En phase avec le tempo | | **MODIFICATION, COMPLEXIFICATION** | Les blocs de base imposés ne sont pas entièrement modifiés | 1 modification par phrase musicale de 8 temps | 1. Modifications par phrase | Plus de 2 modifications par phrase | | **Paramètres de qualité d’exécution : TONICITE AMPLITUDE SECURITE** | ABSENTS | 2 CRITERES FONT DEFAUT | L’UN FAIT DEFAUT | Présence des 3 paramètres |   **!! TOUT ELEVE NE RESPECTANT PAS LE PROTOCOLE (absence ou non modification d’un bloc) ne peut obtenir plus de 4 STEPS** | | | | | | | |
| **AFL** | **Note** | | **Niveaux de performance** | | **Insuffisant**  **Moins de 5 STEPS** | **Fragile**  **5 à 8 STEPS** | **Satisfaisant**  **9 à 12 STEPS** | **Très bon niveau**  **Entre 13 et 16 STEPS** |
| **AFL 1** : S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. | **Effets produis sur soi** | **14**  **Atteinte de la Fc cible avec tolérance +/- 10 puls°/min** | Fc cible atteinte dans 4 séries sur 4 mesurées | | 3 | 8 | 11 | 14 |
| Fc cible atteinte dans 3 séries sur 4 mesurées | | 2 | 6 | 9 | 12 |
| Fc cible atteinte dans 2 séries sur 4 mesurées | | 1 | 4 | 7 | 10 |
| Fc cible atteinte dans 1 série sur 4 mesurées | | 0 | 2 | 5 | 8 |
| **NOMBRE DE STEPS : CAPACITE A PRODUIRE ET REALISER UN ENCHAINEMENT RYTHME, SECURISE, CONTINU et COMPLEXE** | |
| **AFL 2** : S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés.  **AFL 3** : Coopérer pour faire progresser | **6**  **Présentation des choix de paramètres et cohérence de l’évolution des ressentis** | | **Au cours du cycle :**  **Carnet d’entraînement (CE) = l’élève s’appuie sur les observations du groupe pour élaborer EN GROUPE des stratégies pour atteindre sa FC cible (CHOIX COLL ET INDIV.)** | **CONCEVOIR** | CE non rendu  L’élève ne participe pas au choix de paramètres dans le groupe  **0 point** | CE incomplet :  - il manque des séances.  L’élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses pairs des effets obtenus  **1 point** | CE Incomplet : présente toutes les séances mais :  - les paramètres choisis ne sont pas explicités  L’élève est actif dans son groupe  **2 points** | CE complet : fait apparaître à la fois  - la forme de pratique choisie  - chacun des PARAMETRES modifiés  - les ressentis exprimés à chaque séance  L’élève est actif dans son groupe  **3 points** |
| **Le jour de l’épreuve :**  **sans le support du CE** | **ANALYSER**  **FC cible atteinte  :**  Eléments d’analyse :  **RYTHME CONTINUITE COMPLEXITE EXECUTION**  Expression des ressentis | Pas d’analyse des ressentis  **0 point** | Constate  les ressentis sont cités.  **1 point** | Justification  Au regard de 3 éléments d’analyse  - les ressentis sont globalement justifiés  **2 points** | Justification /4 éléments    Les ressentis sont exprimés de manière élaborée  **3 points** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CHAMP D’APPRENTISSAGE N°5  APSA : Musculation Résultat de recherche d'images pour "monsieur costaud"  Classe de 2nde | Principe d’élaboration de l’épreuve  Le thème de travail retenu pour ce 1er cycle est le renforcement musculaire. Les élèves constituent des duos d’entrainement. Ils sont évalués sur un parcours imposé comprenant 2 exercices sollicitant les muscles du haut du corps, 2 exercices sollicitant les muscles du bas du corps et 2 exercices réalisés en super-séries sollicitant les abdominaux et les lombaires. Ils s’organisent dans le temps imparti pour la mise en place de l’atelier et son rangement, l’alternance de la réalisation et de la récupération, assurent la sécurité du partenaire et son observation/coaching. Une capsule vidéo de 3 répétitions est réalisée dans la dernière série de chaque exercice via BYOD et envoyée au professeur via Hootoo. La conception, l’analyse et la régulation de la séquence d’entrainement est consignée par écrit dans un cahier d’entrainement qui retrace les précédentes séquences/leçons du cycle.  Conception : nom du groupe musculaire, nom de l’exercice, échauffement spécifique, série, répétitions, intensité, récupération  Analyse : régulations apportées, ressenti (selon une échelle) Adaptation : flèche d’adaptation, modifications de paramètres  Chaque exercice peut rapporter 5 poids (critères : sécurité-organisation ; placement ; amplitude ; rythme ; respiration). La réalisation individuelle de la séquence d’entrainement peut rapporter jusque 30 poids. Le respect du thème d’entrainement dans la conception, les connaissances mises en application, l’analyse des ressentis et effets à court terme, l’adaptation de l’entrainement, et la transcription de l’ensemble de ces éléments dans un cahier d’entrainement peuvent rapporter jusque 10 haltères.  16 points évaluent la réalisation individuelle de l’élève replacée dans son contexte d’entrainement. (AFL 1 et 2).  4 points évaluent le travail coopératif du duo d’entrainement : observation, aide matérielle, guidage, corrections, coaching vidéo, persévérance dans l’entrainement. (AFL 3) | | | | | | | | | | |
| AFL | Note | Niveaux de réalisation | | Insuffisant  1-2 haltères | | Fragile  3-5 haltères | | Satisfaisant  6-8 haltères | | Très bon niveau  9-10 haltères | |
| AFL 1 : S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu.  AFL 2 : S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | **Réalisation individuelle**  16 |  | 26-30 pds | 12.5 | | 14 | | 15 | | 16 | |
|  | 21-25 pds | 10 | | 11.5 | | 12.5 | | 14 | |
| 16-20 pds | 8 | | 9 | | 10 | | 11.5 | |
|  | 11-15 pds | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 6-10 pds | 3.5 | | 4.5 | | 6 | | 7 | |
|  | 0-5 pds | 1 | | 2 | | 3.5 | | 4.5 | |
| ***↑***  ***Pratiquant →***  **5 poids à gagner par exercice = 30 poids max**  (Évaluation à partir des capsules vidéo)   * Sécurité/organisation à 2/récupération * Placement [appuis, genoux, dos, regard] * Amplitude * Rythme * Respiration | | | **Entrainement (connaissances, conception, analyse, régulation, suivi)**  **10 haltères à valider sur l’ensemble des exercices** | | | | | | |
|  | | **0 haltère** | | **1 haltères** | | **2 haltères** |
| **Connaissances [groupes musculaires, exercices…]** | | Lacunes | | Floues | | Précises |
| **Tenue cahier entrainement** | | Cahier non complété | | Cahier complété partiellement | | Cahier complet |
| **Conception [paramètres d’entrainement (séries, répétitions, intensité, récupération)]** | | Paramètres manquants, nombreuses erreurs | | Quelques erreurs | | Paramètres présents et adaptés au mobile d’entrainement |
| **Analyse [ressentis et bilans]** | | Peu d’analyse | | Analyse aléatoire | | Analyse précise |
| **Adaptation/personnalisation [modification paramètres selon ressenti]** | | Peu d’adapatation | | Incohérente | | cohérente |
| AFL 3 : Coopérer pour faire progresser. | 4 | Partenaire / coach vidéo | | PASSIF  Peu d’implication dans le duo, observation déficiente, ne tient pas son rôle correctement | | SUIVEUR  Implication irrégulière dans le duo, observations peu pertinentes ou irrégulières | | ACTEUR  Implication régulière, observation régulière et pertinente qui peut servir au partenaire | | MOTEUR  Implication de qualité, travail collaboratif important et efficace | |
| 0-0.5 point | | 1-1.5 points | | 2-3 points | | 3.5-4 points | |