

Référentiel d'évaluation CAP CA5-APSA : musculation adaptée Académie de DIJON

Principes d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une méthode choisie en lien avec un thème d'entraînement motivé par un choix de projet sur une durée de 30 à 45'.

- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés et définis par l'élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- Le thème d'entraînement est justifié au regard des motivations d'agir de l'élève.
 - L'échauffement
- Une organisation en plusieurs postes de travail, avec pour chaque poste : le nom de l'atelier, la charge (en kg et en pourcentage du max théorique), nombre de répétitions, nombre de série, temps de récupération, les muscles sollicités et les justifications des propositions.
- Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé par les professeurs en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés.
- La prise en compte de la prescription médicale.

Éléments évalués

- AFLP : 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
- AFLP : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
- AFLP : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder
- AFLP : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.

AFL évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 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	8	Réaliser	<ul style="list-style-type: none"> L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent. Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève s'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile. Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement. Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.
			0 à 2 pt	2,5 à 4 pts	4,5 à 6 pts	6,5 à 8 pts
AFLP2 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome..	6	Analyser	Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur.	Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L'engagement reste inégal et superficiel.	Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.	En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible.
			0 à 1.5 pt	2 à 3 pts	3,5 à 4.5 pts	5 à 6 pts
AFLP3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder	3	Produire	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.	Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.	Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.
			0Pt	1Pt	2Pts	3 pts
AFLP4 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès. pour la situer culturellement.	3	Engagement	L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas.	L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus.	L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.	L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.
			0	1 pt	2 pts	3 pts