

<b>Établissement</b>	UAI : <b>9741046U</b>	Nom : <b>LYCEE BELLEPIERRE</b>	Commune : <b>ST DENIS</b>
<b>Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :</b>	<p><b>...MUSCULATION :</b>  <u>Diabète 3%/ 38 élèves</u>            — 3% de nos élèves seraient concernés selon l'ORS, soit un potentiel d'environ 38 élèves sur l'établissement. Notons que le nombre de patients diabétiques est sous-estimé (ORS 2019)</p> <p><u>Surpoids, obésité 19.2%/ 242 élèves</u>            — 19, 2% seraient concernés selon « le Praans », soit potentiellement 242 élèves avec une prévalence chez les filles. (PRAANS, Volet Réunion 2013-2016). Ses chiffres masquent également le caractère inéquitable et genrée de cette problématique.</p> <p><u>Sédentarité 31%/ 391 élèves</u>            Concerneraient 31% des adultes âgés de 15 ans, soit vraisemblablement 391 de nos élèves sur le lycée Bellepierre (estimation Oms)            Là encore, nous observons une prévalence chez les femmes.</p> <p>Dans l'ensemble des "Régions OMS", les hommes étaient plus actifs que les femmes physiquement. <b>Les niveaux actuels de sédentarité sont en partie dus à un manque de pratique de l'exercice physique pendant les temps de loisirs et à une augmentation des comportements sédentaires au cours des activités professionnelles et domestiques. De même, une augmentation de l'utilisation des modes de transport « passifs » a également été associée à la baisse des niveaux d'activité physique.</b> (OMS, www.who.int)</p> <p><b>Ainsi les modes de vie actuels dessinent les contours de cette sédentarité</b>            Selon les résultats de l'enquête ESPAD 2015 pour le volet régional, 1/4 des lycéens réunionnais déclarent passer 4 heures ou plus sur internet un jour de semaine mais cette part s'élève à 55 % les jours de week-end. <b>Les réseaux sociaux restent la principale activité réalisée sur internet. =&gt;Susciter le goût de la pratique et participer à la prévention face aux Tics</b></p> <p>Ajoutons que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— la position assise prolongée et l'usage accru des écrans peut ainsi induire des problématiques de posture, des pathologies chroniques (mal de dos, douleur articulaire ...);</li> <li>— la nécessité de manipuler des charges plus ou moins lourdes (sac à dos, matériel technique pour certains publics...) au quotidien dans des espaces parfois exigus, ou dans des contraintes de temps importantes peut être légitimement considéré comme une conduite à risque;</li> <li>— Dans le contexte actuel de coronavirus, les risques de comorbidités sont donc accrus sur le territoire (surpoids, asthme, ...)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Au lycée de Bellepierre, la musculation peut constituer une réponse particulière face à ces enjeux de santé public.</u></b></p> <p>Le Lycée de Bellepierre, d'implantation urbaine, compte près de 1261 élèves, « adolescents », caractérisés par sa grande diversité tant du point de vue culturel, social, affectif, moteur, cognitif ... Un des enjeux majeurs pour eux : « l'orientation », la capacité à définir un projet en phase avec leur personnalité, leurs compétences, les opportunités, un contexte de vie personnel. Cela implique de se connaître et par conséquent d'être en mesure de se construire une image fidèle, lucide et valorisante pour soi-même.            Dans ce contexte, complexe et vivant, certaines préoccupations peuvent également être prédominantes voire parfois déstabilisantes sur le long terme. <b>La musculation pourrait peut être, dans une certaine mesure, se révéler utile afin de guider nos élèves, traversés par ces interrogations.</b></p> <p>En outre, il est intéressant de noter que beaucoup de nos lycéens sont motivés et/ ou compétents et souhaitent être accompagnés dans leurs pratiques.            Une proportion importante de nos élèves déclare ainsi « être sportif » et pratiquer régulièrement une activité physique et sportive en plus de l'EPS et/ou de l'AS. La « musculation » peut ainsi se révéler être un <b>complément intéressant</b> pour « ces publics » en suscitant des questionnements et apportant des réponses concrètes sur les choix à opérer afin d'optimiser leurs performances, de booster leur résultats, de perfectionner des réalisations techniques...</p> <p>Avec toute la réserve que cela implique <b>les pratiques personnelles diverses et variées</b> pourraient se décliner à travers <b>les mobiles d'agir suivants</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— <b>Affinitaire</b> (pour beaucoup d'entre eux et notamment les filles) ;</li> <li>— <b>performatif</b> (filières scientifiques et technologique : <i>Biologie/écologie ... Sciences et Technologies du Management et de la Gestion</i>) ;</li> <li>— <b>de maîtrise</b> (pour l'ensemble des filières scientifiques et technologique : <i>Mathématiques - Numérique et sciences informatiques, ... géopolitique et sciences politiques</i>) avec parfois <b>des représentations parfois erronées ou déformées de « l'activité musculation »</b> ;</li> <li>— <b>de type « exutoire »</b> (filières littéraires <i>Humanités, littérature et philosophie</i> par exemple) ou encore ;</li> <li>— <b>esthétique : préoccupations fortes concernant leur apparence, leur Image d'eux-même</b> pour beaucoup de nos élèves sans considérations de filières.</li> </ul> <p>Ces observations constituent une base constructive afin de définir des stratégies pédagogiques adaptées (modes de groupement, modes d'entrées dans l'APSA, différenciation pédagogique).</p>		



Champ d'Apprentissage (CA)	Attendu de Fin de Lycée (AFL)		
CA5	AFL1	AFL2	AFL3
<p><b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b></p> <p><i>L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.</i></p>	<p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p> <p>...Mettre en œuvre <b>une séance d'entraînement</b> de musculation sur <b>3 à 4 ateliers</b> en lien avec des groupes musculaires distincts dont un défini par l'examineur (hors échauffement et retour au calme ) en lien avec à un <b>projet personnel</b> et un <b>thème d'entraînement précis</b>. Les paramètres de la charge de travail sont clairement identifiés et réglés au cours de l'action.</p>	<p><b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</b></p> <p>...Renseigner un cahier d'entraînement afin de réguler le travail accompli permettant la préparation d'une séance de travail adaptée et cohérente au regard d'un projet personnalisé.</p> <p><i>Le Carnet d'entraînement sera utilisé afin d'accompagner, de former et d'évaluer les élèves On y trouvera le projet personnalisé, les répertoires d'exercices, les informations relatives aux groupes musculaires, programmations, ressentis, régulations. Les séances, les exercices, les méthodes, devront répondre au principe de variété, en cohérence avec les effets recherchés.</i></p>	<p><b>Coopérer pour faire progresser.</b></p> <p>... Travailler efficacement par 2 groupes de 2 en apportant systématiquement des retours afin de pouvoir apporter des régulations immédiates ou différées</p> <p>L'élève donne une liste de 5 exercices qu'il maîtrise. Il sera alors évalué sur le Coaching d'un élève qu'il ne connaît pas pendant la séquence d'enseignement. Trois choix de distribution de points entre les AFL seront possibles jusqu'au moment de l'épreuve finale: 2/6 - 4/4 - 6/2. 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.</p>

Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA
Nationale : <b>MUSCULATION</b>	CF ci-dessus

**Principes d'évaluation**

L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.

	AFL1	AFL2				AFL3					
<b>Temporalité</b>	Évalué le jour de l'épreuve	Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
<b>Points</b>	12 points selon barème défini par l'équipe	8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
<b>Précisions</b>	<i>Pour l'épreuve : la séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 4 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d'entraînement dépend du projet personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.</i>	<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	<b>Choix</b>	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		<b>a) 2 pts</b>	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	<b>a) 6 pts</b>	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
		<b>b) 4 pts</b>	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	<b>b) 4 pts</b>	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
		<b>c) 6 pts</b>	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	<b>c) 2 pts</b>	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

**Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)**

L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un **projet d'entraînement** (Bien-être/ Sportif) motivé par le choix d'objectifs physiques personnels (Argumentation)

- Cette mise en œuvre fait donc référence à un suivi écrit qui met en relation des connaissances, des données individuelles, des techniques. Elle peut être régulée à tout moment dans la séquence en fonction des ressentis lors des efforts.

-Les paramètres liés à la **charge de travail** (volume, durée, intensité, récupération ...) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

-L'élève choisit un **projet** parmi les 2 proposés : **Bien-Être : Minimum 4 groupes musculaires** (3 + 1 défini par les évaluateurs) ; **Sportif : Minimum 3 groupes musculaires** (2 + 1 défini par les évaluateurs)

L'élève présente une séance d'entraînement comprenant :

- 1) Un Echauffement (Warm-up)
- 2) Une séance organiser en plusieurs postes de travail au moins – au moins un exercice par groupe musculaire différent L'enseignant choisit un groupe musculaire ou une exercice. Ce qui signifie **Bien-Être Minimum 4 groupes musculaires (3+1) Sportif Minimum 3 groupes musculaires (2+1)**
- 3) Un retour au calme (étirements)

L'élève présente dans son suivi écrit, le jour de l'évaluation, son projet de séance. L'élève présente le travail effectivement réalisé par écrit, le régule selon ses ressentis d'efforts attendus et/ou de fatigue , identifie les sensations perçues , propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance future.

Il est à noter que cette séance pourra être conduite en salle ou en extérieur avec l'usage ou non de matériels.

\* L'AFL1 est notée lors du CCF \* L'AFL 2 est notée lors du CCF mais aussi tout au long du cycle au travers du carnet d'entraînement \* L'AFL 3 est évaluée tout au long du cycle

# CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

**Intitulé** S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

**Déclinaison dans l'APSA** Mettre en œuvre **une séance d'entraînement** de musculation sur 3 à 4 ateliers concernant dont un défini par l'examineur (hors échauffement et étirement) en lien avec à un **projet personnel** et un **thème d'entraînement précis**. Les paramètres de la charge de travail sont clairement identifiés et régulés au cours de l'action.

**Option pour l'élève** Choix du projet d'entraînement.

**Éléments à évaluer**

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Produire 8pts A1-A2-A3-A4 (4x1pt) A5-A6(2x2pts)			
	<b>L'Inconscient (0-0.25 pt)</b>	<b>L'apprenti (0.25-0.5)</b>	<b>Le Confirmé (0.5-0.75)</b>	<b>L'Expert (0.75-1pt)</b>
	<b>A1 - Placement (Début/ Fin du mouvement)</b>			
<b>A1</b>	<b>Placement Aléatoire</b> <i>Intégrité physique peut être mise en jeu par une utilisation inadaptée du matériel</i>	<b>Placements Instables</b> <i>Intégrité physique fragilisée</i>	<b>Placement Respecté</b> <i>Intégrité physique préservée</i>	<b>Placement Conforme &amp; Précis</b> <i>Intégrité physique construite</i>
	<b>A2 - Trajet (Gestuelle)</b>			
<b>A2</b>	<b>Trajet non maîtrisé</b> <i>(butée articulaire, verrouillage non respecté, bassin non fixé, alignement... Non maîtrise des postures pendant l'effort)</i>	<b>Trajet Partiel et/ ou Dégradation du mouvement</b> <i>Début de maîtrise, mais quelques dégradations du geste en fin de série (2/3 dernières reps)</i>	<b>Trajet Respecté</b> <b>Principes de la gestuelle sont respectés, quelques postures compensatoires</b>	<b>Trajet Conforme &amp; Précis</b> <i>Efficacité sur tous les postes. Trajets et postures contrôlés jusqu'au bout dans des zones d'efforts intenses et/ou prolongées</i>
	<b>A3 - Amplitude</b>			
<b>A3</b>	<b>Amplitude Faible/ inadaptée</b>	<b>Amplitude Limitée et Irrégulière</b> sur tous les postes	<b>Amplitude Correcte</b> non optimum sur tous les postes	<b>Amplitude Optimale, contrôlée et régulière</b> sur tous les postes
	<b>A4 - Respiration</b>			
<b>A4</b>	<b>Blocage respiratoire ou respiration non coordonnée</b>	<b>Adaptée avec temps d'arrêts</b> ou parfois des décalages	<b>Régulière &amp; intégrée</b> <i>Expiration pendant l'effort (et régulées selon les ressentis)</i>	<b>Placée, Rythmée</b> <i>Expiration en fin d'effort (blocage respiratoire possible sur rep max pour élèves entraînés)</i>
	<b>Majorité des Ateliers (0-0.25pt)</b>	<b>½ Des Ateliers (0.5-1pt)</b>	<b>¾ des Ateliers (1-1.5 pts)</b>	<b>Ensemble des ateliers (1.5-2 pts)</b>
	<b>Engagement pts Investissement mesurable par des paramètres indirectes (FC, sudation, visage, Volume de W, attitudes en cohérence avec le projet)</b>			
<b>A5</b>	<b>Engagement Absent et/ ou Incohérent</b>	<b>Engagement Faible/ Insuffisant Ou Irrégulier</b>	<b>Engagement Continu &amp; Cohérent</b>	<b>Engagement Constant, Rythmé &amp; Efficient</b> <i>Charges adaptées (en fonction du % charge max) et régulées en fonction des ressentis</i>
	<b>Programmation Définition du programme :-Nbres de Rep, -Série, -Nature de la récup, - Vitesse d'Exécution, -Définition de la charge</b>			
<b>A6</b>	<b>Intégrité physique peut être mise en jeu par des choix et des usages inadaptés</b> <i>(charges inadaptées, non Conn du 1RM)</i>	<b>Incohérence des choix</b> <i>Au regard des effets recherchés (Conn du 1RM)</i>	<b>Programmation Cohérente Usage pertinent du 1 RM</b> <i>Ajustements possibles de l'intensité</i>	<b>Programmation Cohérente/ Varié/ Précise Usage pertinent du 1 RM</b> <i>Ajustements de l'intensité</i>
	<b>Analyser 4pts B1-B2 (2x2pts)</b>			
	<b>Majorité des Ateliers (0-0.25pt)</b>	<b>½ Des Ateliers (0.5-1pt)</b>	<b>¾ des Ateliers (1-1.5 pts)</b>	<b>Ensemble des ateliers (1.5-2 pts)</b>
	<b>Les ressentis</b>			
<b>B1</b>	<u>Ressentis</u> : aucun, non nommé, ni identifié.	<u>Ressentis</u> : identification partielle et/ou ponctuelle	<u>Ressentis</u> : Exploite au moins 2 types de ressentis différents	<u>Ressentis</u> : Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.
	<b>Les régulations</b>			
<b>B2</b>	<u>Régulations</u> : absentes ou incohérentes Pas d'analyse (ex : copier/collé du partenaire)	<u>Régulations</u> : Inadaptées et/ ou incomplètes au regard des indicateurs relevés	<u>Régulations</u> des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées et exploitables. Régulations faites le plus souvent lors de la séance suivante	<u>Régulations</u> pertinentes au cours de l'action Celles-ci facilitent la conception de la future séance.

**Note sur 12 (A+B)** L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)

## CA5 AFL2 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	Renseigner un cahier d'entraînement afin de réguler le travail accompli permettant la préparation d'une séance de travail adaptée et cohérente au regard d'un projet personnalisé. Le Carnet d'entraînement sera utilisé afin d'accompagner, de former et d'évaluer les élèves On y trouvera le projet personnalisé, les répertoires d'exercices, les informations relatives aux : groupes musculaires, programmations, ressentis, régulations. Les séances, les exercices, les méthodes, devront répondre au principe de variété, en cohérence avec les effets recherchés.
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
	<b>Tenue cahier d'entraînement</b>			
	...Cahier d'entraînement peu renseigné	...Cahier d'entraînement renseigné succinctement	...Cahier d'entraînement renseigné et justifié qui permet de faire évoluer son projet	...Cahier d'entraînement renseigné et justifié qui permet de faire évoluer son projet sur du moyen et long terme
<b>Connaissances liées aux muscles</b>	absentes ou erronées	Parcellaires	<b>Muscles identifiés</b> Connaissances partielles sur leur rôle moteur	Agoniste/ Antagoniste situé et différencié Latéralité prise en compte Muscles posturaux associés
<b>Connaissances liées aux méthodes</b>	Aucune méthode	Une Seule méthode utilisé (constant/ concentrique). Pas de variété dans les ateliers proposés	Différentes contraction utilisées mais pas toujours cohérentes par rapport au thème Variété des ateliers pour quelques groupes musculaires	Différentes contraction utilisés au service du projet (concentrique, excentrique, isométrique) Variété des ateliers
<b>Analyse des ressentis</b>	Pas d'analyse	Analyse peu fréquente	Analyse binaire (garde ou modifie sans explication)	Analyse utile à la régulation
	<b>Capital de points (Sécurité Active/ Passive)</b>			
	Attitudes : Posture de sécurité, manutention, montage et démontage des ateliers aides, parades / Connaissances des protocoles de rangements			
	<b>Le pratiquant inconscient</b> Erreurs manifestes et répétées sans volonté de changer Attitude inconsciente	<b>Le pratiquant apprenti</b> Quelques erreurs mineures dans l'usage du matériel, dans des manipulations et ou dans l'application des techniques	<b>Le pratiquant rigoureux</b>	<b>Le pratiquant expérimenté</b> Espace structuré/ Stratégie d'anticipation
<b>Note sur 2, 4 ou 6</b>	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

## CA5 AFL3 - Repères d'évaluation

<b>Intitulé</b>	Coopérer pour faire progresser.	<b>Déclinaison dans l'APSA</b>	Travailler efficacement par 2 groupes de 2 en apportant systématiquement des retours pour apporter des régulations immédiates ou différées L'élève donne une liste de 5 exercices qu'il maîtrise. Il sera alors évalué sur le Coaching d'un élève qu'il ne connaît pas pendant la séquence d'enseignement. Trois choix de distribution de points entre les AFL seront possibles jusqu'au moment de l'épreuve finale: 2/6 - 4/4 - 6/2. 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.	
<b>Option pour l'élève</b>	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degré 1 (1 point)</b>	<b>Degré 2 (2 points)</b>	<b>Degré 3 (3 points)</b>	<b>Degré 4 (4 points)</b>
	<b>L'inconscient</b>	<b>Le Bienveillant</b>	<b>Le Technicien du diagnostic</b>	<b>Le Coach/ « Consultant »</b>
<b>Indicateurs</b>	.Agit seul et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires Peu impliqué dans l'aide et la parade N'identifie pas les erreurs posturales et sécuritaires de ses partenaires Peu attentif, n'apporte pas de conseils, se moque de ses partenaires	...Collabore ponctuellement ou de façon inadaptée avec ses partenaires dans l'organisation Identifie les erreurs posturales et sécuritaires de façon partielle Partiellement attentif, apporte des conseils uniquement d'encouragement	...Disponible et réactif pour observer et aider ses partenaires à partir d'indicateurs simples Identifie les erreurs de ses partenaires et n'en fait qu'un constat Attentif et apporte des conseils posturaux (aides et parades)	...Capable de conseiller ses partenaires de façon argumentée en relation avec ce qu'il a observé Identifie les erreurs de ses partenaires, en fait un constat et anticipe sur l'action à venir Attentif et apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux ressentis de ses partenaires. Aides et parades efficaces
<b>Note sur 6, 4 ou 2</b>	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

Validation (réservé aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...

### Correspondances entre degrés et points pour l'AFL 2 et l'AFL 3

(selon le choix de la répartition des points des élèves)

POINTS CHOISIS AFL 2 ou AFL 3	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<b>2 pts</b>	0,5	1	1,5	2
<b>4 pts</b>	1	2	3	4
<b>6 pts</b>	1,5	2,5	4,5	6