

# REFERENTIEL D'EVALUATION D'ETABLISSEMENT

## CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5 CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE (CAP) EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Etablissement	LYCEE LANGEVIN SEP CFA
Ville	LA SEYNE SUR MER

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	MUSCULATION

### SITUATION D'EVALUATION DE FIN DE SÉQUENCE notée sur 12 points

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une méthode choisie parmi des propositions de l'enseignant en lien avec un thème d'entraînement motivé par un choix de projet qui peut être guidé par l'enseignant.
  - Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. 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.
  - **Objectif 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).**
  - **Objectif 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents**
- Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation qu'il aura préparé intégralement dans son cahier d'entraînement. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail (avec obligatoirement 2 ateliers Barres ou Haltères sur au moins 2 groupes musculaires différents) et un temps de récupérations.

AFLP évalués	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Positionnement précis dans le degré				
<b>AFLP1</b> « 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. » <b>Echauffement, rythme, amplitude, posture et sécurité</b>	<b>Gestuelle et utilisation du matériel inadaptées.</b> Intégrité physique fragilisée. Échauffement inexistant ou inopérant. Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. Pad d'adaptation des paramètres. d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Vitesse d'exécution aléatoire. Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. Étirements incohérents ou absents.	<b>Incohérence des gestes et de l'utilisation du matériel.</b> Postures pouvant parfois nuire à l'intégrité physique. Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. Étirements incohérents ou absents	<b>Cohérence dans les postures et dans le choix des charges de travail et du matériel.</b> Intégrité physique préservée Échauffement standard. Engagement du candidat en sécurité. Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale Étirements présents mais perfectibles	<b>Optimisation, individualisation et régulation des postures, de la charge de travail et du matériel.</b> Intégrité physique construite. Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. Engagement optimale. Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.
Note sur 7 points	0 ..... 1 pt	1,5pt..... 3 pts	3,5pts..... 5 pts	5,5pts..... 7 pts

<b>AFLP2</b> « Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. » <i>Adaptation charge de travail I</i>	<b>Pas de formulation des ressentis.</b> Ne relève pas ni n'exprime ses ressentis Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.	<b>Analyse partielle des ressentis.</b> Identifie ses ressentis, les verbalise mais ne régule pas efficacement les charges et les répétitions de sa séance.	<b>Identification et régulation des ressentis .</b> Relève et exprime des ressentis à partir de données chiffrées. Met en relation une intensité de travail et des effets cardio respiratoires, musculaires, psychologiques.....pour ajuster ses charges de travail.	<b>Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis.</b> En fonction des ressentis, met en place une stratégie afin de réaliser aux mieux son entraînement du jour(et le future) adapter le niveau de difficulté de l'exercice, et la charge de travail pour un engagement optimal.
<b>Note sur 5 points</b>	<b>0 .....0,5 pt</b>	<b>1pt.....2 pts</b>	<b>2,5pts.....4 pts</b>	<b>4,5pts.....5 pts</b>

**Evaluation au fil de la séquence de deux AFLP parmi les AFLP 3,4,5,6- Seuls 2 AFLP sont retenus Note sur 8 points**

<i>AFLP évalué</i>	<i>Repères d'évaluation</i>			
<b>AFLP 3</b> : « Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. » <b>Préciser les éléments évalués</b>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>

<i>AFLP évalué</i>	<i>Repères d'évaluation</i>			
<b>AFLP 4</b> : « Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. » <b>Assureur,pareur et observateur</b>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>
	Il travaille seul et pour lui-même. <b>0.5/1/1.5 PTS</b>	Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle. <b>1/2/2.5 PTS</b>	Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés. <b>1.5/3/4.5 PTS</b>	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité. <b>2/4/6 pts</b>

<i>AFLP évalué</i>	<i>Repères d'évaluation</i>			
<b>AFLP 5</b> : « S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès. » <b>Préciser les éléments évalués</b>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>

<i>AFLP évalué</i>	<i>Repères d'évaluation</i>			
<b>AFLP 6</b> : « Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. » <b>Alimentation de la semaine,hydratation régulière,serviette,tenu</b>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>
	Il ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. <b>0.5/1/1.5 PTS</b>	Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. <b>1/2/2.5 PTS</b>	Il respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. <b>1.5/3/4.5 PTS</b>	Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. <b>2/4/6 pts</b>

En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant. Un minimum de 2 points pour un AFLP.

Trois choix possibles 4/4, 6/2, 2/6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.