

# PROJET PEDAGOGIQUE EPS

## LYCEE PROFESSIONNEL



**LYCEE PROFESSIONNEL** EREA ANNE FRANK

Adresse : 24 ROUTE DE CHAUVIGNY

86550 MIGNALOUX BEAUVOIR

DEPARTEMENT : 86

Milieu urbain : Grand Poitiers

CHEF D'ETABLISSEMENT : Mme Gagner Ruiz

# L'ETABLISSEMENT

<b>L'établissement</b>	<p>Notre établissement accueille environ 180 élèves dont 58% sont des garçons et parmi eux 110 sont internes. L'établissement compte 12 classes : 2 de chaque niveau de la 6ème à la 3ème et 4 classes de CAP une classe de première et une classe de terminale dans 2 différentes filières : une section Maintenance des Bâtiments de Collectivité : <b>MBC</b> et une section Agent Technique en Milieu Familial et Collectif : <b>ATMFC</b>.</p> <p>Sur la partie lycée, les élèves sont issus en majorité de 3ème SEGPA (2/3) mais nous enregistrons un taux croissant d'élèves issus du PAQI, d'ULIS ou bénéficiant d'une reprise d'étude après une rupture de parcours.</p> <p>92% d'enfants sont issus de CSP défavorisées qui bénéficient pour la plupart d'aides sociales. Ils ont très souvent des contextes de vie complexes et vivent dans l'insécurité (matérielle, affective...). Ils ont besoin de <b>réassurance, d'encouragements</b>.</p> <p>Ce sont des élèves en très grande difficulté scolaire qui ont été en échec dans le circuit traditionnel. Ils ont des difficultés de lecture, d'écriture, de compréhension. Ils ont une attention et une capacité d'abstraction très limitées. Ils ont souvent une estime faible d'eux-mêmes. Il s'agit donc souvent de les mettre en confiance dans un premier temps en leur proposant des situations dans lesquels ils peuvent être rapidement en <b>réussite</b> pour ne pas qu'ils décrochent.</p> <p>Les élèves d'EREA sont souvent en manque de <b>repères</b> aussi bien au niveau du comportement (code sociaux) que de l'organisation.</p> <p><b>CAP <b>MBC</b> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Constitué essentiellement de garçons, 1/2 sont des élèves issus de l'enseignement adapté (EGPA) ayant eu un vécu en EPS classique et peu de vécu en club. Ils ont un niveau de cycle 3 validé par le CFG.</i></li><li>- <i>3 ou 4 élèves viennent de dispositifs pour allophone et n'étaient pas scolarisés dans leur pays d'origine et le sont depuis 1 voire 2 années seulement. Ils ont de bonnes capacités physiques mais aucune connaissance culturelle des APSA et aucune représentation d'autres sports que les sports collectifs</i></li><li>- <i>3 ou 4 élèves relèvent du dispositif ULIS avec des « dys »</i></li></ul> <p><b>CAP <b>ATMFC</b> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Constitué majoritairement de filles, ce sont souvent des élèves issus de l'enseignement adapté (EGPA) ayant eu un vécu en EPS classique et très peu de vécu en club. Ils ont un niveau de cycle 3 validé par le CFG.</i></li></ul>
<b>Les branches de métiers et filières par diplômes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- CAP Maintenance des Bâtiments de Collectivité : <b>MBC</b></li><li>- CAP Agent Technique en Milieu Familial et Collectif : <b>ATMFC</b>.</li><li>- CAP <b>MBC</b> en apprentissage</li></ul>

# L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DANS L'ETABLISSEMENT

<b>Les enseignants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mme CEZAC Marie-Aude</li><li>- Mme LAMADE-BINET Marion</li></ul>
<b>Les structures</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nous disposons d'un petit gymnase dans lequel nous pouvons pratiquer le basket (un terrain légèrement réduit : 12.5m par 23m au lieu de 15m par 28m), le volley-ball, le badminton, le tennis de table, la gymnastique au sol, l'acroport, le step, le cirque, l'escrime, la danse...</li><li>- Nous utilisons également d'un plateau de sport goudronné comportant un terrain de hand-ball, 2 terrains de basket-ball, un terrain de volley-ball, un terrain de tennis et 5 couloirs de vitesse de 40 mètres. A côté se situe une piste goudronnée de 3 couloirs de 60m où sont démarquées les lignes de départ, 20-30-40 mètres et arrivée.</li><li>- Nous avons également accès à la Plaine de Jeu de Beaulieu où nous pouvons pratiquer du football, du rugby, de la course d'orientation, du cross, du baseball et de l'ultimate...</li><li>- Par ailleurs, la mairie de Poitiers nous alloue deux créneaux d'une heure de natation à la piscine de la Ganterie (les lundis et vendredis matin).</li><li>- Nous disposons de petit matériel en nombre très convenable (chasubles, plots, ballons...).</li><li>- L'établissement possède 3 minibus qui nous permettent régulièrement le transport d'élèves en natation ou en UNSS.</li><li>- Nous possédons 2 tablettes pour l'EPS soit une pour chaque enseignante.</li><li>- L'établissement fonctionne avec pronote pour le suivi des élèves et l'établissement possède un site assez interactif où beaucoup d'informations sont également échangées.</li></ul>
<b>Mise en œuvre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les classes de CAP de l'établissement partent en stage en groupe, ce qu'il fait que nous avons la classe en demi-groupe durant toutes les périodes de stage qui du coup sont multipliées par deux.</li><li>- durant les périodes de stage, comme la classe est en demi-groupe, nous accueillons des apprentis qui ont toujours le bénéfice de leur note. Comme ceux sont d'anciens élèves, ils exercent souvent des rôles de tutorat.</li><li>- nous travaillons en emplois du temps décalés pour être seul dans le gymnase et toujours disposer d'une solution de repli.</li></ul>

# Caractéristiques essentielles de la population scolaire

(Expliciter les aspirations, les acquis et les besoins des élèves.

Identifier les caractéristiques saillantes et macroscopiques du public, les grandes tendances au sein de chaque filière.

Des indicateurs sont proposés à titre indicatifs et peuvent être repris pour illustrer plusieurs thèmes.

## 5 Objectifs Généraux :

<b>Développer sa motricité</b>	<p><b>MBC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2/3 de la classe a acquis le niveau 1 dans les 4CA du collège et 1/3 est en-dessous</li><li>- ¾ a eu un vécu EPS en EGPA dans tous les CA et ¼ n'était pas scolarisé avant l'arrivée en France</li></ul> <p><b>ATMFC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pour un tiers des élèves, le niveau global plutôt faible : des difficultés de coordination motrice et de dissociation segmentaire importantes ; ces élèves ne maîtrisent pas la latéralisation ; les ressources physiologiques doivent être développées et accompagnées par une meilleure connaissance de soi, de ses capacités, des conséquences de l'effort qui peut être vécu comme un problème de santé.</li><li>- pour le ventre mou, ils ont un profil moteur classique d'élèves d'EGPA.</li><li>- souvent, quelques élèves tirent la classe vers le haut avec un niveau moteur qui permet de faire des démonstrations, du tutorat...</li></ul>
<b>S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils sont plus dans la reproduction que dans l'imagination. Ils sont peu autonomes et prennent peu d'initiatives ; cependant ils sont capables d'effectuer des tâches très simples et qu'ils ont déjà répétées.</li><li>- Ils connaissent peu leur niveau et leurs ressources ; ils se surestiment souvent en termes de performance (<b>MBC</b>) ou au contraire se mésestiment (<b>ATMFC</b>)</li><li>- Ils n'ont pas perçu la répétition comme un moyen d'apprentissage et se lassent vite donc il faut les amener à comprendre son utilité pour progresser et la dissimuler en apportant des évolutions simples à une base de travail connue. Les routines sont rassurantes pour ce public et leur permet d'être en réussite.</li><li>- Ils ont souvent une faible capacité d'attention et de mémorisation : il faut donc que les contenus soient distillés progressivement dans la séance et au fil des séances et qu'ils soient bien explicités pour être compris (reformulation, démonstration...).</li><li>- Les situations d'apprentissage trop décontextualisées peuvent les rebuter car ils ont une vision basique/stéréotypée de l'activité (ex : le basket, c'est le match).</li></ul>
<b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il faut les aider à s'organiser avec des repères précis et simples pour qu'ils puissent endosser des rôles sociaux, leur expliquer les missions/tâches de façon précise, guidée, avec un retour régulier sur ce qu'ils font.</li><li>- Ils travaillent bien en groupe affinitaire dans lesquels ils osent plus facilement tenter, essayer, se tromper, réussir...</li><li>- Ce sont des élèves plutôt respectueux des règles de fonctionnement, de l'adulte et du matériel. Il y a souvent un groupe d'élèves « scolaires » qui apaise le groupe.</li><li>- <b>MBC</b> : les élèves sont dans une relation de challenge/défi au niveau de la performance ce qui peut amener une émulation positive à la classe</li><li>- <b>ATMFC</b> : il y a souvent une grande hétérogénéité de maturité entre les élèves (des élèves d'ULIS très immatures et des élèves sortant de 3° générale beaucoup plus matures) ce qui génère parfois des conflits entre élèves ou la constitution de sous-groupes mais cela n'impacte pas forcément les cours d'EPS. La vie à l'internat est parfois source de conflits puérils également. Leur motif d'agir est essentiellement l'amusement, le plaisir. Les élèves ne sont pas trop portés sur la compétition. (ex : compter les points lors d'un match de badminton ne va pas de soi !)</li></ul>
<b>Construire durablement sa santé</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ils ont une très mauvaise alimentation en dehors de l'EREA et ne connaissent pas les notions de l'équilibre alimentaire.</li></ul> <p><b>MBC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La moitié a une activité en dehors du cours d'EPS soit du foot en club soit participe régulièrement aux activités de l'UNSS.</li><li>- Ceux qui étaient en collège ont la culture d'avoir une tenue complète de rechange mais seulement un ou deux se douchent.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils ont une mauvaise hygiène de vie le week-end avec une grosse consommation alcool et de substances illicites.</li> <li><b>ATMC :</b></li> <li>- Quasiment aucun n'élève n'a d'activité extra-scolaire mais certaines apprécient de participer aux activités non compétitives proposées en UNSS ; en conséquence de cette sédentarité, leur santé physique n'est pas optimale.</li> <li>- Ils ont une tenue différente pour l'EPS mais qui n'est pas forcément appropriée et une hygiène corporelle qui laisse souvent à désirer et qui peut poser problème lors des stages. Seuls quelques élèves demandent à se doucher.</li> <li>- Il y a régulièrement des cas de détresse social avec des fugues ou des jugements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale des élèves.</li> </ul>
<p><b>Accéder au patrimoine culturel</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MBC :</b></li> <li>- Ceux qui ont une pratique régulière en club ou à l'AS connaissent plutôt bien les sports qu'ils pratiquent.</li> <li>- Bien que pratiquant le foot en club, ceux qui n'étaient pas scolarisés dans leur enfance découvrent toutes les autres activités mêmes celles qui paraissent connues comme le tennis de table.</li> <li>- Ils sont au fait des grands événements sportifs liés au foot.</li> <li>- Certains suivent les grandes équipes locales comme le PB 86 ou Neuville moto-ball.</li> <li><b>ATMFC :</b></li> <li>- Ayant une faible estime de leurs compétences sportives, ils ne connaissent pas le tissu culturel sportif qui pourrait leur être accessible.</li> <li>- Leurs connaissances dans les APSA sont très limitées : règles du jeu, tactique, technique, matériel...</li> <li>- Ils n'ont pas d'appétence pour les événements sportifs d'actualité.</li> </ul>
<p><b>Indicateurs locaux</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- internat éducatif : présence d'enseignants éducateurs le soir pour les aider dans leur travail scolaire et leur organisation</li> <li>- réunions de coordination-synthèse : elles permettent de mettre en place des remédiations collectives ou de débloquer certaines situations</li> <li>- nous avons un dispositif ULIS pro : les élèves sont intégrés dans les classes, il représente ¼ des effectifs</li> <li>- nous accueillons des jeunes sourds de l'IRJS</li> <li>- l'établissement possède un PIAL</li> <li>- tout l'établissement est connecté au wi-fi</li> </ul>

## Axes du projet d'établissement

Projet académique	Projet établissement / Contrat d'objectifs
<b>Ambition 1</b> Construire des <b>apprentissages durables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accroître et poursuivre la <b>collaboration entre les enseignants</b></li> <li>➤ Maîtrise de la langue et prévention de <b>l'illettrisme</b></li> <li>➤ <b>Partage des pratiques</b> pédagogiques Parcours éducatifs / pratique sportive, projets inter-cycles</li> <li>➤ Valoriser et disséminer les démarches pédagogiques</li> </ul>
<b>Ambition 2</b> Accompagner chaque élève dans son parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développer des stratégies qui rendent <b>l'élève acteur</b> de son projet</li> <li>➤ <b>Responsabiliser</b> les élèves et valoriser leur engagement dans les instances, les projets</li> <li>➤ Mieux valoriser les actions contribuant aux parcours éducatifs</li> <li>➤ Sensibiliser tous les acteurs à <b>l'égalité fille/garçon</b></li> <li>➤ Constituer une <b>équipe inter-catégorielle</b> en appui du professeur principal pour suivre le projet d'orientation de l'élève</li> <li>➤ Renforcer le suivi de <b>l'accompagnement personnalisé</b></li> <li>➤ Favoriser les <b>stages d'immersion en entreprise</b> des élèves</li> <li>➤ Diversifier les actions de <b>découverte des métiers</b> et des formations</li> </ul>
<b>Ambition 3</b> Ouvrir l'école	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire de l'EREA un lieu ouvert.</li> <li>➤ Repenser <b>l'accueil des familles</b>.</li> <li>➤ Faire évoluer le <b>Site INTERNET</b>. Que garder ? Que changer ?</li> <li>➤ Impliquer davantage les membres de la communauté éducative dans les <b>Journées portes ouvertes</b></li> <li>➤ Faire évoluer et vivre la <b>WEB RADIO</b>.</li> <li>➤ Élargir le nombre <b>d'Entreprises</b> susceptibles d'accueillir nos élèves en stage</li> <li>➤ Renforcer les liens, la communication et les actions communes avec <b>les autres EREA</b>.</li> <li>➤ Participer aux événements initiés par les <b>Associations de quartier</b>.</li> <li>➤ Interagir avec les autres Institutions étatiques.</li> <li>➤ Envisager de reconstruire des <b>jumelages avec des établissements étrangers</b>.</li> <li>➤ Encourager et <b>développer les séjours et sorties</b> à caractère culturels, linguistiques et/ou sportifs.</li> </ul>
<b>Ambition 4</b> Former pour favoriser le <b>développement professionnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Solliciter des <b>réseaux rectoraux de soutien</b> : ECLORE, CARDIE (Centre Académique pour la Recherche et le Développement en Innovation et Expérimentation), etc.</li> <li>➤ Informer et encourager aux pratiques de <b>classes innovantes</b> (classe inversée, web radio, média... journal de l'EREA).</li> <li>➤ Améliorer la cohérence de l'EREA par l'utilisation et le développement d'outils de communication.</li> <li>➤ Encourager la <b>formation continue</b></li> <li>➤ Contribuer au développement d'un <b>plan local de formation</b> sur la base d'un diagnostic local (comme la formation violence et bienveillance en 2017 et la suite en 2018).</li> <li>➤ Favoriser les pratiques de <b>mutualisation</b>.</li> <li>➤ Favoriser les temps d'échange associant notamment les <b>CESC</b></li> <li>➤ Faire découvrir l'EREA dans toutes ses dimensions à tout nouvel arrivant adulte.</li> </ul>

Axes projet d'EPL	Axes du projet d'EPS	Déclinaison en EPS
<b>Ambition 1</b> Construire des <b>apprentissages durables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accroître et poursuivre la <b>collaboration entre les enseignants</b></li> <li>➤ <b>Partage des pratiques</b> pédagogiques Parcours éducatifs / pratique sportive, projets inter-cycles</li> <li>➤ Maîtrise de la langue et prévention de <b>l'illettrisme</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Collaboration de l'EPS avec les autres disciplines pour mettre en lien les apprentissages</b> (synthèses, projets interdisciplinaire, les forums par classe...)</li> <li>➤ <b>Construction d'une programmation équilibrée avec des APSA récurrentes</b> pour développer des apprentissages plus durables ; mise en place de <b>routines</b> sécurisantes qui favorisent la mémoire à moyen terme.</li> <li>➤ <b>Pérenniser les projets</b> pour qu'ils s'inscrivent dans la <b>culture commune</b> de l'établissement</li> <li>➤ Maîtrise de la langue en utilisant un <b>vocabulaire</b> simple mais précis et en sollicitant les élèves à l'oral</li> </ul>
<b>Ambition 2</b> <b>Accompagner</b> chaque élève dans son parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développer des stratégies qui rendent <b>l'élève acteur</b> de son projet</li> <li>➤ <b>Responsabiliser</b> les élèves et valoriser leur engagement dans les instances, les projets</li> <li>➤ Mieux valoriser les actions contribuant aux <b>parcours éducatifs</b></li> <li>➤ Sensibiliser tous les acteurs à <b>l'égalité fille/garçon</b></li> <li>➤ Constituer une <b>équipe inter-catégorielle</b> en appui du professeur principal pour suivre le projet d'orientation de l'élève</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Fixer des objectifs</b> aux élèves dans une démarche de projet.</li> <li>➤ Donner des <b>rôles sociaux</b> et apporter des contenus d'enseignement pour aider à remplir ces rôles.</li> <li>➤ Aider l'élève à se situer dans son parcours en proposant des <b>évaluations régulières</b>.</li> <li>➤ Travail en mixité ; vigilance sur les <b>propos sexistes</b> et initiation aux activités connotées comme « genrées » pour tous.</li> <li>➤ Investissement dans le rôle de <b>professeur référent</b>. (orientation, stage, rencontre avec les familles...)</li> <li>➤ <b>Apporter l'éclairage de l'EPS sur l'hygiène de vie et la santé des élèves.</b></li> </ul>
<b>Ambition 3</b> <b>Ouvrir l'école</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Faire de l'EREA un lieu ouvert.</li> <li>➤ Repenser <b>l'accueil des familles</b>.</li> <li>➤ Faire évoluer le <b>Site INTERNET</b>. Que garder ? Que changer ?</li> <li>➤ Renforcer les liens, la communication et les actions communes avec <b>les autres EREA</b>.</li> <li>➤ Interagir avec les autres Institutions étatiques.</li> <li>➤ Encourager et <b>développer les séjours et sorties</b> à caractère culturels, linguistiques et/ou sportifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dans le cadre de l'AS, <b>privilégier les journées de rencontre</b> plutôt que les entraînements intra-muros pour faire découvrir aux élèves de nouveaux lieux, de nouvelles activités, de nouvelles personnes.</li> <li>➤ Communiquer sur les <b>actions de l'AS</b> à venir ou réalisées via le <b>site internet</b> public et privé (à l'intention des collègues)</li> <li>➤ Participation et organisation de <b>rencontres inter-EREA</b></li> <li>➤ <b>Convention avec l'IME pour le sport partagé</b></li> <li>➤ <b>Convention avec la FSS</b> pour des initiations à certains sports menées par des étudiants (boxe, judo, musculation, cirque...).</li> <li>➤ Communiquer sur les <b>séjours ou sorties</b> via le <b>site internet</b></li> </ul>
<b>Ambition 4</b> <b>Former</b> pour favoriser le <b>développement professionnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Améliorer la cohérence de l'EREA par l'utilisation et le développement <b>d'outils de communication</b>.</li> <li>➤ Informer et encourager aux pratiques de <b>classes innovantes</b> (classe inversée, web radio, média... journal de l'EREA).</li> <li>➤ Encourager la <b>formation continue</b></li> <li>➤ Contribuer au développement d'un <b>plan local de formation</b> sur la base d'un diagnostic local</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Utiliser les moyens de communications en place</b> (pronote, site internet, forum des classes, heures de synthèse...)</li> <li>➤ <b>Utiliser les moyens de communications en ligne</b> (site disciplinaire académique et autres)</li> <li>➤ Faire utiliser les <b>tablettes</b> comme outils de travail</li> <li>➤ Solliciter des stages du <b>PAF</b> ou les <b>formations locales et spécialisées</b>.</li> </ul>

## PARCOURS DE FORMATION CAP

CAP	Filière : MBC	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5
<b>SECONDE</b>	Objectifs généraux		OG 1-5		OG 1-3	OG 1-2-5
	AFLP		22, 23, 24, 25, 26		41, 42, 43, 44	51, 52, 53, 54
	APSA retenue		<b>COURSE D'ORIENTATION</b>		<b>BASKET-BALL</b>	<b>CROSS FIT</b>
<b>TERMINALE</b>	Objectifs généraux			OG 1-2-3	OG 1-2-3	OG 1-2-4
	AFLP			31, 32, 33, 34, 35, 36	41, 42, 43, 45, 46	51, 52, 53, 54, 55, 56
	APSA retenue			<b>ACROSPORT</b>	<b>BASKET-BALL</b>	<b>CROSS FIT</b>

AFLP visés prioritairement (par APSA et par année)		1ère	Tale
<b>CA 2</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-5</b>	<b>APSA : CO</b>	<b>APSA : .....</b>
	21 Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	X	
	22 Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	X	
	23 Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.	X	
	24 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.	X	
	25 Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.	X	
	26 Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité	X	
<b>CA 3</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-2-3</b>	<b>APSA : .....</b>	<b>APSA : ACROSPORT</b>
	31 S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.		X
	32 Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.		X
	33 Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.		X
	34 Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.		X
	35 Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.		X
	36 S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.		X
<b>CA 4</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-2-3</b>	<b>APSA : BASKET</b>	<b>APSA : BASKET</b>
	41 Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.	X	X
	42 Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.	X	X
	43 Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.	X	X
	44 Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.	X	
	45 Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.		X
	46 Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.		X
<b>CA 5</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-2-4</b>	<b>APSA : CROSS FIT</b>	<b>APSA : CROSS FIT</b>
	51 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.	X	X

52 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	X	X
53 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	X	X
54 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	X	X
55 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		X
56 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée		X

CAP	ATMFC	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5	
<b>SECONDE</b>	Objectifs généraux		OG 1-5		OG 1-3	OG 1-2-5	
	AFLP		22, 23, 24, 25, 26		41, 42, 43, 44	51, 52, 53, 54	
	APSA retenue		<b>COURSE D'ORIENTATION</b>		<b>BASKET-BALL</b>	<b>STEP</b>	
<b>TERMINALE</b>	Objectifs généraux	OG 1-2-4			OG 1-2-3	OG 1-2-4	OG 1-2-4
	AFLP	11, 12, 13, 14, 15, 16			41, 42, 43, 45, 46	51, 52, 53, 55, 56	51, 52, 53, 54, 55, 56
	APSA retenue	<b>DEMI-FOND</b>			<b>BASKET-BALL</b>	<b>STEP</b>	<b>CROSS FIT</b>

AFLP visés prioritairement (par APSA et par année)		1ère	Tale
<b>CA 1</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-2-4</b>	<b>APSA : .....</b>	<b>APSA : DEMI-FOND</b>
	11 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou battre un record.		X
	12 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.		X
	13 S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.		X
	14 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.		X
	15 Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.		X
	16 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance pour la situer culturellement.		X
<b>CA 2</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-5</b>	<b>APSA : CO</b>	<b>APSA : .....</b>
	21 Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	X	
	22 Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	X	
	23 Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.	X	
	24 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.	X	
	25 Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.	X	
	26 Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité	X	
<b>CA 4</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-3</b>	<b>APSA : BASKET</b>	<b>APSA : BASKET</b>
	41 Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.	X	X
	42 Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.	X	X
	43 Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.	X	X
	44 Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.	X	
	45 Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.		X
	46 Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.		X
<b>CA 5</b>	<b>OG prioritairement visés : 1-2-4</b>	<b>APSA : STEP</b>	<b>APSA : STEP</b>

51 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.	X	X
52 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	X	X
53 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	X	X
54 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	X	
55 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.		X
56 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée		X

## PROGRAMMATION GENERALE CAP

Filière CAP		APSA CA1	APSA CA2	APSA CA3	APSA CA4	APSA CA5
CAP MBC	Première		COURSE D'ORIENTATION		BASKET-BALL	CROSS FIT
	Terminale			ACROSPORT	BASKET-BALL	CROSS FIT
CAP ATMFC	Première		COURSE D'ORIENTATION		BASKET-BALL	STEP
	Terminale	DEMI-FOND			BASKET-BALL	STEP + CROSS FIT

Pour information :

<b>AFLP CAP</b> <b>A répartir selon les séquences</b>	
<b>CA 1</b>	11 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
	12 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
	13 S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.
	14 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.
	15 Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
	16 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.
<b>CA 2</b>	21 Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.
	22 Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.
	23 Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.
	24 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.
	25 Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.
	26 Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en sécurité
<b>CA 3</b>	31 S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.
	32 Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.
	33 Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.
	34 Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.
	35 Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.
	36 S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.
<b>CA 4</b>	41 Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.
	42 Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.
	43 Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.
	44 Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.
	45 Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.
	46 Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.
<b>CA 5</b>	51 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.
	52 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
	53 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
	54 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
	55 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
	56 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée

## DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

Fiche APSA : <b>BASKET-BALL</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20		Classe(s) concernée(s) : CAP		CA N°4	
<b>SEQUENCE 1</b>		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : S'organiser pour <b>apprendre</b> OG3 : Exercer sa <b>responsabilité</b> dans un engagement personnel et solidaire		<b>SEQUENCE 2</b>		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : savoir <b>s'entraîner</b> OG3 : Exercer sa <b>responsabilité</b> dans un engagement personnel et solidaire	
<b>AFLP</b>		<b>Contextualisation dans l'APSA</b>		<b>Contextualisation dans l'APSA</b>			
1 : <b>Identifier</b> le déséquilibre adverse et en profiter pour <b>produire</b> rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.		Attaque : identifier les espaces libres et les partenaires démarqués dans l'espace avant pour choisir entre avancer seul et passer : jeu direct ou relais.  Défense : identifier le PB et les PPB pour marquer le joueur le plus dangereux en fonction du marquage de mes partenaires.		Attaque : idem + créer les espaces libres en fixant l'adversaire ou par un jeu de passes rapides  Défense : se répartir le marquage des joueurs collectivement, différencier son intervention sur le PB et le PPB. Gêner et intercepter le PB.			
2 : Utiliser des <b>techniques</b> et des <b>tactiques</b> d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.		<b>Principes d'efficacité technique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir monter la balle en dribble</li> <li>- Savoir-faire une passe tendue à hauteur de poitrine à un partenaire démarqué</li> <li>- Maîtrise technique du shoot en course (dribble puis tir ou réception de passe puis tir)</li> <li>- PPB : se rendre disponible dans un espace libre à distance de passe si possible vers l'avant</li> <li>- défenseur : courir pour se placer entre l'adversaire et la cible dès la perte de balle. Stopper, ralentir la progression du PB.</li> </ul> <b>Principes d'efficacité tactique :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre-attaque / repli défensif : enchaîner différents rôles donc tâches</li> </ul>		<b>Principes d'efficacité :</b> idem + <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contre-attaque dès le rebond défensif ou</li> <li>- Jeu placé : fixer la défense en dribble en protégeant son ballon et le faire circuler jusqu'à ce qu'un espace libre soit créé</li> <li>- Repli défensif : marquer SON joueur et aider si besoin</li> <li>- Démarquage : rompre l'alignement ballon-adversaire proche</li> </ul>			
3 : <b>Persévérer</b> face à la difficulté et accepter la <b>répétition</b> pour améliorer son efficacité motrice.		<b>PERSEVRER :</b> continuer à enchaîner les rôles quel que soit le résultat momentané de son équipe. <b>REPETER :</b> chercher à améliorer son pourcentage de réussite au shoot en course au fil des séances et s'auto-évaluer en tenant à jour ses statistiques avec ou sans pression physique et temporel avec ou sans partenaire, en surnombre ou non		<b>X</b>			
4 : Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le <b>respect</b> de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les <b>rôles sociaux</b> pour permettre le bon déroulement du jeu.		<b>Rôles sociaux :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- joueur : s'engager en respectant son intégrité physique et celle des autres ; assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs ; Accepter de faire la passe au partenaire démarqué même s'il n'est pas le meilleur ; Accepter les erreurs de ses partenaires ; connaître les règles associées au contact ; saluer les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- arbitre : identifier et siffler une faute et s'imposer</li> <li>- marque : noter le bon score</li> </ul>		<b>X</b>			

5 : Se <b>préparer</b> et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la <b>confrontation</b> .	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SE PREPARER : savoir s'échauffer en équipe</li> <li>- SE CONFRONTER : être capable de tenir et soutenir un effort optimal sur une période de jeu.</li> </ul>
6 : Connaître les <b>pratiques sportives dans la société</b> contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître le vocabulaire de base pour les termes techniques (dribble, marcher, reprise de dribble, shoot en course / lay-up, panier, points, lancer-franc, retour en zone, rebond défensif et offensif...) ou les termes tactiques (contre-attaque, repli défensif, surnombre, marquage..)</li> <li>- Evoquer les meilleures équipes locales (PB 86), les meilleurs joueurs français ou de NBA...</li> </ul>
<b>Compétence visée</b>	<p>Séquence 1 :</p> <p>Pour gagner le match, se reconnaître rapidement attaquant ou défenseur et utiliser les principes techniques et tactiques de base travaillés pour atteindre ou empêcher d'atteindre la zone de marque dans le respect des règles.</p>	<p>Séquence 2 :</p> <p>Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.</p>
<b>Forme de pratique scolaire</b>	<p>Séquence 1 :</p> <p>La classe est divisée en deux équipes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles avec des binômes adverses de niveau équivalent qui entrent en jeu simultanément ; match en 3X3 ; les binômes qui ne jouent pas sont à la table de marque ou à l'arbitrage. (surnombre avec contournement d'un plot ou joueur joker)</p>	<p>Séquence 2 :</p> <p>La classe est divisée en deux équipes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles avec des binômes adverses de niveau équivalent qui entrent en jeu simultanément ; match en 4X4 ; les binômes qui ne jouent pas sont à la table de marque ou à l'arbitrage.</p>

**Situation révélatrice des AFL**

Séquence 1 : La classe est divisée en deux équipes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles avec des binômes adverses de niveau équivalent qui entrent en jeu simultanément ; match en 3X3 ; les binômes qui ne jouent pas sont à la table de marque ou à l'arbitrage. (surnombre avec contournement d'un plot ou joueur joker)

Séquence 2 : La classe est divisée en deux équipes hétérogènes en leur sein mais homogènes entre elles avec des binômes adverses de niveau équivalent qui entrent en jeu simultanément ; match en 4X4 ; les binômes qui ne jouent pas sont à la table de marque ou à l'arbitrage.

AFLP	Observables	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile (Niveau exigible fin séquence1)	Satisfaisante (Niveau exigible fin séquence 2)	Très bonne maîtrise
<b>1</b> <b>IDENTIFIER</b> <b>PRODUIRE</b>	Identifier, utiliser voire créer des espaces libres  S'organiser collectivement pour ne pas laisser d'espace libre à l'attaque	Cherche du soutien auprès du meilleur joueur  N'intervient que sur le PB dans l'espace proche	Identifie et utilise occasionnellement des espaces libres  Intervient sur le PB dans l'espace proche	Identifie et utilise des espaces libres  Marquage individuel aléatoire	Identifie, utilise voire créé des espaces libres  Marquage individuel organisé
<b>2</b> <b>TECHNIQUE</b> <b>TACTIQUE</b>	Mise en œuvre des principes techniques et tactiques travaillés.	A : part seul en dribble ou se débarrasse  D : ne gêne que le PB	A : choix aléatoire entre jeu direct et relais  D : gêne son joueur	A : choix à bon escient entre jeu direct et relais  D : gêne voire intercepte	A : choix à bon escient entre jeu direct, relais et attaque placée  D : gêne, intercepte, va soutenir, cherche le rebond
<b>3</b> <b>PERSEVERER</b> <b>REPETER</b>	PERSEVERER : ténacité devant la difficulté  REPETER : accepte la charge de travail de son contrat	Abandon pendant les matches ou les situations d'apprentissage	Tient partiellement son engagement ou son contrat car s'agace envers les autres ou lui-même	Remplit son engagement, son contrat du début à la fin et constate ses résultats	Remplit son engagement et son contrat du début à la fin et augmente ses attendus
<b>4</b> <b>RESPECT</b> <b>ROLES SOCIAUX</b>	Respect des différents rôles et des règles associées	Ne remplit pas tous les rôles ; dévie souvent des règles	Tient les différents rôles mais conteste parfois l'arbitrage ou le score	Tient les différents rôles avec application	Tient les différents rôles avec application et forme les autres tout au long de la séquence
<b>5</b> <b>SE PREPARER</b> <b>SE CONFRONTER</b>	SE PREPARER : réaliser les routines d'échauffement en équipe  SE CONFRONTER : gérer son effort de l'échauffement jusqu'au retour au calme	Centré sur lui-même, ne fait que des tirs Incapable de tenir sur la durée	Réalise la routine d'échauffement en marchant Gère ses ressources au début puis marche par intermittence	Respecte une routine collective d'échauffement basique Gère ses ressources pour tenir toutes la durée de travail	Respecte une routine collective d'échauffement riche Gère ses ressources pour tenir toutes la durée de travail et soutient ses partenaires en difficulté
<b>6</b> <b>CULTURE</b>	Connaissance du vocabulaire, des règles et du score	Ne sait pas compter les points et n'a pas le vocabulaire de base	Sait compter les points, mais hésite sur le vocabulaire et certaines règles	Connait le vocabulaire approprié ainsi que les règles et le comptage du score	Connait le vocabulaire approprié, les règles, le comptage du score et possède des références culturelles liées au basket-ball

# DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES (fiches APSA)

Fiche APSA : <b>Course d'orientation</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20	CAP	CA N°2
SEQUENCE 1	OG1 : développer sa motricité OG5 : accéder au patrimoine culturel		SEQUENCE 2	OG : ....
AFLP	Contextualisation dans l'APSA		Contextualisation dans l'APSA	
1 Planifier et conduire un déplacement adapté à ses <b>ressources</b> pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	<b>En fonction de ses ressources, concevoir, prévoir et réguler une stratégie de course :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction de l'évaluation approximative d'une distance sur le terrain, faire un choix d'itinéraire (le plus direct est-il le plus rapide ?)</li> <li>- Choisir une stratégie de points : plus de balises cotées ou non, éloignées ou proches...</li> <li>- <b>Réguler son itinéraire et son allure de course selon ses ressources, son état de forme, ses ressentis ( aisance respiratoire, chaleur musculaire...)</b></li> </ul>		<b>X</b>	
2 Utiliser des techniques efficaces pour <b>adapter son déplacement</b> aux caractéristiques du milieu.	<b>Réguler son allure de course selon le terrain :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chemin : allure soutenue</li> <li>- champs: allure modérée (faire attention aux chaos)</li> <li>- bois : allure modérée pour conserver sa trajectoire en contournant les obstacles</li> <li>- à proximité des animaux : marche rapide (sans agitation et sans bruit)</li> </ul>		<b>X</b>	
3 Sélectionner des informations utiles pour <b>planifier</b> son itinéraire et <b>l'adapter</b> éventuellement en cours de déplacement.	Savoir orienter sa carte à l'aide d'éléments remarquables  Connaître le vocabulaire spécifique relatif à l'activité (poste, balise, élément remarquable, ligne directrice...), aux légendes et symboles principaux (point de départ, point d'arrivée, postes, végétation)  Connaître les différentes modalités de course (étoile, papillon, course au score...)		<b>X</b>	
4 S'impliquer dans des <b>rôles sociaux</b> pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.	Poinçonner convenablement un carton de contrôle et savoir le vérifier Tenir un tableau de gestion de course : heure de départ, d'arrivée, de temps de course... Aider à la réalisation d'itinéraires ou de lecture de carte un camarade identifié en difficulté		<b>X</b>	
5 Contrôler ses émotions pour <b>accepter de s'engager</b> dans un environnement partiellement connu.	Seul : s'engager avec concentration, oser expérimenter, tâtonner, persévérer, se calmer en cas d'incertitude pour se réorienter.  A plusieurs : accepter un point de vue différent du sien, argumenter avec des analyses précises, trouver un consensus, tester, comparer.		<b>X</b>	
6 Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation ; appliquer les procédures d'urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s'y engager en <b>sécurité</b>	<b>Condition d'une pratique en sécurité :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zone d'évolution délimitée</li> <li>- Limite de temps</li> <li>- Règles de sécurité active (matériel à avoir avec soi : carte, point de ralliement, sifflet...)</li> <li>- Conduite à tenir en cas d'accident pour alerter et/ou porter secours</li> </ul> Adopter une attitude de respect et de bienveillance face à l'environnement d'évolution.		<b>X</b>	

<p><b>Compétence visée</b></p>	<p>Séquence 1 : Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.</p>	
<p><b>Forme de pratique scolaire</b></p>	<p>Séquence 1 : A l'occasion d'une course au score...</p> <p>Positionnement de 24 balises sur la carte. (14 de niveau 1 et 10 de niveau 2) - Course de 35 minutes maximum - choix de 8 balises pour les élèves</p> <p>Déroulement : distribution des cartes et d'un chrono par élève. Le chrono démarre dès que les élèves l'ont en main. (tous en même temps) - Les élèves ont 5 minutes maxi pour choisir leurs balises et réfléchir à leur itinéraire. Dès que le choix est réalisé il est validé par le prof et la course peut débuter.</p> <p>A l'arrivée, l'élève doit inscrire le temps affiché sur son chrono. Le prof fait de même. - L'élève doit alors retracer l'itinéraire qu'il a suivi et l'expliquer par écrit ou verbalement selon la classe et l'effectif. -</p>	<p>possible d'introduire d'autres postes sans valeur, donc non pris en compte, pour augmenter l'incertitude, l'activité de recherche personnelle et la présence d'un plus grand nombre d'élèves sur le parcours</p>

Situation révélatrice des AFL :

- Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.

AFLP	Observables Critères observables retenus par l'équipe EPS : rôle dans l'activité : le badiste, le pareur, le coach, l'organisateur ...	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile	Satisfaisante (Niveau exigible fin séquence1)	Très bonne maîtrise (Niveau exigible fin séquence 2)
<b>1</b> PLANIFIER / RESSOURCES	Choix de l' <b>itinéraire</b> en fonction de ses ressources	LE TOURISTE Planification superficielle et parfois non pertinente par rapport à ses capacités, peu de balises sont trouvées dans temps long	L'ORIENTEUR IMPRECIS Planification imprécise et sans prise de risque, beaucoup de balises sont trouvées dans un temps long	L'ORIENTEUR RAPIDE Planification précise, quelques prises de risque, beaucoup de balises sont trouvées dans un temps rapide	L'ORIENTEUR EXPERT Planification précise et pertinente, sans prise de risque, beaucoup de balises sont trouvées dans un temps très rapide
<b>2</b> S'ADAPTER	Choix de l' <b>allure</b> en fonction du milieu et de ses ressources	Hésitations, retour sur ses pas, marche, errance.	Des accélérations puis des errances	Rythme régulier, régulation rapide	Rythme intense, régulation pertinente
<b>3</b> CULTURE	Savoir <b>orienter, lire et utiliser les informations de la carte</b> pour s'orienter ou se réorienter ; connaître les différentes formes de pratique	Retour sur son itinéraire flou, avec un vocabulaire erroné ou imprécis	Retour sur son itinéraire flou, avec un vocabulaire erroné ou imprécis	Retour sur son itinéraire précis, avec un vocabulaire adapté	Retour sur son itinéraire avec un vocabulaire précis, adapté et des choix argumentés
<b>4</b> ROLES SOCIAUX	Etre capable de <b>vérifier</b> son carton, de <b>remplir</b> le tableau des gestions de course, <b>d'aider</b> un partenaire en difficulté	Carton mal tenu, tableau incomplet, nonchalance, peu concerné	Carton bien tenu, besoin d'aide pour compléter le tableau, essaie de collaborer	Carton bien tenu, fonctionnement du tableau compris et bien complété, ressource ponctuelle pour ses camarades	Carton bien tenu, fonctionnement du tableau compris et bien complété, ressource régulier pour ses camarades
<b>5</b> ENGAGEMENT	Seul : <b>oser, expérimenter, se contrôler</b>  En binôme : <b>discuter, argumenter, s'accorder, tester</b>	Réfractaire, reste longtemps dans la zone de départ ;  Peu de collaboration avec son camarade : élève autoritaire ou passif	Temps de réflexion trop long ou trop court avant le départ ; peut s'affoler.  Collaboration minime avec son camarade : un suit l'autre	Temps de réflexion calme et adapté avant un départ ordonné ;  Bonne collaboration avec son camarade : écoute, choix	Temps de réflexion optimal avant un départ sûr et rapide ;  Bonne collaboration avec son camarade : écoute, argumentation, choix
<b>6</b> SECURITE	<b>Connaître et respecter les consignes de sécurité.</b>	Ne respecte pas les zones, les délais, l'environnement, le matériel. Ne connaît pas la conduite à tenir en cas de besoin.	Respect parfois limite des zones, des délais, de l'environnement, du matériel. A une vague idée de la conduite à tenir en cas de besoin.	Respect des zones, des délais, de l'environnement, du matériel. Connait la conduite à tenir en cas de besoin.	Respect des zones, des délais, de l'environnement, du matériel. Connait la conduite à tenir en cas de besoin et prévient des dangers.

# DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

Fiche APSA : <b>STEP</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20		Classe concernée : CAP MBC		CA N°5	
SEQUENCE 1		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : S'organiser pour <b>apprendre</b> OG5 : accéder au patrimoine <b>culturel</b>		SEQUENCE 2		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : savoir <b>s'entraîner</b> OG4 : Construire durablement sa <b>santé</b>	
AFLP		Contextualisation dans l'APSA		Contextualisation dans l'APSA			
1 Construire et stabiliser 1 <b>motricité spécifique</b> pour être efficace dans le suivi d'1 <b>thème d'entraînement</b> en cohérence avec 1 <b>mobile personnel</b> de dvpt.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Découvrir tout le <b>vocabulaire des pas de base</b> et les <b>critères de réalisation</b> qui s'y rapportent. (basic, kick, talon, genou, cheval, repeaters, L step, haut les mains, attitude...).</li> <li>- Découvrir les différents modes de pratique en les <b>expérimentant</b> et en <b>se positionnant par rapport à ses motivations</b>.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Enrichir le répertoire</b> des pas de base.</li> <li>- S'engager dans le <b>thème d'entraînement</b> que l'on a choisi.</li> <li>- Choisir et <b>équilibrer</b> le travail entre les différentes parties du corps.</li> </ul>			
2 Mettre en lien des <b>ressentis</b> avec 1 charge de travail pour <b>réguler</b> cette charge de manière autonome.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre l'habitude de <b>s'interroger après l'effort</b> sur ce que l'on a ressenti. <b>S'exprimer, verbaliser</b> dans plusieurs domaine : complexité, mémorisation, respiration, muscles, chaleur...</li> <li>- Connaître sa <b>FC</b> de repos, sa FC max, l'évolution de sa FC pendant les divers temps de travail.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbaliser et analyser ses ressentis avec un <b>vocabulaire plus précis et plus riche</b>.</li> <li>- <b>Réguler</b> les pas de ses blocs, les durées de travail... selon son thème d'entraînement et ses ressentis.</li> </ul>			
3 Mobiliser différentes <b>méthodes d'entraînement</b> , analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		<b>X</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail <b>long et continu</b> : s'entretenir, s'affiner.</li> <li>- Travail <b>bref et intense</b> : se muscler, se tonifier.</li> <li>- Travail <b>en pyramide</b> : se développer, se dépasser.</li> <li>- Connaître les <b>grands groupes musculaires</b> et les moyens de les développer.</li> </ul>			
4 Coopérer et assurer les <b>rôles sociaux</b> pour aider au progrès individuel dans des conditions de <b>sécurité</b> .		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail en <b>tutorat</b> en début de cycle pour apprendre les blocs de base et pouvoir travailler tous ensemble.</li> <li>- Travail en <b>co-observation</b> pour s'assurer de la sécurité, du respect des pas dans les blocs, ou des durées, de la mémorisation...</li> </ul>		<b>X</b>			
5 S'engager avec une <b>intensité ciblée</b> et <b>persévérer</b> dans l'effort pour envisager des progrès.		<b>X</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître et comprendre les <b>zones d'effort attendues pour chaque thème</b> d'entraînement (65-75 ; 75-85 ; + de 85%).</li> <li>- <b>Tenir</b> la durée de travail annoncé dans la zone cible.</li> </ul>			
6 Intégrer des conseils <b>d'entraînement</b> , de <b>diététique</b> , <b>d'hygiène de vie</b> pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir <b>s'échauffer</b> progressivement.</li> <li>- Savoir <b>s'étirer</b> et <b>s'hydrater</b> pendant et après l'effort.</li> <li>- Accepter de se détendre lors du <b>retour au calme</b>.</li> <li>- Avoir des notions sur la <b>nutrition</b> avant l'effort et au quotidien, sur la <b>dépense énergétique</b>.</li> <li>- Savoir <b>où et comment pratiquer</b> : seul, en salle...</li> </ul>		<b>X</b>			

<b>Compétence visée</b>	<p>Séquence 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée)</li> <li>➤ Le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.</li> </ul>	<p>Séquence 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Choisir et réguler un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée), en fonction d'un mobile personnel.</li> <li>➤ le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.</li> </ul>
<b>Forme de pratique scolaire</b>	<p>Séquence 1 :</p> <p>Découverte et initiation à deux formes de pratique du STEP : longue et faiblement intense visant à l'affinement et la capacité aérobie ; courte et très intense visant le renforcement musculaire et la puissance aérobie. Education aux bases d'une bonne hygiène de vie et d'une pratique sécuritaire.</p>	<p>Séquence 2 :</p> <p>Approfondissement des 2 formes de pratiques puis investissement dans celle qui motive l'élève. Assemblage des pas ou blocs appris pour produire son enchaînement pour le CCF en fonction de ses ressources, envies, ressentis.</p>

Situation révélatrice des AFL :

- Choisir et réguler un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée), en fonction d'un mobile personnel.
- Le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.

AFLP	Observables	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile	Satisfaisante (exigible fin séquence1)	Très bonne maîtrise (exigible fin séquence 2)
<b>1</b> MOTRICITE THEME D'ENTRAINEMT	Acquérir une <b>motricité spécifique</b> en fonction d'un thème d'entraînement lié à un motif personnel.	Les pas ne sont <b>pas bien réalisés</b> , le rythme n'est pas adapté au thème d'entraînement, le thème est choisi par affinité.	Certains pas <b>manquent de précision</b> , l'élève <b>suit</b> les autres car il ne maîtrise pas les blocs, le thème est choisi par affinité.	Les <b>pas de base</b> sont <b>maîtrisés</b> , l'élève est <b>autonome</b> dans la réalisation des blocs, le thème est choisi en fonction de l'affect.	Des <b>pas variés</b> sont <b>maîtrisés</b> , l'élève est autonome dans la réalisation des blocs voire <b>leader</b> , le thème est choisi en fonction de l'affect et en lien avec les <b>ressources</b> .
<b>2</b> RESENTIS REGULATION	Etre à <b>l'écoute</b> de ses ressentis, les <b>verbaliser</b> pour orienter et <b>réguler</b> son travail.	Pratique de manière <b>irréfléchie</b> : investissement anarchique.	Décrit <b>grossièrement</b> ce qu'il ressent après l'effort et ne varie pas ses descriptions selon le type d'effort. <b>Suit</b> d'autres élèves.	<b>Varie les critères</b> pour expliciter ses ressentis selon le thème d'entraînement (FC, musculaire, respiratoire...) et envisage des <b>régulations</b> .	<b>Vocabulaire riche et précis</b> sur les ressentis ; <b>oriente</b> ses choix de blocs et de pas en corrélation.
<b>3</b> METHODE D'ENTRAINEMT / RESSOURCES	Connaître les différentes <b>méthodes d'entraînement</b> (fonction des thèmes de travail) et leurs <b>incidences physiologiques</b> . Se fixer des <b>objectifs</b> .	Ne <b>connait pas</b> les différents thèmes et leur incidence. S'engage dans une pratique a minima en <b>copiant</b> d'autres élèves : <b>non impliqué</b> personnellement.	<b>Connait</b> à peu près les <b>thèmes</b> mais <b>pas leur incidence physiologique</b> ; choisit ses pas/blocs par <b>imitation</b> sans connaître les groupes musculaires sollicités.	<b>Connait</b> les différents thèmes et leurs <b>effets globaux</b> , <b>quelques groupes musculaires</b> sollicités par les pas choisis, s'investit en fonction de ses envies et ressources.	<b>Connait</b> les différents thèmes, leurs conséquences physiologiques, les groupes musculaires sollicités par les pas choisis, s'investit en fonction de ses envies et ressources avec des <b>objectifs à court terme</b> .
<b>4</b> ROLES SOCIAUX SECURITE	<u>Tuteur</u> : faire apprendre <u>Co-observateur</u> : conseiller <u>Coéquipier</u> : choisir, tester, réguler	<b>Non concerné</b> par son camarade ; suit ce que font les autres sans s'impliquer ; ne se positionne jamais en leader.	Essaie d'aider ses partenaires ou d'impulser des conseils mais <b>se trompe souvent</b> (de pas, de rythme...).	<b>Volontaire</b> pour aider ses partenaires quand il le peut, capable d'être leader dans un domaine.	Aide au choix des blocs ; <b>leader mémoire, réalisation et rythme</b> .
<b>5</b> ZONE CIBLE PERSEVERER	<b>Connaitre, atteindre et rester</b> dans sa zone cible.	<b>N'atteint pas</b> sa zone cible ; ou l'atteint mais n'y reste pas.	Atteint sa zone cible mais avec des <b>décrochages réguliers</b> .	Reste <b>majoritairement</b> dans sa zone cible.	Reste <b>toujours</b> dans sa zone cible.
<b>6</b> ENTRAINMT / HYGIENE DE VIE	Echauffement, étirements, retour au calme, nutrition, dépense énergétique.	<b>Ne se préserve pas</b> avant ni après l'effort. Ne cherche pas à savoir comment améliorer sa condition physique.	<b>Respecte</b> son intégrité avant et après l'effort <b>mais ne cherche pas</b> à améliorer sa condition au quotidien.	<b>Demande des informations</b> pour améliorer sa condition physique ; <b>se préserve</b> avant et après l'effort.	<b>Demande</b> des informations, <b>se renseigne</b> pour améliorer sa condition physique ; <b>se préserve</b> avant et après l'effort.

# DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

Fiche APSA : <b>CROSS FIT</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20		Classe(s) concernée(s) : CAP MBC		CA N°5	
<b>SEQUENCE 1</b>		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : S'organiser pour <b>apprendre</b> OG5 : accéder au patrimoine <b>culturel</b>		<b>SEQUENCE 2</b>		OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : savoir <b>s'entraîner</b> OG4 : Construire durablement sa <b>santé</b>	
<b>AFLP</b>		<b>Contextualisation dans l'APSA</b>		<b>Contextualisation dans l'APSA</b>			
1 Construire et stabiliser une <b>motricité spécifique</b> pour être efficace dans le suivi d'un <b>thème d'entraînement</b> en cohérence avec un <b>mobile personnel</b> de dvpt.		- reproduire les exercices à réaliser et les <b>associer à un groupe musculaire</b> précis - adopter une nouvelle motricité spécifique aux exercices proposés en <b>préservant son intégrité physique</b> (avec l'aide d'un coach) - évaluer ses capacités dans chacun des exercices pour <b>choisir son volume de travail</b> et ainsi son mobile		- <b>enrichir sa base d'exercices</b> en en apprenant de nouveaux exercices associés à des groupes musculaires déjà sollicités ou nouveaux - choisir et établir son programme avec plus de choix et plus d' <b>autonomie</b> en fonction de son mobile choisi - <b>réguler</b> son travail en fonction de son état de forme			
2 Mettre en lien des <b>ressentis</b> avec 1 charge de travail pour <b>réguler</b> cette charge de manière autonome.		- éprouver les différents exercices pour <b>ressentir les effets sur son corps</b> - <b>analyser</b> son ressenti perçu pendant l'effort pour choisir ses objectifs tout en en discutant avec son coach (essoufflement rapide, muscle tétanisé ou le contraire) - <b>choisir un programme adapté</b> suite à cette analyse		- éprouver les nouveaux exercices pour pouvoir <b>choisir parmi une plus grande base de travail</b> , ceux que je vais choisir de travailler pour chaque groupe musculaire en fonction de mon ressenti			
3 Mobiliser différentes <b>méthodes d'entraînement</b> , analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		- déterminer le niveau 1 ou 2 puis le nombre de répétitions pour chacun des exercices en fonction de son ressenti et en <b>concertation avec son coach</b> - choisir 4 exercices sur 8, un pour chaque groupe musculaire - remplir <b>correctement</b> son carnet d'entraînement		- <b>choisir</b> parmi un plus grand nombre d'exercices son programme d'entraînement en fonction du mobile choisi sans l'aide d'un coach			
4 Coopérer et assurer les <b>rôles sociaux</b> pour aider au progrès individuel dans des conditions de <b>sécurité</b> .		- <b>assumer le rôle de coach</b> : suivre les réalisations de son pratiquant et l'aider sur les aspects sécuritaires mais surtout dans l'élaboration de son programme notamment en écoutant son ressenti - <b>assumer le rôle de juge</b> : déterminer si le pratiquant a bien réalisé les séries annoncées, arrêter le pratiquant si la posture est dangereuse		- <b>assumer le rôle de juge</b> : déterminer si le pratiquant a bien réalisé les séries annoncées, arrêter le pratiquant si la posture est dangereuse			
5 S'engager avec une <b>intensité ciblée</b> et <b>persévérer</b> dans l'effort pour envisager des progrès.		<b>X</b>		- choisir son niveau de travail et son nombre de répétition dans un but de progrès personnel et <b>non de performance par rapport aux autres</b> - accepter une performance plus faible que ses camarades mais <b>ciblée par rapport à mes capacités</b>			
6 Intégrer des conseils <b>d'entraînement</b> , de <b>diététique</b> , <b>d'hygiène de vie</b> pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.		<b>X</b>		- accepter de travailler <b>tous les groupes musculaires</b> même si je suis moins performant dans certains pour avoir un entraînement / développement complet - intégrer l'échauffement, les temps de récupération et les étirements dans un <b>entraînement complet</b> et pas seulement les exercices - comprendre que l'entraînement complet s'accompagne <b>d'une bonne hygiène de vie</b> : alimentation équilibrée + sommeil réparateur + pas de cigarette, surtout après l'effort immédiat + incitation à prendre une douche - savoir se situer et se donner au moins <b>un objectif</b> pour améliorer son hygiène actuelle			

<b>Compétence visée</b>	Séquence 1 : réaliser un programme avec l'aide d'un coach en fonction de son ressenti et des ses capacités en corrélation avec un mobile identifié	Séquence 2 : réaliser seul son programme d'entraînement parmi un large choix d'exercices en fonction du mobile choisi
<b>Forme de pratique scolaire</b>	Séquence 1 : circuit de 6 exercices de 30s avec 30s de récupération entre chacun dont 4 sont choisis par le pratiquant (un dans chaque groupe musculaire : 2 sont proposés pour chaque groupe) et 2 tirés au sort. Pour chaque exercice, 2 niveaux sont proposés et le pratiquant choisi son nombre de répétitions.	Séquence 2 : circuit de 10 exercices de 30s avec 15s de récupération entre chacun. Ils sont tous choisis par le pratiquant, 2 dans chaque groupe musculaire. Pour chaque exercice, 2 niveaux sont proposés et le pratiquant choisi son nombre de répétitions et doit les justifier en fonction du mobile choisi.

**Situation révélatrice des AFL**

Travail en circuit training 30s par exercices et 15s de récupération. Chaque élève réalise le programme qu'il a choisi avec son niveau et son nombre de répétition. Des juges vérifient les postures et le nombre de répétitions.

AFLP	Observables	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
<b>1</b> MOTRICITE THEME D'ENTRAINEMT	Réalisation <b>sécuritaire</b> des exercices et connaissance <b>des groupes musculaires</b> travaillés.	Ne fait pas attention au bon positionnement et ne tient pas compte des conseils amenés par son coach. Ne connaît pas les groupes musculaires travaillés.	Ne se positionne pas bien mais grâce au conseil et à l'aide du coach, il se repositionne correctement. Ne connaît pas le nom des groupes musculaires mais peut montrer lesquels travaillant.	Se positionne correctement quasiment tout le temps et s'auto-régule si le coach lui fait une remarque. Connait quasiment tous les noms des groupes musculaires travaillés et sait les situer.	Se positionne toujours correctement Connait tous les noms des groupes musculaires travaillés et sait les situer et différencier certains muscles.
<b>2</b> RESSENTIS REGULATION	<b>Choix</b> du niveau 1 ou 2 de l'exercice et du nombre de répétitions en fonction de son ressenti	Fait toujours le niveau 1 avec très peu de répétitions sans jamais être essoufflé.	Fait des choix « sécuritaires » pour être sûr de réussir mais pas en fonction de son ressenti.	Fait des choix judicieux toujours avec l'approbation et l'aide de son coach.	Fait des choix judicieux seul en fonction de son ressenti.
<b>3</b> METHODE D'ENTRAINEMT / RESSOURCES	<b>Analyse du choix du mobile</b> en corrélation avec le nombre de répétitions	Ne connaît pas les mobiles. Choisit des exercices au hasard.	Choisit le même mobile que ses camarades proches alors que ça ne correspond pas à ses ressources.	Choisit un mobile adapté à son programme qu'il a construit en fonction de ses ressources et avec l'aide de son coach.	Construit son programme en fonction de ses ressources et des objectifs donc du mobile qu'il a choisi.
<b>4</b> ROLES SOCIAUX SECURITE	Implication dans le rôle de <b>coach</b> Implication dans le rôle de <b>juge</b>	A été déchu de son rôle de coach, car il ne s'impliquait pas. N'est pas attentif aux aspects sécuritaires ni au comptage des répétitions.	Aide au positionnement dans les exercices mais peu dans la réalisation du programme. A du mal à conjuguer la surveillance du positionnement et le comptage des répétitions.	Est un coach qui aide tout au long de la séquence et qui s'implique. Juge qui surveille correctement le positionnement et qui suit le comptage.	Coach qui connaît son pratiquant et qui anticipe ses erreurs en le prévenant au préalable. Juge qui rappelle les consignes en amont et réalise un comptage aidant le pratiquant.
<b>5</b> ZONE CIBLE PERSEVERER	Travailler <b>pour soi</b> pour progresser	Ne cherche qu'à fuir ou à épater les autres mais ne tient pas au fil des répétitions.	Reste dans sa zone cible au fil des répétitions sur la moitié des exercices.	Reste dans sa zone cible au fil des répétitions sur les 3/4 des exercices.	Reste dans sa zone cible au fil des répétitions sur la tous les exercices. Réalise un programme pour lui-même quelques soient les performances des autres.
<b>6</b> ENTRAINMT / HYGIENE DE VIE	Capable d'expliquer ce qu'est une bonne <b>hygiène de vie</b> et se fixer des <b>objectifs</b> à attendre par rapport à sa vie actuelle	Nonchalant, dis n'importe quoi pour faire rire les autres et n'a pas d'objectif.	Ne se souvient pas de tous les éléments et n'identifie pas bien ce qui est bon ou mauvais dans son hygiène de vie personnel.	Est capable d'expliquer la plupart des éléments vus sur la bonne hygiène de vie et se fixe un objectif réalisable à court terme.	Connait tous les éléments d'une bonne hygiène de vie et se fixe un objectif réalisable à court terme et des objectifs au long terme.

## DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

Fiche APSA : <b>ACROSPORT</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20	Classe(s) concernée(s) : CAP	CA N°3
SEQUENCE 1		SEQUENCE 2	OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : savoir <b>s'entraîner</b> OG3 : Exercer sa <b>responsabilité</b> dans un engagement personnel et solidaire	
AFLP	Contexte dans l'APSA	Contextualisation dans l'APSA		
1 S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des <b>formes corporelles maîtrisées</b> au service d'une <b>intention</b> .	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter de passer <b>devant les autres</b> à chaque leçon</li> <li>- voltigeur ou liaisons : proposer des <b>alignements ou formes corporelles maîtrisées</b> (gainage, position des ceintures pelviennes et scapulaires, alignement, verrouillage des prises...)</li> <li>- porteur : <b>s'orienter</b> pour que la pyramide soit la plus esthétique pour le public et <b>préserver son intégrité</b> par un positionnement sécuritaire et un <b>code de communication</b> précis avec ses partenaires</li> <li>- anticiper les <b>positionnements et rôles</b> de chacun pour éviter tous les pas ou réajustements</li> </ul>		
2 Utiliser des <b>techniques</b> efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>créer</b> des figures à partir de positions de <b>porteur sécurisées</b> en fonction des possibilités de chacun</li> <li>- <b>augmenter le niveau de difficulté</b> d'une pyramide en diminuant : le nombre d'appuis au sol, de liaison entre les partenaires, en ayant des acrobates en renversement, en augmentant la hauteur...</li> <li>- monter, <b>stabiliser</b> 3s et démonter les pyramides pour obtenir tous les points liés à la figure</li> <li>- créer des <b>liaisons originales</b> éventuellement liées à un thème ou une musique</li> <li>- occuper <b>tout l'espace</b> du praticable</li> </ul>		
3 <b>Prévoir et mémoriser</b> le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>créer un enchaînement</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>° une entrée bien identifiable</li> <li>° 4 pyramides avec des liaisons gymniques ou artistiques</li> <li>° une fin stable</li> </ul> </li> <li>- mémoriser l'enchaînement pour tous les acrobates et éventuellement nommer un meneur</li> <li>- connaître et utiliser <b>différents procédés de composition</b> : unisson, cascade, accumulation, contraste...</li> </ul>		
4 Utiliser des critères explicites pour <b>apprécier et/ou évaluer la prestation</b> indépendamment de la personne.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- créer un <b>code commun</b> et valider ensemble les cotations des figures de chaque groupe</li> <li>- <b>accepter la critique</b> constructive du groupe</li> <li>- <b>participer à la critique</b> constructive du groupe pour permettre des progrès</li> <li>- <b>juger la prestation</b> d'un groupe sur deux critères seulement (deux ou trois élèves pour deux mêmes critères) en direct sans passer par la vidéo.</li> </ul>		
5 <b>Se préparer</b> pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer devant les autres à chaque leçon pour <b>s'habituer à passer devant les autres</b></li> <li>- conserver les éléments les plus <b>complexes</b> que l'on <b>maîtrise</b> pour l'évaluation finale</li> <li>- accepter de <b>répéter</b> pour mémoriser et automatiser.</li> <li>- se choisir une <b>routine de concentration</b> (comme passer dans un « sas ») avant chaque passage devant le groupe</li> </ul>		
6 S'enrichir d'éléments de <b>culture</b> liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.	<b>X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- après avoir testé certaines situations, regarder des <b>vidéos</b> d'autres prestations pour se créer des références, enrichir son répertoire, se donner des idées.</li> <li>- apprendre à être un <b>spectateur</b> éclairé et respectueux</li> </ul>		

Compétence visée	X	Composer une chorégraphie gymnique constituée au minimum de <b>4 figures différentes</b> et <b>d'éléments de liaison</b> pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité de figures et la sécurité lors des phases de montage démontage. Les <b>juges</b> devront évaluer chacun deux critères.
Forme de pratique scolaire	X	Travail de recherche et de création d'un enchaînement structuré par groupe de 2 à 5 élèves ; présentation lors de chaque leçon avec analyse et critique participative.

Situation révélatrice des AFL

Recherche et création d'une chorégraphie gymnique constituée de 4 pyramides qui est présentée et jugée devant l'ensemble de la classe.

AFLP	Observables	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
<b>1 S'ENGAGER DEVANT LES AUTRES</b>	Tient des postures sécuritaires et esthétiques.	Pyramides instables, non tenues, sans respect des consignes de sécurité ; mal orienté par rapport au public ; beaucoup de pas.	Quelques déséquilibres et manque de gainage et d'alignement segmentaire ; liaisons pauvres et répétitives.	Bien placé, gainé et orienté lors des pyramides ; liaisons variées et précises.	Bien placé, gainé et orienté lors des pyramides complexes ; liaisons variées et précises avec des éléments complexes.
<b>2 RECHERCHE DE CREATIVITE</b>	Cherche à créer, améliorer et à donner du sens à l'enchaînement.	Ne participe pas voire freine l'élaboration de l'enchaînement.	Ne participe pas à la création mais suit les recommandations des autres du groupe.	Participe activement à la création de l'enchaînement, propose, expérimente.	Est l'élément moteur du groupe qui cherche toujours à améliorer encore l'enchaînement et amène plus de créativité.
<b>3 MEMORISATION DE L'ENCHAINEMENT</b>	Apprend, mémorise et répète l'enchaînement.	Ne fait aucun effort pour apprendre l'enchaînement, ne connaît pas les figures ni les placements et déplacements.	A des difficultés à retenir l'enchaînement mais accepte de se faire guider par les autres.	Apprend, mémorise et répète correctement son enchaînement.	Apprend, mémorise et répète : recherche la précision. Aide les autres à retenir et guide ceux qui sont en difficulté.
<b>4 SAVOIR JUGER UNE PRESTATION</b>	Connait et comprend les différents critères à juger et sait les appliquer. Accepte la critique constructive des autres tout au long du cycle et y participe.	Ne s'y intéresse pas. S'énerve quand il est critiqué et du coup critique les autres de manière non constructive voire agressive.	Comprend les critères simples et ne travaille que sur ceux-là en accord avec l'enseignant. Accepte difficilement la critique et n'en tient pas vraiment compte. Critique de manière non objective.	Connait, comprend tous les critères et juge correctement ceux qui lui sont attribués. Accepte d'être vu et jugé ; fait des régulations en conséquence.	Idem + aide un élève en difficulté sur un seul critère. Accepte la critique et en tient compte pour aller au de-là des préconisations. Propose un jugement impartial.
<b>5 GERER SES EMOTIONS</b>	Sait gérer son « stress ».	Est tellement stressé qu'il refuse de passer, saborde la prestation.	Gère difficilement ses émotions, car a refusé de passer au préalable mais passe quand même.	Gère correctement ses émotions grâce aux multiples répétitions et à la mise en place de routines.	Idem + aide un autre camarade en le rassurant.
<b>6 OUVERTURE CULTURELLE</b>	Découvre d'autres formes d'expression et s'en inspire.	Ne s'y intéresse pas.	S'y intéresse et essaie de reproduire à l'identique sans tenir compte de ses ressources.	S'y intéresse et reproduit à sa façon pour l'adapter à son niveau.	S'y intéresse et s'en inspire pour créer quelque chose de nouveau.

## DÉCLINAISON DES ACQUISITIONS PRIORITAIRES

<b>Fiche APSA : DEMI-FOND</b>		Nombre d'heures de pratique effective : 20	Classe(s) concernée(s) : CAP	CA N°4
	<b>SEQUENCE 1</b>	OG1 : Développer sa <b>motricité</b> OG2 : savoir <b>s'entraîner</b> OG3 : Construire durablement sa <b>santé</b>		
<b>AFLP</b>	<b>Contextualisation dans l'APSA</b>			
1 <b>Produire</b> et répartir ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Gérer ses ressources</b> lors de son échauffement, de sa course et de sa récupération pour établir la meilleure performance.</li> <li>- <b>Maîtriser son allure</b> (mise en activité / performance / récupération) et la maintenir sur des durées précises.</li> <li>- <b>Annoncer et respecter</b> son niveau de performance en fonction de son état de forme.</li> </ul>			
2 Connaître et utiliser des <b>techniques efficaces</b> pour produire la meilleure performance possible.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se concentrer et adapter sa <b>foulée</b> au moment de la séance (l'attaque du pied jusqu'au déroulé, le placement du genou...)</li> <li>- Construire une <b>attitude de course</b> équilibrée et efficiente (placement du bassin, utilisation des segments libres, relâchement ...).</li> <li>- Bien <b>expirer</b> pour garantir l'efficacité des échanges respiratoires.</li> </ul>			
3 <b>S'engager et persévérer</b> , seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Persévérer</b> : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser et parvenir à son <b>projet personnel</b> d'entraînement.</li> <li>- <b>Se mobiliser de façon continue</b> pendant l'entraînement ou lors d'une prise de performances mais également au fil des séances.</li> </ul>			
4 S'impliquer dans des <b>rôles sociaux</b> pour assurer le bon déroulement d'1 épreuve de production de performance.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les <b>rôles sociaux</b> (observateur, entraîneur, starter, chronométrateur...).</li> <li>- Lors du travail en groupe, <b>respecter</b> ses partenaires, développer un esprit <b>d'entraide</b> pour encourager, aider à progresser. Utiliser des <b>indicateurs</b> spatiaux et temporels (nombre de plots, temps intermédiaires, performance finale...) ou identifiés (attitude de course, foulée)...</li> <li>- Aider à l'installation et au rangement du <b>matériel</b>.</li> </ul>			
5 Se <b>préparer</b> à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Préserver</b> son intégrité physique : connaître et appliquer les principes d'un <b>échauffement</b> général et spécifique (activation progressive des fonctions musculaires, cardio-respiratoires, parties du corps les plus sollicitées...), importance de la <b>récupération</b>, de <b>l'hydratation</b>...</li> <li>- Avoir des <b>repères sur soi</b> : attitude en course, appuis, foulées, rythme cardiaque (pulsations par minute, avant, pendant et après l'effort) et les <b>ressentis</b> associés : essoufflement, fatigue musculaire), différentes allures de course (référées à la vitesse en km/h).</li> </ul>			
6 <b>Identifier ses progrès</b> et <b>connaître sa meilleure perf.</b> pour la situer culturellement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître la <b>logique de l'activité</b> (organisation, sens de course, règlement : départ, course à la corde, disqualification...)</li> <li>- Connaître le <b>vocabulaire spécifique</b> : foulée, appuis, amplitude, fréquence, respiration (expiration, inspiration) et quelques données anatomiques, physiologiques et biomécaniques : nom des muscles, fréquence cardiaque, filières énergétiques....</li> </ul>			
<b>Compétence visée</b>	Séquence 1 : Pour produire la meilleure performance sur une course, se préparer et répartir son effort grâce à un échauffement général et spécifique adapté et une gestion raisonnée de ses ressources. Savoir se situer et connaître le vocabulaire utilisé dans l'activité.			
<b>Forme de pratique scolaire</b>	Séquence 1 : Situer son niveau en début de cycle ; chercher à s'améliorer tout au long du cycle avec un travail en fractionné ; se tester régulièrement dans le cycle pour situer ses progrès ; annoncer sa vitesse en km/h sur l'épreuve pour l'évaluation. Se situer proche de la performance annoncée.			

Situation révélatrice des AFL :

Pour produire la meilleure performance sur une course, se préparer et répartir son effort grâce à un échauffement général et spécifique adapté et une gestion raisonnée de ses ressources. Savoir se situer et connaître le vocabulaire utilisé dans l'activité.

AFLP	Observables	Niveau de maîtrise			
		Insuffisante	Fragile	Satisfaisante	Très bonne maîtrise
<b>1</b> Produire en gérant ses ressources	L'athlète annonce une performance élevée pour son niveau et la réalise en s'investissant	Performance insuffisante : arrêts ou très loin de ses annonces.	Athlète imprécis qui réalise une performance irrégulière car il ne tient pas assez compte de ses ressources.	Athlète précis qui réalise une performance modérée en gérant ses ressources.	Athlète précis qui réalise une performance de bon niveau en se donnant à fond.
<b>2</b> Technique de course	Athlète qui s'applique sur les conseils techniques de la foulée, attitude ou encore respiration	Course anarchique et désordonnée.	Course en cycle arrière avec manque de gainage ; respiration non maîtrisée.	Course en cycle avant avec bon gainage ; respiration maîtrisée.	Course en cycle avant avec bon gainage ; foulée ample et tonique ; respiration maîtrisée.
<b>3</b> Persévérer / s'entraîner	Investissement de l'athlète au fil des séances et dans les divers secteurs de la leçon.	S'arrête dès qu'une difficulté survient ; ne réalise pas l'intégralité de la leçon.	Ne tient pas toutes les répétitions mais essaie de se relancer. Ne réalise pas la récupération.	Tient toute les répétitions, s'applique dès l'échauffement et jusqu'à la récupération.	Cherche à se dépasser et à progresser à chaque leçon et dans ses différents temps.
<b>4</b> Rôles sociaux	Athlète qui aide un partenaire, sais juger, s'occupe du matériel.	N'aide pas ses camarades, ne s'occupe jamais spontanément du matériel ou du chrono.	S'occupe du matériel ou du chrono, mais n'aide pas les autres ou inversement.	S'occupe du matériel ou du chrono, et essaie d'aider un partenaire en l'encourageant.	S'occupe du matériel ou du chrono, et aide les autres en les encourageant, les conseillant, leur servant de modèle.
<b>5</b> Se prépare / se préserve	Athlète qui s'attache à l'échauffement, la récup°, l'hygiène de vie ; régule en fonction de ses ressentis.	Se moque de sa condition physique, de sa préparation à l'épreuve, de sa santé.	S'échauffe en copiant sur les autres et de façon anarchique : s'arrête, repart à fond...	S'échauffe sérieusement avec des éducatifs basiques ; prend en compte ses ressentis immédiats.	S'échauffe sérieusement avec des éducatifs variés basés sur des ressentis passés et immédiats.
<b>6</b> Se connaître / se situer dans l'APSA	Athlète qui connaît le vocabulaire, le déroulement de l'épreuve et situe ses ressources pour performer.	Ne connaît pas le vocabulaire, le but de l'épreuve et qui ne sait pas ce dont il est capable.	Connait le vocabulaire minimaliste et a besoin d'aide pour situer sa performance.	Connait le principe de l'épreuve, le vocabulaire fréquemment employé. Connait sa meilleure perf.	Maîtrise les différents éléments de l'épreuve, utilise un vocabulaire précis et sait très bien se situer d'une séance à l'autre.

**PARCOURS EDUCATIFS****Contribution de l'EPS au parcours éducatif et SANTE**

Niveau(x) concerné(s)	Compétences visées	Dans le cours d'EPS	Dispositifs hors EPS et hors AS
Première			
Terminale			

**Contribution de l'EPS au parcours éducatif et CITOYEN**

Niveau(x) concerné(s)	Compétences visées	Dans le cours d'EPS	Dispositifs hors EPS et hors AS
Première			
Terminale			

**Contribution de l'EPS au parcours éducatif d'EDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE**

Niveau(x) concerné(s)	Compétences visées	Dans le cours d'EPS	Dispositifs hors EPS et hors AS
Première			
Terminale			

**Contribution de l'EPS au parcours éducatif AVENIR**

Niveau(x) concerné(s)	Compétences visées	Dans le cours d'EPS	Dispositifs hors EPS et hors AS
Première			
Terminale			

## DISPOSITIFS PARTICULIERS

<b>Dispositifs particuliers</b>	Aucun dispositif n'est prévu autre que celui l'acquisition du savoir nager
---------------------------------	--

<b>ACQUISITION DU SAVOIR NAGER POUR TOUS</b>	
<b>Elèves concernés</b>	<b>Dispositif.</b>
Les élèves de première année de CAP.	Lorsque la classe sera en demi-groupe, possibilité d'accueillir à la piscine de la Ganterie un enseignant-éducateur qui emmènera les élèves n'ayant pas validé son savoir-nager pour le faire progresser sous la supervision du professeur d'EPS présent sur les lieux.

<b>CHEF D'OEUVRE</b>	
<b>Elèves concernés</b>	<b>Dispositif.</b>
TOUS	Les chefs d'œuvre seront mis en place après les vacances de la Toussaint et concerneront des enseignants de secteur professionnel et général déjà désignés. Pour des raisons de service, les enseignants d'EPS ne sont pas prévu pour le moment dans sa réalisation.

<b>TRAVAIL INTERDISCIPLINAIRE AVEC LA PSE</b>	
<b>Elèves concernés</b>	<b>Dispositif.</b>

**Protocoles adaptés à destination d'élèves en situation de handicap et/ou à Besoins Educatifs Particuliers : nombre, type de protocoles (temporaires ou non), MDPH, hors DPH**

--

**FONCTIONNEMENT DE L'ÉQUIPE EPS :**

<b>FRÉQUENCE DES RÉUNIONS :</b>	fréquentes
<b>RÉPARTITION DES TÂCHES :</b>	X
<b>COORDONATEUR DE L'ÉQUIPE :</b>	X
<b>SECRÉTAIRE AS :</b>	Mme CEZAC
<b>TRÉSORIER AS :</b>	Mme LAMADE
<b>Utilisation du numérique</b> <i>(Oui/Non, De quelle Façon ?, Pour quel objectifs ?)</i>	X

**LES BESOINS DE L'ÉQUIPE PEDAGOGIQUE EPS**

**Vous pouvez expliciter ici les principales difficultés rencontrées dans la mise en œuvre de l'EPS dans votre établissement (installation, organisation pédagogique, application les programmes ...) :**

**Exprimez ici les besoins de l'équipe en matière de formation aux gestes professionnels nécessaires à l'exercice de vos missions :**

## VISA DU CHEF D'ETABLISSEMENT

Date et signature : lu et approuvé le 05/09/2019



## AVIS DES IA-IPR

Conclusions du groupe de lecture : relever les difficultés rencontrées par l'équipe, les besoins en formation et les projets innovants.

Date et signature :

