

CADRE DE DECLINAISON DES REFERENTIELS CERTIFICATIFS CAP

CA : 5 APSA : musculation

Département : Yonne

Ville : Auxerre

Nom de l'établissement : [REDACTED]

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluations sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points
- Les deux AFLP évalués au titre des ALFP 3 et 4 sont retenus par l'enseignant parmi les 4 possibles selon le champ d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points

Modalités :

AFLP 3 retenus par l'enseignant : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.

AFLP 4 retenus par l'enseignant : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).

Trois choix sont 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.

Justifications en lien avec les caractéristiques élèves et les objectifs éducatifs :

Nous retenons les objectifs de classe suivants : Développer l'autonomie et responsabiliser les élèves dans les notions de projets et chercher le développement des capacités motrices chez tous les élèves quel que soit leur niveau de pratique.

Justification : La construction d'une séance de musculation est mise en relation avec les notions de projet et d'autonomie que nous recherchons dans nos objectifs éducatifs. En effet, les élèves devront tester, mettre en relation leurs sensations pour réaliser le meilleur choix possible de thème mais également le meilleur choix possible de méthode d'entraînement (choix du nombre de séries, de répétitions....).

La responsabilisation s'articulera autour du respect des séances proposées mais également la connaissance approfondie de leurs capacités motrices et dans leurs améliorations.

DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

- L'élève prépare et réalise une séance en référence aux propositions de l'enseignant parmi les méthodes proposées et 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.
- L'évaluation de l'AFLP doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séance d'évaluation.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.</p> <p>Note sur 7 points</p>	<p>- Mobile non exprimé avec le choix du thème d'entraînement</p> <p>- Groupes musculaires inconnus</p>	<p>- Mobile incohérent avec le choix du thème d'entraînement</p> <p>- groupes musculaires connus</p>	<p>- Choix argumenté et justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.</p> <p>- groupes musculaire connus</p>	<p>- choix argumenté par un mobile personnalisé.</p> <p>- connaissance de gr musculaires choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement.</p>
	0.....1	2.....3	4.....5	6..... 7
<p>AFLP2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome</p> <p>Note sur 5 points</p>	<p>Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur.</p>	<p>Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L'engagement reste inégal et superficiel.</p>	<p>Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.</p>	<p>En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible</p>
	0.....0.5	1.....2	2.5.....4	4.25..... 5

2 AFLP à choisir parmi les AFLP 3 ,4,5 et 6

<p align="center">AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</p>	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Pareur passif voire inexistant Travail seul et pour lui-même.	Pareur partiellement concernée/ou faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.	Rôles d'aides et de pareur assuré efficacement sur demande de son partenaire.	Rôles d'aide et de pareur spontanés voir anticipateur.
<p align="center">AFLP 3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</p>	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.	Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.	Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.

AFL 3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.

AFL 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

**Choix des élèves pour
la répartition des 8
points entre les
AFL 3 et
AFL 4**

Choix 1	Choix 2	Choix 3
AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts	AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts	AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts

Points choisis AFL2 / AFL3	MI	MF	MS	TBM
/4pts	1	2	3	4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/6pts	1,5	2,5	4,5	6

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL3 et l'AFL4

(Selon choix de la répartition des points des élèves)