

CADRE DE DECLINAISON DES REFERENTIELS CERTIFICATIFS CAP

CA : ●

APSA : CROSSTRAINING

Département : ●

Ville : ●

Nom de l'établissement : ●

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 AFLP 4 et 5 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 4 retenus par l'enseignant : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité

AFLP 5 retenus par l'enseignant : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès

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 et avant la situation d'évaluation.

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

Hétérogénéité des profils (des élèves motivés et sportifs ou au contraire des élèves peu motivés, sans grand intérêt pour la pratique sportive). Des filles sédentaires et des garçons ayant des capacités mais peu investi dans la pratique sportive. Pour un grand nombre des difficultés de compréhension des consignes et une faible capacité de concentration sur le long terme. Quelques élèves se démotivent face à de nouveaux apprentissages ou quand le sentiment de compétence est mis en danger (problème de l'estime de soi et de l'image de soi)

L'échauffement est perçu comme une perte de temps mais non comme une condition pour mettre son corps en activité et donc mieux réussir.

Objectifs éducatifs :

- Développer sa motricité : s'engager dans l'activité pour enrichir sa motricité et favoriser ainsi la confiance en soi et le sentiment de compétence
- S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner : développer ses capacités à ressentir, planifier, accepter la répétition et la persévérance dans l'effort pour stabiliser les apprentissages.
- Construire durablement sa santé : développer ses ressources physiques, mentales et sociales dans le respect de son intégrité physique et de celle des autres

DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

Le candidat doit choisir un objectif parmi les 2 qui lui sont présentés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (projet personnel). Pour cela, le candidat doit identifier ce qu'il considère comme utile à sa vie physique présente et future.

Les 2 objectifs sont :

- Objectif 1 : Santé - Entretien de soi > METCON Type EMOM 12 minutes
- Objectif 2 : Sportif - Endurance musculaire > METCON Type AMRAP 6 minutes (mini > **cardio + abdos** 10 répétitions, **haltéro et gym** 5)

Dans le cadre du protocole d'évaluation, le candidat doit donc réaliser une séance d'entraînement avec ou sans matériel intégrant une entrée dans l'activité (SKILLS- Technique des mouvements - Mécanique) puis un échauffement spécifique (REPETITION - faculté à répéter les mouvements) et enfin un cœur de séance (METCON- Entraînement Cardiovasculaire - Intensité). Ce dernier doit se composer de trois exercices minimum puisés dans chacune des trois familles suivantes : Haltérophilie, Gym, Cardio + abdominaux. Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté afin de permettre à l'élève de réguler le niveau de difficulté de sa séance pour assurer la continuité de l'entraînement et finir. Chaque élève passe par les 3 rôles de pratiquant, coach et juge.

Il est donc exigé du candidat :

- qu'il conçoive sa séance d'entraînement en adéquation avec un carnet d'entraînement qui lui permettra de construire sa séance de travail pour l'évaluation.
- qu'il justifie par oral ou par l'écrit l'objectif poursuivi par un motif d'agir personnel.
- qu'il exprime par oral ou par l'écrit les sensations qu'il identifie au regard de la charge de travail effectivement réalisée.
- qu'il intègre le niveau d'intensité adéquat en fonction de son mobile d'agir choisi précédemment expérimenté au cours de sa préparation à cette épreuve.
- que le coach-conseil rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs.
- de remplir le carnet d'entraînement au cours du cycle. C'est à partir de ce carnet qu'il élabore sa séance pour l'évaluation.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 : Construire une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement	Le projet n'est pas abouti et l'élève ne sait pas justifier le choix de son objectif (pas de mobile personnel). Les principes d'exécution et de sécurité ne sont pas maîtrisés. Dégradation rapide des mouvements.	Le projet n'est pas en adéquation avec les objectifs de mobile personnel (peu de justification) Des erreurs encore nombreuses dans les principes d'exécution et de sécurité (beaucoup de no rep)	Le projet est construit en fonction du mobile de l'élève mais pas toujours en relation avec ses capacités. Dégradation progressive des mouvements en raison de la fatigue	Le projet est construit en adéquation avec le mobile de l'élève et ses capacités. Continuité de l'effort pour développer sa condition physique et réussir. Peu de détérioration des mouvements dans le temps
Note sur 7 points	0 pt1 pts	1,5 pts3 pts	3,5 pts 5 pts	5,5 pts7 pts

AFLP2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome Note sur 5 points	Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur. Rythme peu soutenu, de nombreux arrêts	Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent généraux. L'engagement reste inégal et superficiel Les arrêts sont moins nombreux mais le rythme reste peu soutenu	Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. Il utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'efforts ciblées. Rythme soutenu tout au long du travail	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. Rythme intensif tout au long du travail
	0 pt.....0,5 pt	1 pt2 pts	2,5 pts.....4pts	4,5 pts5 pts

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

AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Juge Non concerné ou très occasionnellement. Le juge ne stoppe pas toujours le pratiquant si l'intégrité physique est menacée Le juge ne repère pas toujours les NO REP	Juge Observe de manière irrégulière (selon l'exercice) Le juge stoppe si l'intégrité physique est menacée Repère le critère no rep mais ne l'annonce pas à chaque fois à haute voix	Juge Observe de manière régulière Repère le critère de no rep et l'annonce à chaque fois à haute voix	Juge Observe de manière attentive Repère tous les critères de no rep et les justifie lors d'un bilan en fin de wod Annonce à chaque fois « no rep » à haute voix
	Secrétaire-coach Ne regarde qu'occasionnellement la production du pratiquant Le carnet n'est pas complété ou ne comporte d'un seul critère Ne sait pas combien de reps a effectué le pratiquant ou ne connaît pas le temps réalisé sur le circuit	Secrétaire-coach Assis, observe à distance Le carnet est complété partiellement (2 critères corrects parmi les 4 attendus : nombre de tours/le temps/le nombre de No Rep/le niveau du mouvement Comptabilise les Reps Les principes d'exécution et de sécurité ne sont pas maîtrisés.	Secrétaire-coach Debout et vigilant Le carnet est complété partiellement (3 critères corrects parmi les 4 attendus) Comptabilise les Reps et les annonce à haute voix Tous les standards du mouvement ne sont pas maîtrisés	Secrétaire-coach Debout et très vigilant Le carnet de score est totalement complété Comptabilise et annonce à haute voix les Reps rythmant l'action de l'athlète Maîtrise les standards du mouvement
AFLP 5 : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

pour envisager des progrès	L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas	L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus	L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi	L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi
-----------------------------------	---	--	---	--

Points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6