

## Candidats individuels terminale

### Enseignement de spécialité – Éducation Physique, Pratiques et Culture Sportives

#### Champ d'apprentissage n° 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

#### APSA : Course en durée

#### Attendus de fin de lycée

AFLES : « S'engager, individuellement et collectivement pour atteindre son plus haut niveau de performance dans des APSA ».

AFLES décliné : « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

#### Compétence attendue

Pour produire et identifier sur soi des effets immédiats et différés lié à un mobile personnel, concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.

#### Principe d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage (BO n°15 du 14/04/2022, Annexe)

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé. Ce dernier doit pouvoir être étayé et justifié : l'élève doit pouvoir répondre à la question « pourquoi as-tu choisi ce thème ? ».
- Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse.
- À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé.

#### Conditions de passation de l'épreuve

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures. Le candidat dispose d'un temps d'échauffement maximum de 30 min. Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps. L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes

## Principe d'élaboration de l'épreuve académique course en durée

### Principes d'évaluation :

-L'AFLES s'évalue le jour de l'épreuve au travers de l'observation de la séance construite et produite par le candidat ainsi que par l'analyse de sa pratique en termes de ressentis et la régulation qui serait effectuée pour une séance suivante.

### Barèmes et notation :

-L'AFLES est noté sur 12 points (8 points pour l'élément A « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » et 4 points pour l'élément B « Analyser sa production pour réguler son projet »)

### Conditions de passation de l'épreuve :

1/ L'épreuve se déroule en 3 temps :

-Temps 1 : Conception de la séance. Le candidat mentionne sur sa fiche le thème d'entraînement qu'il a choisi parmi les 3 thèmes possibles, ainsi que le mobile précis et individualisé qui a piloté son choix de thème d'entraînement. Le thème, en lien avec un mobile personnel, doit être étayé et justifié (pourquoi ai-je choisi ce thème ?). A partir de l'estimation de sa VMA et de ses ressources, le candidat conçoit par écrit, sur la fiche donnée, une séance de 30mn adaptée au thème d'entraînement retenu en précisant tous les paramètres de la charge de travail (cf. Annexe 1 livret d'accompagnement). Des régulations au cours de la séance peuvent être apportées. Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) sont clairement identifiés par écrit sur la fiche en proposant une alternance temps de travail et de récupération (cf. Annexe 2 livret d'accompagnement). Le candidat disposera de 30' pour construire sa séance et s'échauffer. Chaque thème choisi est associé à une couleur de chasuble (rouge : thème 1 ; orange : thème 2 ; bleu : thème 3). Ces couleurs de chasubles permettront aux évaluateurs d'identifier plus facilement dans quel thème d'entraînement est engagé le candidat tout au long de l'épreuve.

-Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat dispose de 30' pour réaliser le programme qu'il vient de concevoir.

-Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 10' pour effectuer une analyse et un bilan écrit pour expliquer les réussites ou échecs au regard des effets recherchés et du projet personnel. Il identifiera des régulations éventuelles à apporter pour se projeter sur un entraînement ultérieur en relation avec son projet personnalisé.

2/ Le Candidat réalise une séance de course sur une piste de 400m (ou 200m selon les installations disponibles) balisée par des plots placés à 16,66m les uns des autres (12 plots pour une piste de 200m et 24 plots pour une piste de 400m). Lors de l'épreuve un coup de sifflet sera donné toutes les minutes. Ainsi, lors de la conception de son programme d'entraînement, le candidat devra mentionner sur sa fiche le nombre de plots qu'il prévoit de franchir sur chaque minute de course (cf. Annexe 2 livret d'accompagnement)

3/ Cette séance servira l'un des trois thèmes d'entraînement suivants :

- l'amélioration de la puissance aérobie ou
- l'amélioration de la capacité aérobie ou
- l'amélioration de l'endurance fondamentale.

### Barème et notation

AFLES EPPCS 2 éléments à évaluer	L'ALFES s'évalue le jour de l'épreuve, noté sur 12 points : Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Elément A</b> <b>« Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement »</b>  <b>Sur 8 points</b>	Le projet est général. Le mobile personnel est exprimé de manière confuse. Les paramètres sont peu adaptés aux ressources de l'élève. Fatigue non visible. Des allures trop fréquemment non maîtrisées (5 erreurs ou plus dans son projet)	Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au thème choisi. Le mobile est identifié. Les paramètres sont parfois peu adaptés aux ressources de l'élève Fatigue visible quelques fois. Des allures non atteintes (3 à 4 erreurs dans son projet).	Le projet est personnalisé et cohérent. Les paramètres sont adaptés à la réalisation du projet mais la forme de récupération peut ne pas être optimale Fatigue visible la plupart du temps. Le mobile est précis. Il engage le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés. Quelques allures non atteintes (1 à 2 erreurs dans son projet).	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal. Les paramètres sont totalement adaptés à la réalisation de son projet Fatigue maximale. Le mobile est précis et pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue de l'effets recherchés Allures annoncées qui sont systématiquement réalisées
	<b>0,25 point-----2 points</b>	<b>2,25points-----4 points</b>	<b>4,25 points-----6 points</b>	<b>6,25 points-----8 points</b>
<b>Elément B</b> <b>« Analyser sa production pour réguler son projet »</b>  <b>Sur 4 points</b>	Les repères pris sur sa pratique sont mal appréciés (ressentis, fréquence cardiaque) Aucune régulation	Les repères sur sa pratique sont identifiés (ressentis / fréquence cardiaque). La régulation est présente mais de manière souvent inadaptée au regard des effets recherchés de son projet.	Les repères sur sa pratique sont mis en relation avec le niveau de ressources engagés. La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et/ou la FC, en lien avec les effets recherchés de son projet.	Les repères sur sa pratique sont analysés et permettent d'adapter en permanence ses allures au regard des effets recherchés en lien avec le projet. La régulation est efficace grâce à l'analyse pertinente de ses ressentis.
	<b>0,25 point-----1 point</b>	<b>1,25 point-----2 points</b>	<b>2,25 point-----3 points</b>	<b>3,25 point-----4 points</b>

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
----------------------------------	--------------------------------

<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Validé</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Non validé</b></p> <p>le : Novembre 2024</p> <p>par : Cosette Agnan Pourinet Frédérique Rouanet</p>	
---	--