



CHENNEVIÈRE MALÉZIEUX  
Lycée Professionnel

PROJET E.P.S.

2021-2022



Enseignants d'EPS :

ACKER Philippe, BEZAULT Pierre, POLLENNE Karine

LP CHENNEVIÈRE MALEZIEUX 33 av Ledru Rollin 75012 Paris

site internet : <http://lyc-chenneviere.scola.ac-paris.fr>

tel : 01 43 45 61 30 ; fax : 01 44 68 90 32 ; mail : ce.0750783u@ac-paris.f

## SOMMAIRE

<b>1. Tableaux synthétiques du cadre institutionnel</b>	<b>P. 4</b>
1.1. Synthèse des textes officiels	
1.2. Synthèse des AFLP	
<b>2. Contexte du LP Chennevière Malézieux</b>	<b>P. 9</b>
2.1. Structure de l'établissement	
2.2. Caractéristiques élèves	
<b>3. L'EPS au LP Chennevière Malézieux</b>	<b>P. 12</b>
3.1. L'équipe EPS	
3.2. Les installations sportives	
3.3. Les horaires	
3.4. Durée des cycles	
3.5. Caractéristiques des élèves en EPS	
3.6. Besoins éducatifs	
3.7. Partenaires pour l'EPS	
<b>4. Objectifs retenus au regard du contexte pour l'EPS au LP Chennevière Malézieux</b>	<b>P. 14</b>
<b>5. Un cadre commun permettant la mise en œuvre du projet EPS</b>	<b>P. 16</b>
5.1. Un cadre sécuritaire et éducatif	p16
5.1.1 <i>Le règlement EPS</i>	
5.1.2 <i>La charte des transports</i>	
5.1.3 <i>Déplacements et sécurité sur les installations sportives</i>	
5.2. Des programmations et certifications contextualisées	p22
5.2.1 <i>Troisième Prépa-Métiers</i>	
5.2.2 <i>UPE2A</i>	
5.2.3 <i>CAP</i>	
5.2.4 <i>Baccalauréat Professionnel</i>	
5.3. Des pratiques adaptées aux élèves à besoins particuliers	p27
5.3.1 <i>Le certificat médical : modèle type et parcours</i>	
5.3.2 <i>Les PPS, PAP, PPRE, PAI</i>	
5.3.3 <i>Protocole d'adaptation des pratiques</i>	
5.4. Une bienveillance à l'égard des difficultés personnelles des élèves	p30
5.4.1 <i>Le service médical</i>	
5.4.2 <i>L'assistante sociale le service d'intendance et le/la CPE</i>	
5.4.3 <i>Le Dispositif Ecoute Jeune</i>	
<b>6. Des projets internes stables inscrits dans le parcours de formation de l'élève</b>	<b>P. 32</b>
6.1. L'apprentissage du savoir nager et le séjour à Marseille pour les UPE2A, TCAP et Seconde Pro	p32
6.1.1 <i>Une problématique nationale</i>	
6.1.2 <i>Une obligation institutionnelle</i>	
6.1.3 <i>Caractéristiques élèves</i>	

6.1.4. Moyens nécessaires à l'apprentissage du savoir nager	
6.1.5. Le séjour à Marseille	
6.2. Le parcours artistique en classe de première	p34
6.2.1 Description du projet	
6.2.2 Action envisagées	
6.2.3 Lieux et partenaires possibles	
6.2.4 Besoins financiers	
6.3. Le séjour SKI en classe de première	p35
6.3.1 Présentation	
6.3.2 Organisation générale du séjour à la montagne	
6.3.3 Financement	
6.3.4 Sécurité	
6.3.4 Objectifs transversaux	
6.4. L'échauffement commun : contenu et protocole d'évaluation transversale	p36
6.5. Les projets de séquence et évaluations communes	p37
<b>7. Des projets ponctuels avec des partenaires extérieurs sources de dynamisme et d'enrichissement</b>	<b>P. 40</b>
7.1. La réalisation de trophées avec la filière chaudronnerie	
7.2. Le projet 10 mois d'école et d'Opéra	
7.3. Le partenariat cirque à la Villette	
7.4. Le partenariat danse Hiphop du palais Chaillot	
7.5. Les championnats du monde et la ligue de hand-ball	
7.6. L'élaboration d'un parcours sportif dans l'établissement en collaboration avec l'ENSI et un sportif de haut niveau	
7.7. Un mur d'escalade aux portes ouvertes du lycée.	
<b>8. Le numérique au LP Chennevière Malézieux</b>	<b>P. 41</b>
8.1. Communication	
8.2. Utilisation pédagogique	
8.3. Utilisation par les élèves	
<b>9. Perspectives de développement</b>	<b>P. 43</b>
9.1. Rayonnement dans l'établissement	
9.2. Interdisciplinarité	
9.3. Ouverture vers l'extérieur	
9.4. Lutte contre les discriminations	
9.5. Préoccupations écologiques	
9.6. Développer l'Association Sportive	
<b>10. Annexes : exemples de projet de séquence et évaluations communes</b>	<b>P. 44</b>

## 1. Tableaux synthétiques du cadre institutionnel

### 1.1 Synthèses des textes officiels

	3 <sup>ème</sup> Prépa Métiers	Lycée Professionnel
<b>Les Programmes</b>	<b>Textes</b>	
	BO 26 /11/2015 : programmes BO du 26/7/2018 : Modification cycle 4 D 31/03/15 Socle commun de connaissances, de compétences et de culture	BO n°5 du 11/04/19 : Programmes BO n° 1 du 03/01/19 : Horaires BO n° 35 du 26/09/19 : CCF CAP C. 17/07/20 : Evaluation CAP BO 28/01/21 : Evaluation Bac Pro
	<b>Finalités</b>	
	L'EPS : - forme un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble. - amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. - assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. - initie au plaisir de la pratique sportive.	L'EPS : - vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.
	<b>Compétences générales</b>	
	- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps - S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils - Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités - Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière - S'approprier une culture physique sportive et artistique	<b>Objectifs</b>
		- Développer sa motricité - S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner - Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire - Construire durablement sa santé - Accéder au patrimoine culturel
	<b>Champs d'apprentissage</b>	
CA 1 : réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée. CA 2 : adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains. CA 3 : réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui. CA 4 : conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner. (CA 5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir).		
<b>AFLP</b>		
Cf tableau de synthèse		
<b>Mise en oeuvre</b>	Interdisc : améliorer la maîtrise du français (lexique et communication), donner du sens au notion mathématiques, mettre en pratique des notions de repérage et de déplacement sur un plan (géographie), mettre en avant le rôle de la technique, notion de biomécanique, de physiologie (svt et sciences physique), développer le comportement citoyen (enseignement moral et civique), utiliser les langues étrangères. Exp : voir, programmes	CAP : au moins 3 CA dont au moins une séquence de CA5 BAC PRO : au moins 4 CA, si possible 5. Au moins 2 séquences de CA5 <u>Savoir nager</u> : tout doit être mis en œuvre <u>Numérique</u> : pour favoriser les apprentissages. Rappel de la loi/protection des données <u>APPN</u> : enseignement massé (stage, semestre...possible) <u>PSE</u> : favoriser l'interdisciplinarité
<b>Inaptitudes</b>	- Protocole commun de gestion des inaptitudes - A. 13/09/89 : Certificat médical - D. 11/10/88	

<b>L'évaluation</b>	NS du 22/12/17 : DNB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- « renseignent les élèves sur le degré d'acquisition des compétences au fil des leçons »</li> <li>- « La validation finale : à l'échelle du cursus de formation. Si possible, dans deux APSA différentes d'un même champ d'apprentissage afin d'envisager des acquis durables et transférables »</li> <li>+ <u>BO 26/09/19:</u></li> <li>- CAP: évaluation en terminale, dans 2 champs d'apprentissage différents</li> <li>- AFLP 1 et 2 évalués sur 12 points en fin de séquence sur une situation.</li> <li>- 2 des AFLP 3,4,5 et 6 évalués sur 8 points en cours de séquence et au choix de l'élève sur une autre situation. L'élève choisit la répartition des points: 2-6, 4-4 ou 6-2</li> <li>+ C 26/02/18 : CAP Bac Pro</li> </ul>
<b>La sécurité</b>	BO19/04/17 : APPN C 22/08/17 : Enseignement de la natation 13/07/04 : Risques liés à l'enseignement de l'EPS	
<b>L'association sportive</b>	« L'association sportive du collège constitue une occasion, pour tous les élèves volontaires, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et de prendre en charge des responsabilités. »	L'association sportive <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'inscrit dans le prolongement de l'EPS obligatoire.</li> <li>- fixe des objectifs spécifiques à une pratique reposant sur le volontariat.</li> <li>- permet de s'engager régulièrement dans l'exercice des responsabilités et l'apprentissage de la vie associative.</li> <li>- favorise les rencontres avec d'autres établissements.</li> </ul> Différentes formules sont proposées : compétition, loisir ou découverte pour répondre aux attentes de tous les publics, notamment les élèves les plus éloignés de la culture sportive. L'implication des élèves dans le cadre de l'AS doit être valorisée dans les bulletins scolaires et les dossiers d'orientation.

**SYNTHESE DES AFLP**

*Programmes EPS voie professionnelle - Mars 2019*

Rappel des textes	CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
<b>Introduction</b>	L'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.	L'élève prévoit et régule son déplacement à partir de l'analyse de l'environnement ; il s'y engage pour partir et revenir, tout en préservant sa sécurité et celle des autres.	L'élève réalise une prestation qui vise à produire intentionnellement des effets esthétiques ou émotionnels pour un spectateur ou un juge.	L'élève s'engage avec lucidité dans une opposition, seul ou en équipe, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de l'équipe.	L'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.
<b>Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage :</b>	Athlétisme, biathlon, cross, épreuves athlétiques combinées, natation de vitesse et de distance...	Les activités de pleine nature telles que course d'orientation, escalade(s), raid nature, randonnée, sauvetage aquatique, ski(s), VTT...	Arts du cirque, danse(s), double Dutch, gymnastique sportive, gymnastique aérobic...	Basket-ball, boxe française, escrime, futsal, handball, tennis de table, ultimate...	Course en durée, cross fitness, musculation, natation en durée, step, yoga...
<b>Modalités de pratique possibles :</b>	L'élève peut s'engager dans une pratique dont le but est la production d'une performance mesurée, le gain d'une épreuve ou la recherche d'un dépassement de soi. Les épreuves proposées peuvent être combinées, individuelles ou par équipe. L'intention principale de l'élève est la mobilisation maximale de ses ressources pour produire sa meilleure performance à une échéance donnée.	L'élève peut s'engager dans une pratique individuelle ou par équipe visant la réalisation complète d'un parcours éventuellement chronométré. L'intention principale de l'élève est l'adaptation de ses déplacements aux ressources et contraintes du milieu pour réussir son projet d'itinéraire initial.	L'élève peut s'engager dans une pratique individuelle, collective, de confrontation symbolique, de démonstrations techniques. L'intention principale est d'exposer sa prestation au regard d'autrui pour être apprécié et/ou jugé.	L'élève peut s'engager dans des pratiques d'opposition conciliante voire de coopération momentanée dans des conditions réglementaires adaptées et facilitantes. L'intention principale et finale est de dominer son adversaire de niveau équivalent en marquant plus de points que lui.	L'élève peut s'engager dans des pratiques individuelles ou collectives sollicitant de façon lucide et contrôlée ses ressources physiologiques : sous la forme de circuits ou d'ateliers, par des efforts continus, progressifs ou intermittents, avec ou sans charge, avec ou sans appareil. L'intention principale est de savoir s'entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d'entraînement.

SYNTHESE Personnelle	AFLP CAP et BAC PRO				
	CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
<b>AFLP 1 CAP</b> S'engager physiquement et mentalement dans l'activité.	Produire et répartir <b>intentionnellement</b> ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	<b>Conduire</b> un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.	S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou <b>reproduire des formes</b> corporelles maîtrisées au service d'une intention.	<b>Identifier le déséquilibre</b> adverse et <b>en profiter</b> pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.	<b>Construire et stabiliser</b> une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel.
<b>AFLP 1 BAC PRO</b> S'engager avec réflexion pour optimiser sa performance	Produire et répartir <b>stratégiquement</b> ses efforts en mobilisant de façon <b>optimale</b> ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	<b>Anticiper</b> et planifier son itinéraire pour <b>concevoir</b> et conduire dans sa totalité un <b>projet de</b> déplacement.	Accomplir une prestation <b>animée d'une intention</b> dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.	<b>Réaliser des choix tactiques et stratégiques</b> pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.	<b>Concevoir et mettre en œuvre un projet</b> d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
<b>AFLP 2 CAP</b> Utiliser des techniques et tactiques spécifiques pour développer sa motricité	Connaitre et <b>utiliser</b> des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	<b>Utiliser</b> des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	<b>Utiliser</b> des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.	<b>Utiliser</b> des techniques et des tactiques d'attaque simples et adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.	Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
<b>AFLP 2 BAC PRO</b> Développer ses techniques et choisir les plus efficaces	Connaitre et <b>mobiliser</b> les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	<b>Mobiliser</b> des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.	<b>Mobiliser</b> des techniques de <b>plus en plus complexes</b> pour rendre <b>plus fluide</b> la prestation et pour l'enrichir de <b>formes corporelles variées et maîtrisées</b> .	<b>Mobiliser</b> des techniques d'attaque efficaces pour <b>se créer et exploiter</b> des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou collectivement l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.	<b>Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance</b> .
<b>AFLP 3 CAP</b> S'engager avec lucidité/en pleine conscience des efforts attendus et de la démarche à entreprendre/des étapes de sa performance	<b>S'engager et persévérer</b> , seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	<b>Sélectionner des informations</b> utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.	<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>Persévérer</b> face à la difficulté et accepter la <b>répétition</b> pour améliorer son efficacité motrice.	<b>Mobiliser différentes méthodes d'entraînement</b> , pour fonder ses choix.
<b>AFLP 3 BAC PRO</b> Analyser sa performance et adapter son projet en conséquence	<b>Analyser</b> sa performance pour <b>adapter son projet</b> et progresser.	<b>Analyser</b> sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et <b>ajuster son projet</b> en fonction de ses ressources et de celles du milieu.	<b>Composer et organiser</b> dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges.	<b>Analyser</b> les forces et les faiblesses en présence par <b>l'exploitation de données</b> objectives pour <b>faire des choix</b> tactiques et stratégiques adaptés à une <b>prochaine confrontation</b> .	<b>Systématiser un retour réflexif</b> sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

<p><b>AFLP 4 CAP</b> Appliquer les consignes pour participer au bon fonctionnement du groupe et aux progrès individuels.</p>	<p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance</p>	<p>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p>	<p>Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.</p>	<p>Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire pour respecter l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.</p>	<p>Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</p>
<p><b>AFLP 4 BAC PRO</b> Assumer des rôles liés à l'organisation et prendre des initiatives pour améliorer le fonctionnement du groupe</p>	<p>Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</p>	<p>Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.</p>	<p>Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation.</p>	<p>Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.</p>	<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.</p>
<p><b>AFLP 5 CAP</b> Appliquer un échauffement pour se préparer à l'effort d'un point de vu physique, mentale et sécuritaire.</p>	<p>Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.</p>	<p>Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p>	<p>Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.</p>	<p>Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</p>	<p>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p>
<p><b>AFLP 5 BAC PRO</b> Prendre en charge sa préparation ou celle d'un groupe pour optimiser son engagement</p>	<p>Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</p>	<p>Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.</p>	<p>Se préparer et s'engager pleinement pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.</p>	<p>Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie.</p>	<p>Construire une motricité efficace et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</p>
<p><b>AFLP 6 CAP</b> Connaître les éléments constitutifs de la culture sportive : performance, règles, dérives.</p>	<p>Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement</p>	<p>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.</p>	<p>S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.</p>	<p>Connaître les excès et les dérives possibles de certaines pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</p>	<p>Construire un regard averti sur les pratiques d'entretien de soi pour s'entraîner avec lucidité.</p>
<p><b>AFLP 6 BAC PRO</b> Être critique de la culture sportive, se l'approprier pour construire un mode de vie sain.</p>	<p>Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</p>	<p>Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.</p>	<p>S'enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguïser son regard de spectateur.</p>	<p>Porter un regard critique sur les excès et les dérives de certaines pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires.</p>	<p>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</p>



## 2. Contexte du LP Chennevière Malézieux

### 2.1 Structure de l'établissement

Situé dans le XIIème arrondissement de Paris, le Lycée Professionnel Chennevière-Malézieux forme des élèves dans le secteur industriel à travers 3 filières : Structures Métalliques/ chaudronnerie, Métiers de la Production mécanique informatisée et Maintenance des équipements industriels. Il existe plusieurs niveaux de formation :

- 3<sup>ème</sup> Prépa Métier
- CAP
- Baccalauréat Professionnel
- BTS pour la filière chaudronnerie
- Mention complémentaire ascensoriste

L'établissement accueille également :

- une classe d'UPE2A LP
- une classe d'UPE2A EN
- une classe relais
- une classe MLDS
- 5 classes GRETA
- une filière maintenance, seconde, première, terminale en partenariat avec la marine
- une filière maintenance, seconde, première, terminale en alternance en partenariat avec la SNCF

L'établissement accueille ainsi selon les années entre 350 et 450 élèves répartis sur 32 divisions. 22 d'entre elles reçoivent un enseignement en EPS. Les effectifs par classes sont variables : de 6 à 24 élèves.

Les élèves de CAP et de BAC PRO ont des périodes de formation en entreprise, ce qui demande des ajustements des cycles de formation (difficultés pour regrouper des classes, former des groupes de niveau...).

**=> Contraintes associées au fonctionnement de la structure :**

- La diversité des sections associée à la mise en place de leurs périodes de formation en entreprise conduit à des contraintes d'emploi du temps laissant peu de place aux alignements.

- Les périodes de stage choisies parfois en fonction de partenaires extérieurs compliquent l'optimisation des installations sportives, notamment extérieures.
- La volonté de séquences longues (10 séances) est souvent confrontée à la réalité de périodes de formation qui chevauchent plusieurs périodes de réservation d'installations. Les séquences peuvent alors s'étendre sur plusieurs mois ou être réduites par obligation.

## 2.2 Caractéristiques élèves :

Les élèves entrent au L.P. :

- En 3<sup>ème</sup> Prépa Métiers ou UPE2A
- En Seconde BAC PRO 3ans ou 1<sup>ère</sup> année CAP

Ils sont recrutés dans les classes de 4<sup>ème</sup>, de 3<sup>ème</sup> de collège ou seconde de lycée dans les EPLE, essentiellement Parisiens. Il peut arriver que certains élèves habitent plus ou moins loin en région Parisienne. Ils sont âgés de 14/17 ans (3<sup>ème</sup>) à 20/22 ans (Term Bac Pro). Comme dans beaucoup de LP de Paris, nous rencontrons des difficultés de recrutement. Ceci explique la variabilité des effectifs en fonction des classes.

Il existe de multiples origines ethniques et le niveau socio-culturel des familles est modeste voir très modeste. Les parents d'élèves rencontrent des difficultés pour suivre la scolarité de leurs enfants (travail, langue, absences, etc...). De plus, un certain nombre d'élèves travaille, également, en dehors du lycée. Ils ont du mal à concilier les deux et cela nuit à la qualité de leur activité scolaire (absentéisme, concentration, etc...). De plus en plus d'élèves arrivent de l'étranger en tant que mineur isolé ou jeune majeur isolé. Des problématiques de papiers, de logement, d'alimentation et de situations psychologiquement déstabilisantes viennent alors perturber la scolarité de ces jeunes. Ils se montrent pour autant, lorsque les contraintes matérielles sont surmontables, particulièrement investis.

Le niveau d'engagement dans la formation est variable selon les élèves. Cette différence est souvent liée à la qualité du projet d'orientation scolaire et professionnel. A ce titre, la filière Marine rassemble des élèves ayant un réel projet professionnel et se distingue positivement des autres filières.

### Profil des élèves par niveaux de classe :

- 3<sup>ème</sup> PM : élèves en grande difficulté, à la recherche d'un projet d'orientation à caractère professionnel, sujet à l'absentéisme et au décrochage scolaire le niveau est hétérogène (difficulté dans la maîtrise de la langue française). Ils entrent dans un processus de (re)mise en situation de réussite scolaire et de revalorisation.
- 3<sup>ème</sup> UPE2A LP : élèves souvent très motivés et volontaires qui montrent un attrait particulier pour l'école. Certains sont non francophones, beaucoup comprennent oralement le français avec un vocabulaire simple. L'absence de scolarisation antérieure en France fait que ces élèves découvrent

le fonctionnement de l'EPS, la gestion du groupe en début d'année peut alors s'avérer compliquée. L'apprentissage du français pour ces élèves et la construction d'une orientation sont une priorité.

- 3<sup>ème</sup> UPE2A NSA (Non Scolarisés Antérieurement) : élèves volontaires qui n'ont pas les codes de fonctionnement de l'école : horaires, matériel, écoute, relation à l'enseignant. Ils ont souvent envie de bien faire mais leur comportement peut parfois être surprenant (tutoiement, démonstration d'affection, exubérance...). L'apprentissage du français pour ces élèves et la construction d'une orientation sont une priorité.
- CAP : élèves ayant subi pour la plupart leur orientation. Dossiers scolaires limités ou orientation par le CASNAV d'élèves étrangers nouvellement arrivés. Se retrouvent dans une même classe des élèves plus âgés soucieux d'obtenir un diplôme rapidement pour travailler et de s'intégrer et d'autres élèves démotivés par l'école en quête de réorientation sans pour autant s'en donner les moyens.
- 2<sup>de</sup> : Orientés en LP, parfois contre leur volonté ou dans une filière qu'il ne souhaitait pas, l'élève vit cette orientation difficilement. Les comportements sont très variables. Ils vont de l'absence totale ou partielle (choix des matières), à la réussite d'un projet professionnel affirmé. Ces difficultés se poursuivent souvent même en deuxième année. Quelques élèves issus de notre 3<sup>ème</sup> PM qui ont déjà les codes de l'établissement.
- 1<sup>ères</sup> : Décrochage de plusieurs élèves lié à leur niveau scolaire et à leur engagement dans la formation. Ceci engendre de l'hétérogénéité dans les classes. La passerelle qui permet à certains élèves de terminale CAP d'entrer en 1<sup>ère</sup> accentue cette hétérogénéité. Ces élèves sont souvent plus en difficulté scolaire mais se montrent à l'inverse souvent plus motivés que leurs camarades.
- Term Bac Pro : Les élèves ont passé déjà plusieurs années dans l'établissement, plus stables, les classes sont un peu plus homogènes dans leur mode de fonctionnement (attitude, travail).

Les élèves qui arrivent dans l'établissement en 3<sup>ème</sup>, seconde, ou 1<sup>ère</sup> année CAP, doivent se familiariser avec le lycée Chennevière Malézieux. Les problèmes disciplinaires sont importants dans ces classes. A la suite de la montée pédagogique, ils ont acquis des habitudes de travail et de fonctionnement propre à l'équipe. Ces difficultés s'atténuent.

### 3. L'EPS au Lycée Chennevière Malezieux

#### 3.1. L'équipe EPS :

- Constituée de 3 postes. 3 professeurs titulaires à temps complet. L'équipe est stable depuis septembre 2009.

#### 3.2. Les installations sportives

- *intra-muros* : une salle de musculation petite mais bien équipée avec un projet à cours terme d'agrandissement, une salle polyvalente, un terrain extérieur de basket.

- *extra-muros* :

- Le stade Léo-Lagrange (Porte de Charenton) nécessite un temps de trajet de 2 fois 25'.
- La piscine Jean-Boiteux (Mongallet) nécessite un temps de trajet de 2 fois 20'.
- La piscine Le Gall nécessite un temps de trajet de 2 fois 25'.
- La piscine de Pontoise nécessite un temps de trajet de 2 fois 20'.
- Le gymnase Bercy est à 200 m du lycée.

#### 3.3 Les horaires :

1h30 classe relais

3h + 3h prof heures en 3<sup>ème</sup> sur un bloc afin d'éviter un déplacement. 3h pour co-enseignement.

2 heures en UPE2A LP

2 heures en UPE2A NSA

2 heures en seconde (PFMP 6 semaines)

2 heures en 1<sup>er</sup> CAP (PFMP 6 semaines)

3 heures en Term CAP 4h 1 semestre, 2h 1 semestre (PFMP 6 semaines)

2 heures en 1<sup>er</sup> BAC (PFMP 8 semaines)

4 heures en Term BAC (PFMP 8 semaines)

Soit un ajout de 0,5h en CAP et 0,5h en Bac Pro dans le parcours de formation de l'élève par rapport aux attentes des programmes. Cette démarche permet la mise en place de projets natations, objectif clairement identifié dans les programmes EPS de LP.

#### 3.4 Durée des cycles :

3<sup>ème</sup> : 4 cycles de 8 à 9 leçons de 3h

2CAP : 4 cycles 8 à 9 leçons de 2h ou 3 cycles de 10 à 11 leçons

TCAP : 2 cycles de 8 à 9 leçons de 2h + 1 semestre de natation

Seconde : 4 cycles de 8 à 9 leçons de 2h ou 3 cycles de 10 à 11 leçons + 1 semestre de natation

Première : 3 cycles de 10 à 11 leçons de 2h

Terminale : 4 cycles de 10 à 11 leçons.

### 3.5 Caractéristiques des élèves en EPS :

- L'EPS est vécue comme une activité récréative qu'ils envisagent sans contrainte.
- Les élèves sont majoritairement enthousiastes et volontaires à l'idée de pratiquer.
- Ils sont actifs mais ne s'impliquent pas dans une dynamique de travail et d'apprentissage.
- Les notions d'effort et de régularité sont des contraintes importantes.
- Les élèves privilégient l'exploit individuel immédiat à une réussite plus importante différée.
- L'EPS reste un moyen pour certains de se valoriser vis à vis des autres.
- Les élèves sont peu autonomes.

### 3.6 Besoins éducatifs :

#### ➤ En classe de troisième et de seconde :

Nos élèves ont besoin de (re)trouver des **repères stables** à l'intérieur du lycée. Présence, horaire, tenue, routine de travail. Il faut privilégier l'aspect fonctionnel d'un **travail répétitif** afin de leurs permettre de s'affirmer à **travers un cadre** qu'ils peuvent bien appréhender.

**La continuité** dans leur action doit être une dominante.

Les relations avec les adultes doivent se faire dans **les formes** et doivent faire l'objet d'une attention particulière afin de favoriser l'intégration dans le milieu professionnel et/ou social.

Les heurts entre élèves doivent, également, être traités afin de permettre une meilleure compréhension des différences culturelles et d'intégrer les **règles de civilité** de base qui fondent notre société.

Au niveau de la motricité, nous attacherons une importance particulière à **l'action** durant nos leçons. La **quantité de travail**, en termes de dépense énergétique et d'action motrice sera une préoccupation constante, ceci afin de favoriser nos élèves qui ont plus de difficultés pour conceptualiser et dont la capacité d'écoute est réduite.

#### ➤ En classe de 1<sup>ère</sup> :

La motivation et l'investissement dans le travail restent très aléatoires. Ces élèves ne prennent pas la mesure des efforts nécessaires pour obtenir leur bac et certains comportements restent inadaptés au bon fonctionnement du groupe. Le cadre de seconde doit être maintenu. L'autonomie se limite souvent à la prise en main de l'échauffement pour une majorité d'élèves et peut être possible sous forme d'atelier uniquement avec quelques élèves par classe.

#### ➤ Terminale BAC :

Les relations se normalisent avec l'adulte et les autres élèves. La possibilité de favoriser **l'autonomie ou l'individualisation** dans le travail peut se présenter (mais pas nécessairement). La différence peut-être prégnante en fonction des filières.

### 3.7 Partenaires pour l'EPS

### Institutionnels :

La région (construction du gymnase, achat d'appareil de musculation, tablettes numériques...), la mairie du 12<sup>ème</sup> (aide ponctuelle aux séjours scolaires).

### Externes à l'établissement :

- La marine : organisation de journées sportives avec les classes de MEI 3.
- La SNCF : financement de matériel EPS, recrutement des professeurs d'EPS de l'établissement pour les classes en CFA.
- L'Opéra de Paris, le palais Chaillot, la Villette : différents projets artistiques.
- L'UNSS : réalisation de trophées pour les championnats du monde et championnats de France. Journée promotionnelle viens prendre l'air, changeons de regard...
- La corde Raide : Dispositif Ecoute Jeune (DEJ), animation d'ateliers sur différentes thématiques : discrimination, harcèlement...
- École nationale supérieure de création industrielle (ENSI, les ateliers) : projet en cours : réalisation de mobilier sportif dans l'établissement.

### Internes à l'établissement :

Le CESC : problématique liées à la santé et notamment à l'alimentation (ex : set de table/nutrition à la cantine)

CVL : utilisation des équipements sportifs par les élèves, travail collaboratif sur les souhaits des élèves (activités de l'AS, achat de matériel...)

L'AS : partenaire privilégié dans la continuité de l'EPS : voir projet AS

## **4. Objectifs retenus au regard du contexte pour l'EPS au LP Chennevière Malézieux**

OBJECTIFS DU PROJET ETABLISSEMENT	ANALYSE DU CONTEXTE			PROGRAMMES EPS
	Caractéristiques élèves	Besoins éducatifs	Contexte EPS	Objectifs
<p>1) <u>Une école équitable et ambitieuse</u> - inclusion des élèves à besoin particuliers - accompagner les publics les plus éloignés de l'école - personnaliser les approches pédagogiques et les évaluations - bâtir un parcours scolaire et professionnel</p> <p>2) <u>Une organisation qui s'adapte pour mieux accompagner</u> - communication simplifiée - accompagner et former les personnels - agir sur le climat scolaire</p> <p>3) <u>Une école qui éduque à la mobilité</u> - s'ouvrir à de nouvelles formes d'apprentissages - s'ouvrir aux autres cultures</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Origines géographiques et ethniques très variées, grandes difficultés sociaux éco.</li> <li>• 3 filières industrielles du Brevet au BTS</li> <li>• Primo arrivants en gdes difficultés scolaires et démotivés par une orientation subie</li> <li>• Les montées péda peuvent atténuer ce phénomène.</li> <li>• Ne viennent pas nécessairement pour apprendre.</li> <li>• Hétérogénéité des niveaux.</li> <li>• Capacité d'écoute restreinte.</li> <li>• EPS vécue comme une activité récréative= sans contrainte.</li> </ul> <p>Les notions « d'effort » et de « régularité » sont des contraintes importantes, ils privilégient « l'exploit indiv ».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fournir un cadre de travail stable, avec des repères, des codes (routine).</li> <li>• Rassurer, re-motiver des élèves arrivant en échec scolaire.</li> <li>• Retrouver une continuité dans l'effort à fournir pour apprendre (répétition).</li> <li>• Se comprendre, se respecter, s'accepter les uns les autres pour fonctionner ensemble</li> <li>• Améliorer la pratique du français pour mieux communiquer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Installation intra-muros : salle de musculation(14postes),salle polyv, terrain BB ext.</li> <li>• Déplacements sur les install. +/- de pertes de temps</li> <li>• 3 temps pleins EPS</li> <li>• Horaires EPS dans la DHG : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 3PP: 3h (1bloc)</li> <li>➢ UPE2A : 2h</li> <li>➢ 2 CAP : 2h</li> <li>➢ T CAP :3h</li> <li>➢ 2BACpro: 2h + 2h semestre natation (non-nageurs)</li> <li>➢ 1BACpro: 2h</li> </ul> </li> </ul> <p>TBACpro: 4h</p>	<p><b>Objectifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa motricité</li> <li>- S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner</li> <li>- Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</li> <li>- Construire durablement sa santé</li> <li>- Accéder au patrimoine culturel</li> </ul> <p><b>Compétences générales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</li> <li>- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils</li> <li>- Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités</li> <li>- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</li> <li>- S'approprier une culture physique sportive et artistique</li> </ul>
RAPPEL DU PROJET AS	OBJECTIFS DISCIPLINAIRE	OBJECTIFS INTERDISCIPLINAIRE		MODALITES D'INTERVENTION
<p>1) Favoriser l'adhésion du plus grand nombre</p> <p>2) Inciter à un engagement effectif par une participation régulière</p> <p>3) Permettre de développer des compétences dans une ou plusieurs activités</p> <p>4) Transmettre des connaissances liées notamment à la gestion de sa vie physique</p> <p>5) Permettre de rayonner dans la classe en apportant à ses camarades (incitation à la pratique, conseils techniques et tactiques, soutien psychoaffectif et social.)</p>	<p>1) Développer et valoriser le goût pour l'effort physique continu.</p> <p>2) S'ouvrir au patrimoine culturel des APSA et rompre avec les codes véhiculés par certaines activités.</p> <p>3) Favoriser l'apprentissage du savoir nager</p>	<p>1) Acquérir des méthodes et des attitudes propices aux apprentissages.</p> <p>2) S'intégrer dans un groupe avec ses codes, règles, et contraintes</p> <p>3) Répéter pour découvrir et acquérir de nouvelles techniques.</p> <p>4) Acquérir les notions permettant d'être acteur de sa santé et du respect de l'environnement</p> <p>5) Développer son vocabulaire et améliorer sa maîtrise du français.</p> <p>6) Devenir progressivement autonome.</p>		<p>1) Privilégier l'action dans la leçon</p> <p>2) Adapter sa communication et utiliser des médias pour se faire comprendre.</p> <p>3) Avoir une démarche directive pour aller progressivement vers des temps d'autonomie</p> <p>4) Utiliser le numérique à bon escient dans le respect du temps moteur et d'une démarche environnementale.</p>

## 5. Un cadre commun permettant la mise en œuvre du projet EPS

### 5.1 Un cadre sécuritaire et éducatif

Les caractéristiques des élèves du LP Chennevière Malézieux nous amène à proposer un cadrage permanent qui fixe les limites dans lesquels les élèves doivent évoluer. Ces différentes règles sont appliquées indifféremment du professeur et amènent à créer de la continuité de la 3<sup>ème</sup> à la Terminale. Une fois ce cadre intégré la construction de l'autonomie peut être envisagée. 3 documents fixent ces règles : le règlement EPS, la charte des transports, les règles d'utilisation des installations sportives.

#### 5.1.1 Le règlement EPS

### REGLEMENT EPS DU LP CHENNEVIERE MALEZIEUX

#### **1) DEPLACEMENTS VERS LES INSTALLATIONS SPORTIVES :**

Conformément au règlement intérieur de l'établissement :

- « Les élèves sont autorisés à se rendre seul sous l'autorité de leurs parents ou tuteurs aux différentes installations sportives (à l'exception des 3<sup>ème</sup>PM) prévues à l'emploi du temps et sur les différents sites, lieux de stages ou de séquences pédagogiques prévues à l'emploi du temps».
- Une « charte des transports » est annexée, elle concerne le comportement attendu des élèves lors de leurs déplacements sous l'autorité des enseignants (3<sup>ème</sup> PM) ;
- Compte tenu de l'éloignement des installations, un rendez-vous spécifique est fixé aux élèves en début de chaque cycle.

#### **2) TENUE D'EPS :**

Elle est obligatoire à chaque cours d'EPS quelque soit l'activité pratiquée et comprend :

- Des chaussures de sport
- Un short ou pantalon de survêtement
- Un tee-shirt
- Un vêtement imperméable en cas de pluie
- Par temps froid (à l'appréciation du professeur) bonnets et gants sont autorisés.
- Par mesure d'hygiène, il est recommandé que ces affaires soient différentes de celles portées le reste de la journée.

Conformément au règlement de l'établissement, les objets suivants sont interdits en cours et doivent rester dans les vestiaires.

- Appareils électroniques : téléphones, mp3, jeux...
- Couvres chefs : casquettes, bandana, capuche (à enlever), bonnets...
- Boissons, nourriture, chewing-gum et autres bonbons
- Bijoux : par mesure de sécurité car ils peuvent être dangereux dans la pratique de certaines activités.

#### **3) VESTIAIRES :**

Les vestiaires servent uniquement à se changer dans le calme et rapidement. Il est interdit de s'y enfermer. A tout moment le professeur peut y entrer s'il perçoit un risque pour un élève ou si des consignes ne sont pas respectées.

Les vestiaires sont fermés pendant toute la durée du cours et ne sont rouverts qu'à la fin de celui-ci.

Il est conseillé de ne pas venir en cours avec des objets précieux : tout objet perdu ou volé est de la responsabilité de l'élève



#### **4) ATTITUDE SUR LES INSTALLATIONS SPORTIVES :**

##### Envers le personnel de l'établissement :

L'accès aux différents sites est soumis au contrôle d'agents d'accueil. Les élèves doivent respecter les consignes données par ces personnes et manifester à leur égard ainsi qu'aux agents d'entretien, les règles usuelles de politesse.

##### Envers les autres usagers :

D'autres établissements scolaires ou associations sont amenés à partager avec nous les installations sportives. En conséquence les élèves doivent pratiquer dans le calme en restant sur la surface qui nous est allouée et sans interpeller les autres usagers.

##### Envers le matériel :

Les élèves doivent respecter les locaux et le matériel utilisé. En cas de dégradation volontaire ou accidentelle, l'élève pourra être amené à rembourser les dégâts occasionnés.

L'entrée sur l'installation et l'utilisation du matériel ne doit jamais être faite sans autorisation préalable du professeur responsable de la classe.

Quelle que soit l'installation, il est rappelé que se suspendre aux buts ou paniers de basket est strictement interdit afin d'éviter un accident.

Chaque installation possédant ses propres règles, les élèves doivent se soumettre au règlement intérieur de chacune d'entre elle.

Des règles spécifiques à chaque installation sont également données par les professeurs (voir documents « installations sportives utilisées en EPS »)

#### **5) DEROULEMENT DU COURS**

Afin d'optimiser le fonctionnement du groupe et d'en assurer sa sécurité, les élèves doivent impérativement écouter et respecter les consignes de leur professeur d'EPS.

Les élèves doivent rester systématiquement avec le groupe et le professeur sur l'espace réservé au cours. Si l'élève a besoin de s'éloigner du groupe (pour aller aux toilettes, pour récupérer un ballon...), il demande préalablement l'autorisation de son professeur.

Conformément à la circulaire du 13 juillet 2004 « Risques liés à l'enseignement de l'EPS », afin d'assurer la sécurité de l'élève et pour l'aider dans ses apprentissages, le professeur d'EPS peut être amené à intervenir physiquement sur l'élève, notamment pour assurer le rôle d'aide ou de parade dans la réalisation de certains mouvements.

#### **6) ASSIDUITE/ EVALUATION/ CERTIFICATION**

La présence en cours d'EPS est obligatoire. L'élève peut être évalué à tous les cours sur les différentes notions abordées.

En 3<sup>ème</sup> PM : la note trimestrielle correspond à la moyenne des notes de travail/comportements posées à chaque cours associée aux évaluations de niveau dans l'activité pratiquée. En parallèle une évaluation par compétence, issue du socle commun, est réalisée tout au long de l'année

En seconde : la moyenne obtenue sur le bulletin trimestrielle correspond à la ou aux note(s) obtenues au cours du trimestre.

En première bac pro ou TCAP : la moyenne obtenue sur le bulletin trimestrielle correspond à la ou aux note(s) obtenues au cours du trimestre. L'élève choisit 2 APS de champ d'apprentissage différents sur lesquels il souhaite être évalué pour le diplôme intermédiaire. BO du 26/09/19

En terminal bac pro : la moyenne obtenue sur le bulletin trimestrielle correspond à la ou aux note(s) obtenues au cours du trimestre. L'élève choisit un menu de 3 APS de champ d'apprentissage différents parmi celles proposées afin d'être évalué pour le Bac professionnel en fonction du référentiel destiné à cet effet.

Absence au CCF : La note de 0 est attribuée à l'élève. En cas d'absence à l'ensemble des CCF, l'élève est noté absent et ne pourra obtenir son diplôme. Cf BO du 20/04/17

Rattrapage : En cas d'inaptitude physique au moment de l'épreuve, en justifiant par un certificat médical antérieur au (ou du) jour de l'épreuve, l'élève peut bénéficier d'un rattrapage à une date proposée par l'enseignant. S'il est toujours inapte, il sera noté sur 2 épreuves. Si l'inaptitude concerne 2 épreuves, il n'aura pas de note en EPS

## **7) INAPTITUDES et DISPENSES**

Conformément au règlement intérieur :

*« la fréquentation des cours d'EPS est obligatoire ...lorsque l'aptitude paraît devoir être mise en cause, l'élève subit un examen pratiqué par un médecin. Le certificat médical indique le caractère total ou partiel de l'inaptitude. L'élève inapte doit assister au cours en tenue.*

*Il pourra être dispensé de cours dans le seul cas d'une dispense totale pour l'année et ce avec l'accord du proviseur et du professeur d'EPS».*

Le cheminement du certificat doit être le suivant : remise au professeur d'eps qui le date, le signe, puis en transmet une copie à l'infirmerie et au CPE.

L'Equipe EPS : P. ACKER, P. BEZAULT, K. POLLENNE

Signature des responsables légaux :

Signature de l'élève :

# **CHARTRE DES TRANSPORTS**

## **LP CHENNEVIÈRE MALEZIEUX**

Pour que les déplacements durant les cours d'EPS du lycée vers les installations et des installations vers l'établissement scolaire se déroulent le mieux possible voici les consignes à respecter :

1. En règle général :

- le règlement intérieur continue à s'appliquer
- la classe reste groupée autour du professeur. Aucun élève ne peut quitter le groupe.
- aucun comportement pouvant mettre en danger la sécurité et la santé d'autrui ne sera toléré.

2. Dans la rue:

- Tout chahut et bousculade sont interdits.
- A chaque passage piétons les élèves doivent attendre le professeur et traverser à son signal.
- Il est formellement interdit d'interpeller de manière intempestive les passants et les automobilistes.

3. Dans le métro ou le bus :

- Tout élève doit être muni de son titre de transport et franchir le tourniquet réglementaire ou présenter son titre de transport au conducteur.
- Aucun élève ne doit descendre sur le quai sans son professeur.
- Les élèves doivent se tenir à une distance de deux mètres en arrière de la bordure du quai ou du trottoir.
- Tous chahuts et bousculades sont interdits.
- Toute la classe doit voyager dans la même rame et la même voiture que l'enseignant.
- Il est interdit d'interpeller les agents de la RATP et les usagers du métro.

Ces règles simples sont dictées par notre souci de sécurité pour tous et de notre volonté de montrer une image positive et respectable de notre lycée.

Chaque élève est donc responsable du respect de ces règles.

Nous vous remercions d'avance pour votre aide à la réalisation de ces objectifs.

Les professeurs d'EPS

Mme la Proviseure

L'élève : Vu et pris connaissance :

## REGLES D'UTILISATION DES INSTALLATIONS SPORTIVES

Lieux	Adresses	Déplacements	Arrivées Départs	Règles
<b>Salle de musculation</b>	Lycée	Sur place	Horaires du Lycée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre devant la salle.</li> <li>- Rester dans la salle ou devant celle-ci en cas de travail en extérieur.</li> <li>- Ne pas utiliser les appareils sans autorisation du professeur</li> </ul>
<b>Salle polyvalente</b>	Lycée	Sur place	Horaires du Lycée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre devant la salle.</li> <li>- Rester dans la salle et demander l'autorisation pour en sortir.</li> <li>- Ne pas utiliser le matériel sans l'autorisation du professeur</li> </ul>
<b>Stade porte de charenton</b>	Boulevard Poniatowski 75012 Paris  01 46 28 31 57	<u>Métro</u> : ligne 8 station porte de charenton  <u>Bus 87</u> : arrêt porte de charenton	8h      9h40  10h25   11h50  13h15   14h40  15h25   17h05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre dans le stade devant l'accueil</li> <li>- Se changer dans les vestiaires et attendre l'autorisation de l'enseignant pour en sortir.</li> <li>- Attendre devant la porte d'entrée du gymnase ou de la rotonde et à la porte de sortie pour aller sur les installations extérieures.</li> <li>- Ne pas utiliser le matériel sans autorisation du professeur</li> <li>- Rester sur l'installation durant tout le cours.</li> <li>- Quitter le stade dès demande du professeur.</li> </ul>
<b>Gymnase Bercy bastille</b>	242 Rue de Bercy 75012 Paris  01 40 19 19 30	<u>A pied</u> : 3mn	8h      9h55  10h10   12h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre à l'extérieur ou dans le hall s'il pleut.</li> <li>- Se changer dans les vestiaires et attendre l'autorisation de l'enseignant pour en sortir.</li> <li>- Quitter le gymnase dès la demande du professeur.</li> </ul>
<b>Gymnase Reuilly</b>	43 allée Vivaldi 75012 Paris  0153447760	<u>A pied</u> : 20 min  <u>Métro</u> : ligne 8 station Montgallet  <u>Bus 29</u> : arrêt Mairie du 12 <sup>ème</sup>	8h00      9h45  10h15      12h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attendre à l'extérieur ou dans le hall s'il pleut.</li> <li>- Attendre à la sortie du vestiaire avant de descendre avec le professeur.</li> <li>- Rester sur la moitié de terrain utilisée.</li> <li>- Ne jamais utiliser le mur d'escalade sans autorisation du professeur.</li> <li>- Attendre le professeur avant de remonter aux vestiaires.</li> <li>- Quitter le gymnase dès la demande du professeur.</li> </ul>
<b>Piscine jean boiteux</b>	13 rue Hénart 75012 Paris  01 40 02 08 08	<u>A pied</u> : 20 min  <u>Métro</u> : ligne 8 station Montgallet,  <u>Bus 29</u> : arrêt Mairie du 12 <sup>ème</sup>	8h00      9h30  10h15      11h45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Maillot et bonnet de bain obligatoires</u></li> <li>- <u>Suivre le règlement intérieur de la piscine</u></li> <li>- Attendre calmement dans le hall</li> <li>- Attendre l'autorisation du professeur pour aller aux vestiaires.</li> </ul>
<b>Piscine de Pontoise</b>	19 Rue de Pontoise 75005 Paris  01 55 42 77 88	<u>Métro</u> : ligne 10 station Maubert mutualité <u>Bus 63</u> : arrêt mutualité <u>Bus 24</u> : arrêt pont de l'archevêché	8h      9h30  10h20   11h45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déchausser à l'entrée des vestiaires (Reuilly) ou à la ligne rouge (Pontoise).</li> <li>- Attendre l'autorisation du prof pour aller aux douches. Etre silencieux.</li> <li>- Prendre une douche et passer dans le pédiluve.</li> <li>- Attendre l'autorisation du prof pour aller sur la plage, pour rentrer dans l'eau puis pour retourner aux douches et aux vestiaires.</li> </ul>
<b>Piscine Roger Legall</b>	34 Boulevard Carnot 75012 Paris	<u>Métro</u> : ligne 8 station Porte Dorée ou ligne 1 station St Mandé <u>Bus 29</u> : arrêt porte de Montempoivre	10h20   11h45	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne jamais retourner sur la plage ou dans le bassin sans autorisation du professeur.</li> <li>- Respecter les consignes des maîtres nageurs.</li> <li>- Quitter la piscine dès demande du professeur</li> </ul>

**Position de repli en cas d'intempéries (orage, grêle, fortes pluies) d'UP inutilisable ou d'alerte pollution :**

1. Recherche d'une autre UP disponible sur place pour éviter la perte de temps qu'occasionnerait un déplacement.
2. Retour au lycée et utilisation de la salle de musculation, de la salle polyvalente ou du terrain de basket extérieur en fonction des disponibilités.
3. Travail en salle avec l'enseignant sur différentes thématiques possibles : relaxation, nutrition, règlements sportifs, tactiques...

## 5.2 Des programmations et certifications contextualisées

### **5.2.1 Troisième PREPA PRO**

	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP5
<b>3 Prépa Métiers</b>	Relais	Course d'orientation	Acrosport Ou Hip Hop	Tennis de Table Rugby	Renforcement musculaire

#### Contraintes du programme :

- Le Niveau 2 dans chaque APSA doit être visé.
- La durée de pratique effective de chaque cycle doit être d'au moins 10h.
- 3 APSA maximum en dehors de la liste nationale.

#### Evaluation :

L'élève peut être évalué à tous les cours sur les différentes notions abordées.

#### Certification :

Uniquement dans le cadre d'EPI (enseignement pratique interdisciplinaire)

### 5.2.2 Troisièmes UPE2A

	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP5
3 UPE2A		Savoir nager + Séjour mer			

Contraintes du programme :

Pas de programme, texte de recommandation : 2h EPS par semaine.

Evaluation :

L'élève peut être évalué à tous les cours sur les différentes notions abordées.

Certification :

Centration sur le passage du test du savoir nager

### 5.2.3 CAP

CAP	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP 5
Seconde (2h) Cycles courts	Course de vitesse			TT ou Bad	Musculation
				HB ou BB ou FB	
Terminale (3h) Cycles courts <b>CAP</b>	<b>Relais</b>	<b>Savoir nager</b> (1 semestre) <b>+ Séjour mer</b>		<b>TT</b> ou Bad	<b>Musculation</b>
				HB ou BB ou FB	

#### Contraintes du programme :

- 5 CP différentes si possible, au minimum 3 sur le cursus. 2 dans l'année, si possible 3.
- La durée de pratique effective de chaque cycle doit être d'au moins 10h.
- 4 périodes de travail/an recommandées

#### Evaluation :

L'élève peut être évalué à tous les cours sur les différentes notions abordées. Ces notes conduisent à la moyenne trimestrielle.

#### Certification :

- L'élève est évalué au fil et en fin de séquence
- **Note CAP** = Moyenne des notes obtenues pour 2 APS de 2 champs d'apprentissage différents dont les protocoles ont été validés par la CAHPN (**vert**)
- En cas d'absence sans justificatif à une des situations d'évaluation la note de 0 sera attribuée.
- Evaluation différée : En cas d'inaptitude physique justifiée ou d'absence pour cas de force majeure au moment de l'évaluation, l'élève peut bénéficier, avec accord du chef d'établissement, d'une évaluation différée. S'il est toujours inapte au moment du rattrapage (avec certificat médical), il ne sera noté que sur 1 épreuve. Si l'inaptitude concerne 2 épreuves, il n'aura pas de note en EPS et la mention dispensée sera portée. **En cas d'absences injustifiées à l'ensemble des épreuves, la mention finale AB (absent) sera porter et aboutira à la non-délivrance du diplôme.**



### 5.2.4 Baccalauréat Professionnel

Bac Pro	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP 5
Seconde (2h+2h) Piscine/sem)	Relais-Vitesse	Savoir nager (Séjour mer)		TT ou BAD	Musculation
				HB ou BB ou FB	
Première (2h)		Séjour ski	Acrosport Parcours artistique	HB ou BB ou FB	Course en durée
Terminale (4h) BAC PRO	2x80			BAD (ou TT)	Musculation
				HB ou BB	

#### Contraintes du programme :

- 5 CP différentes si possible, au minimum 3 sur le cursus. 2 dans l'année, si possible 3.
- La durée de pratique effective de chaque cycle doit être d'au moins 10h.
- 4 périodes de travail/an recommandées

#### Evaluation :

L'élève peut être évalué à tous les cours sur les différentes notions abordées. Ces notes conduisent à la moyenne trimestrielle.

#### Certification :

- L'élève est évalué au fil et en fin de séquence
- **Note Bac Pro** = Moyenne des notes obtenues pour 3 APS de 3 compétences différentes au cours de l'année de terminale.
- Notation en fonction des protocoles bac pro validés par la CAHPN (bleu)
- Contrainte : Au moins 2 APS de la liste nationale.
- En cas d'absence à une des situations d'évaluation la note 0 sera attribuée.
- Evaluation différée : En cas d'inaptitude physique justifiée ou d'absence pour cas de force majeure au moment de l'évaluation, l'élève peut bénéficier, avec accord du chef d'établissement, d'une évaluation différée. S'il est toujours inapte au moment du rattrapage (avec certificat médical), il ne sera noté que sur 2 épreuves. Si l'inaptitude concerne 2 épreuves, l'enseignant d'EPS appréciera si cette note peut être révélatrice du niveau de l'élève pour retenir la note ou porter la mention « dispensé » en EPS. **En cas d'absence à l'ensemble des épreuves, la mention finale AB (absent) sera portée et aboutira à la non-délivrance du diplôme.**

<u>Synthèse</u> <u>Programmation</u>	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP5
<b>3 PM</b>	Relais	Course d'orientation	Acrosport ou Hip Hop	Tennis de Table Rugby	Renforcement musculaire
<b>3 UPE2A</b>		Savoir nager + Séjour mer			

<b>CAP</b>	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP 5
Seconde (2h) Cycles courts	Course de vitesse			TT ou Bad HB ou BB ou FB	Musculation
Terminale (3h) Cycles courts <b>CAP</b>	<b>Relais</b>	<b>Savoir nager</b> (1 semestre) + Séjour mer		<b>TT</b> ou Bad	<b>Musculation</b>

<b>Bac Pro</b>	CP 1	CP 2	CP 3	CP 4	CP 5
Seconde (2h) Piscine/sem)	Relais-Vitesse	Savoir nager Séjour mer		TT ou BAD HB ou BB ou FB	Musculation
Première (2h)		Séjour ski	Acrosport Parcours artistique	HB ou BB ou FB	Course en durée
Terminale (4h) <b>BAC PRO</b>	<b>2x80</b>			<b>BAD (ou TT)</b>	<b>Musculation</b>

### 5.3 Des pratiques adaptées aux élèves à besoin particuliers

#### 5.3.1 Le certificat médical : modèle type et parcours

Présent dans le carnet de liaison et sur le site internet du lycée, il est la première étape du parcours d'adaptation pour les élèves à besoin particulier. Il permet de connaître ce que les élèves peuvent faire dans le cadre d'une pratique physique et d'adapter l'enseignement et l'évaluation (dont examens) en conséquence.

(cf page suivante)

## CERTIFICAT MEDICAL D'INAPTITUDE A LA PRATIQUE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Le professeur d'Education Physique et Sportive doit adapter son enseignement et l'évaluation qui en découle, de façon à ce que tout élève puisse participer au cours d'EPS, en fonction de ses possibilités et de ses capacités.

Je soussigné (e), Docteur en médecine.....

Lieu d'exercice.....

Certifie, en application du décret n°88-977 du 11 octobre 1988, avoir examiné l'élève :

Nom et Prénom .....

Né (e) le ..... En classe de :.....

Et constaté à ce jour que son état de santé entraîne :

- Une INAPTITUDE PARTIELLE** du ..... au ..... inclus
- Une INAPTITUDE TOTALE** du ..... au ..... inclus

Dans le cas d'une inaptitude partielle, pour permettre une adaptation de l'enseignement aux possibilités de l'élève, préciser en termes d'incapacités fonctionnelles si l'inaptitude est liée à :

- DES TYPES DE MOUVEMENTS** (amplitude, vitesse, charge, posture)  
.....
- DES TYPES D'EFFORTS** (musculaires, cardio-vasculaires, respiratoires)  
.....
- LA CAPACITE DE L'EFFORT** (intensité, durée)  
.....
- DES SITUATIONS D'EXERCICE ET D'ENVIRONNEMENT** (travail en hauteur, milieu aquatique, conditions atmosphériques)  
.....
- AUTRES**  
.....

**Date, signature et cachet du médecin**

### Circuit de communication interne à l'établissement

Visa du professeur d'EPS	Visa de l'infirmière	Visa du CPE
Date :	Date :	Date :

*Aide à l'adaptation des situations en EPS - TSVP...*

**CERTIFICAT MEDICAL**  
 PERMETTANT une ADAPTATION des CONTENUS aux POSSIBILITES de L'ELEVE  
 en EDUCATION PHYSIQUE et SPORTIVE  
 Année scolaire 20...-20...  
 Académie de Paris

Rappel : « L'éducation physique et sportive est une discipline d'enseignement à part entière. Elle participe à l'acquisition d'apprentissages fondamentaux et contribue à la formation globale de l'individu. **Elle est obligatoire et sanctionnée à l'ensemble des examens....** Les nouvelles dispositions réglementaires .... retiennent le principe de l'aptitude à priori de tous les élèves à suivre l'enseignement de cette discipline. Il convient donc, désormais, de substituer la notion d'inaptitude à celle de dispense. » (Réf : Circulaire du 17 mai 1990)

**INAPTITUDE FONCTIONNELLE PARTIELLE**  
**à l'enseignement de l'EPS**

« En cas d'inaptitude partielle, afin de permettre une adaptation de l'enseignement de l'éducation physique et sportive .....il importe, que ces données soient exprimées de façon explicite afin qu'un enseignement réel, mais adapté aux possibilités de l'élève, puisse être mis en place. » (Réf : Circulaire du 17 mai 1990)

*Cocher les cases*

FONCTIONS	POSSIBLE	POUR UN EFFORT D'INTENSITE		POUR UN EFFORT DE DUREE	
		Forte	Modérée	Prolongée	Limitée
Marcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Courir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lancer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lever-Porter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**N.B : L'effort doit toujours respecter la non-douleur et peut aller au seuil de tolérance identifié par l'élève.**

<p><b>PRECISIONS</b></p> <p><b>Permettant au professeur d'adapter les situations d'apprentissages</b></p>

Date :

Signature et cachet du médecin :

### 5.3.2 Les PPS, PAP, PPRE, PAI

#### Rappel des notions :

- Projet personnel de scolarisation : reconnaissance MDPH, bilan lors des réunions de l'ESS (équipe de suivi et de solarisation (présence du PEPS si professeur principal) : suivre les recommandations du GEVA-sco pour l'aménagement de l'EPS.
- Projet d'accompagnement personnalisé : difficultés scolaires durables en raison d'un trouble des apprentissages. Accord donné par le médecin scolaire. Propositions d'adaptations par l'équipe pédagogique formulées dans un document unique.
- Projet personnalisé de réussite éducative : concerne les élèves qui risquent de ne pas maîtriser certaines connaissances et compétences attendues à la fin d'un cycle d'enseignement. A l'initiative de l'équipe pédagogique, en accord avec l'élève et les responsables légaux. Objectifs et moyens formalisés dans un document. Pour une courte durée.
- Projet d'accueil individualisé : élèves atteints de troubles de la santé (maladie chronique, allergie, intolérances alimentaires...). Suivre les recommandations énoncées dans le PAI.

Au LPCM, c'est habituellement l'infirmière qui transmet par mail ces différents protocoles aux enseignants. En fonction des situations, l'enseignement en EPS peut être adapté. Un vrai travail collaboratif est à mettre en œuvre entre l'équipe EPS et le service médical pour à la fois respecter le secret médical et faire comprendre la particularité de certaines activités physique qui pourraient mettre en danger l'élève lui-même ou ses camarades si nous n'avons pas certaines informations. Evoluer dans un bassin, assurer en escalade, se déplacer en course d'orientation, être en altitude lors du séjour ski n'est pas toujours compatible avec des malaises vagues à répétition, une pathologie cardiaque, une dépendance à l'alcool ou encore la drépanocytose (altitude). L'idée n'est jamais d'exclure ou de stigmatiser l'élève mais bien d'agir en connaissance de cause pour le bien être de l'élève et de ses camarades.

### 5.3.3 Protocole d'adaptation des pratiques

Les étapes suivantes sont envisagées pour maintenir l'élève en activité.

- adaptation au regard du certificat médical et maintien dans le cours d'EPS de l'élève
- autre APSA dans le cours d'un collègue
- musculation ou natation dans le cadre de l'AS
- rôles sociaux dans le cours d'EPS de l'élève

### **5.4 Une bienveillance à l'égard des difficultés personnelles des élèves**

Les cours d'EPS, les créneaux de l'association sportive, les trajets et bien souvent les voyages et sorties scolaires sont autant d'occasions pour discuter avec les élèves de problèmes personnels qu'ils soient médicaux, sociaux, financiers ou encore relationnels. Il s'agit alors de les orienter vers les structures adaptées de l'établissement.

#### 5.4.1 Le service médical

L'infirmière, présente à plein temps dans l'établissement, et le médecin scolaire peuvent rencontrer l'élève pour tout problème qui concerne la santé physique, mentale ou sociale (au sens de l'OMS) de l'élève : traitement, addictologie, sexualité, harcèlement...

#### 5.4.2 L'assistante sociale, le service d'intendance et la/le CPE

L'équipe EPS peut orienter l'élève vers l'assistante sociale s'il évoque des problèmes de logement ou de difficulté à se nourrir. Prévenir l'intendance et la CPE permet de gagner du temps si l'assistante sociale n'est pas dans l'établissement. Des dispositifs d'aide au logement et de gratuité de la cantine ont pu être mis en place par le passé pour aider des élèves en difficultés.

L'assistante sociale doit également être informée de situations préoccupantes qui pourraient aboutir à la rédaction d'une « information préoccupante » (par le passé, cas d'une jeune fille promise à un mariage forcé).

Dans le cadre de l'EPS, l'assistante sociale et le service d'intendance sont régulièrement saisis pour trouver des solutions d'aide financière pour les séjours, la participation à l'AS et très ponctuellement l'aide à l'achat de tenues pour pratiquer l'activité physique. Du matériel acheté par l'établissement peut également être prêté en EPS (maillot de bain, tenue de ski).

Beaucoup d'élèves sont en situations irrégulières et se retrouvent confrontés à des démarches administratives laborieuses pour régulariser leur situation. Les orienter rapidement vers la/le CPE et l'assistante sociale peut leur permettre d'obtenir les bonnes informations pour être orientés vers des associations d'aide tels que le collectif du 12<sup>ème</sup> qui tient une permanence à la mairie du 12<sup>ème</sup> les samedis matin.

#### 5.4.3 Le DEJ

Le Dispositif Ecoute Jeune permet aux élèves qui en ressentent le besoin de rencontrer une psychologue jusqu'à trois fois dans le cadre de l'établissement. Ces rencontres peuvent ensuite être poursuivies en partenariat avec la Corde Raide dans leurs locaux.

## 6. Des projets internes stables inscrits dans le parcours de formation de l'élève

### 6.1. L'apprentissage du savoir nager et le séjour à Marseille pour les UPE2A, TCAP et Seconde Pro

#### 6.1.1 Une problématique nationale

Selon le baromètre santé 2016, Santé Publique France 24/05/18 :

- Plus d'un français sur 7 déclare ne pas savoir nager
- Près de 500 personnes meurent noyées chaque été en France, une majorité parce qu'elles ne savent pas ou peu nager.

#### 6.1.2 Une obligation institutionnelle

- Arrêté du 9/07/15 : « Inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture, l'acquisition du savoir-nager est une priorité nationale. Il correspond à une maîtrise du milieu aquatique et ne doit pas être confondu avec les activités de la natation sportive. L'acquisition des compétences en natation se fait sous la responsabilité des enseignants dans le respect des consignes de sécurité ».

- BO spécial N°5 du 11/04/2019: « Tout doit être mis en œuvre pour qu'un élève n'ayant pas validé cette compétence fondamentale à l'issue du collège puisse satisfaire au test «savoir-nager». Ceci représente un enjeu national de santé publique. Dans le cadre de la transformation de la voie professionnelle, différents dispositifs sont mobilisables, **notamment l'accompagnement personnalisé**. Une organisation sous la forme d'un stage massé dédié à cette acquisition fondamentale ou au sein de l'association sportive peut également être conçue ».

#### 6.1.3 Caractéristiques élèves

- 74% des élèves entrant (soit 86/117élèves) au lycée échouent au test du savoir nager alors que selon le baromètre de la santé 95% des 15-25 ans déclarent savoir nager. Ce pourcentage passe à 83% chez les UPE2A et CAP rassemblés.

Les explications possibles sont les suivantes :

- Des élèves issus de milieu défavorisés (% boursiers, % CSP défavorisées)
- des élèves venant de l'étranger (% de mineurs isolés, % sans papiers)
- des élèves issus de collèges parisiens où l'accès aux piscines est sous tension.

A ces difficultés liées à la natation, toutes les problématiques scolaires de notre public (concentration, compréhension du français et des consignes) se superposent.

Selon le baromètre de la santé 2016 : « Les facteurs associés à la capacité à nager sont avant tout socio-économiques ». Dans ce contexte, nous savons que si l'école ne remplit pas sa mission, ces jeunes n'apprendront pas à nager et mettront leur vie en danger.

Pour nombre d'élèves qui ont également vécu le traumatisme de la traversée de la méditerranée dans leur périple migratoire, apprendre à nager est aussi l'occasion de surmonter certaines peurs.

#### 6.1.4 Moyens nécessaires à l'apprentissage du savoir nager

- Organisation selon le principe de 3 professeurs / 2classes/ 1 semestre pour réaliser des groupes de niveau et permettre des progrès constants,

- 3 heures professeurs sont nécessaires pour organiser l'apprentissage du savoir nager pour les classes d'UPE2NSA, UPE2A LP, les classes de Terminales CAP ODE et RCI, ainsi que deux classes de seconde sur quatre. A terme, avec la réouverture de la piscine de Pontoise, l'ensemble des classes de seconde pourra être formée. Une 4<sup>ème</sup> sera nécessaire.

- Des créneaux de piscine à l'année ou à minima d'un semestre.

- Equipement (maillot de bain, bonnet de bain, lunettes de piscine) prêté pour les élèves en difficultés financières.

- Organisation d'un séjour mer pour inciter les élèves à s'engager dans la démarche d'apprentissage du savoir nager.



### 6.1.5 Le séjour à Marseille

<b>Date (pressentie)</b>	Mai			
<b>Lieu</b>	MARSEILLE			
<b>Participants</b>	Elèves d'UPE2A, de TCAP et de 2sd Bac Pro 3 enseignants d'EPS + accompagnateurs supplémentaires dans la logique d'un accompagnateur pour 8 élèves maximum			
<b>Condition d'inscription</b>	Avoir réussi le test d'aisance aquatique avec les enseignants d'EPS			
<b>Coût prévisionnel</b>	120 euros par famille. Une aide du fond social de l'établissement peut être obtenue sous condition.			
<b>Transports</b>	3h de TGV jusqu'à Marseille puis navette possible ou trajet à pied jusqu'à l'hébergement			
<b>Hébergement</b>	Atoll plongée 31 traverse Prat 13008, MARSEILLE			
<b>Planning prévisionnel de la semaine</b>	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Trajet aller en train Paris-Marseille	Paddle	Journée kayak et pique-nique sur une île	Baptême de plongée
	Visite de Marseille	Randonnée Snorkelling (palme, masque, tuba)		Trajet retour en navette + train
<b>Objectifs de pratique physique</b>	L'apprentissage du savoir nager aura été un objectif tout au long de l'année. Ce séjour s'inscrit ainsi dans la continuité de ce travail. Il permettra un réinvestissement dans le cadre d'activités nautiques.			
<b>Objectifs culturels et environnementaux</b>	Découverte d'une nouvelle région, d'une culture et d'un environnement spécifique. Sensibilisation au respect de l'environnement et à la préservation des écosystèmes			
<b>Objectifs d'hygiène de vie</b>	Ce séjour est l'occasion d'aborder et d'interroger les habitudes des élèves (sommeil, alimentation, consommation de tabac, drogue et alcool, pratique physique).			
<b>Objectifs de socialisation</b>	Participation des élèves aux tâches quotidiennes, respect des horaires, entraide... autant d'éléments participant au mieux vivre ensemble. Communication avec les intervenants extérieurs : présentation de soi, représentation de lycée, remerciements.			

## 6.2. Le parcours artistique en classe de première

### 6.2.1 Description du projet

Dans le cadre des programmes d'EPS, les élèves doivent se confronter à la pratique d'activités artistiques. Nous avons mis en place avec l'ensemble des classes de première (60 à 80 élèves) une séquence de pratique d'acroport d'environ 10 leçons. Afin de donner du sens à ces enseignements et pour rendre la culture artistique accessible à nos élèves, nous souhaitons permettre à l'ensemble des élèves de première de participer à un atelier de pratique cirque et de se rendre à 2 spectacles de cirque contemporain.

### 6.2.2 Action envisagées

- 10 leçons d'acroport en EPS, évaluées dans le cadre du DI
- Utilisation en cours de l'outil numérique pour visionner sa prestation, la réguler, pour découvrir différentes compagnies et multiples formes de pratique.
- 2 spectacles de cirque : l'acrobatie est une composante de l'activité cirque. L'accès aux deux spectacles permettra de travailler sur les notions de comparaison, de différenciation, de préférence et de laisser plus de chance d'apprécier au moins un spectacle. Ces spectacles seront vus avec du public, ils ne sont pas uniquement à destination des scolaires. Ceci implique l'apprentissage des codes du bon spectateur: respect des artistes : horaire, silence, applaudissement...
- Un atelier de pratique cirque avec un professionnel si possible à l'espace Villette ou au chapiteau de l'académie Fratellini.
- Dans la mesure du possible, la présentation de la prestation finale des élèves de première devant les classes de 2<sup>sd</sup> bac pro (1 ou 2 classes devant 1 ou 2 classes) ou à défaut en vidéo.

### 6.2.3 Lieux et partenaires possibles

Gymnase Lycée Professionnel Chennevière Malézieux, Paris 12<sup>ème</sup>  
Espace Villette, 211 Avenue Jean Jaures, Paris 19<sup>ème</sup>, ligne 5  
Académie Fratellini, 1-9 rue des cheminots, 93210 La plaine Saint-Denis, RER D  
Coopérative de Rue et de Cirque 49 Rue Damesme 75013 Paris ou Pelouse reuilly, 75012

### 6.2.4 Besoins financiers

#### Ateliers de pratique :

4 Classes regroupées en deux groupes pour optimiser les coûts  
2 ateliers de pratique = 160 euros X 2 = 320 euros

#### Spectacles :

Par expérience, 1/3 des élèves se rendent disponibles pour les spectacles, soit  $1/3 \times 80 = 27$  élèves + 3 accompagnateurs  
30 personnes x 2 spectacles = 60 places  
Les places oscillent entre 6 et 10 euros, nous garderons l'estimation haute :  $60 \times 10 = 600$  euros

#### Participations des familles

Atelier de pratique : gratuit et obligatoire.

Spectacles, en soirée donc facultatifs : 2euros par spectacle pour éviter les inscriptions non suivies de présence.

#### Participation établissement

$320 + 600 - 108 = 812$  euros

A la marge, quelques tickets RER ou métro pour les élèves n'ayant pas de pass navigo

### 6.3. Le séjour SKI en classe de première

#### 6.3.1 Présentation

Le LP Chennevière Malezieux se mobilise pour permettre à ses élèves de se confronter à une culture qui n'est pas la leur et développer leur ouverture culturelle.

En ce sens, l'équipe EPS s'est interrogé sur la place de la culture sportive au sein de notre établissement. Les élèves montrent une réelle motivation lors des cours d'EPS, l'Association Sportive possède un fort taux d'adhésion et pourtant peu d'élèves pratiquent une activité sportive en dehors de l'école. Nous avons surtout pu faire le constat suivant : les activités pratiquées sont toujours les mêmes : football, sports de combat et adhésion au sein de club de musculation.

Selon C. Pociello « la place que l'on occupe dans la société conditionne le type de rapport que l'on entretient avec son corps et détermine grandement les usages, notamment sportifs, que l'on en fait » (La force, l'énergie, la grâce et les réflexes, in Pociello, C (dir.), Sport et société, Vigot, 1981).

En parallèle, P. Bourdieu et C. Pociello (« L'espace des positions sociales » 1979-1995) ont mis en avant que ces activités, le football, les sports de combats et l'haltérophilie sont pratiqués majoritairement par les classes dites populaires tandis que les activités telles que la voile, l'équitation, le ski, le golf, le tennis ou encore l'alpinisme sont désertées par ces mêmes classes. Elles sont réservées en grande partie aux catégories sociaux professionnelles favorisées ou aux professions dites intellectuelles.

Notre projet est donc le suivant : faire pratiquer aux élèves des activités pressenties par les élèves comme inaccessibles financièrement et socialement, ici le ski alpin, et les amener à réfléchir à cette notion d' « habitus social » (P. Bourdieu) qui met en avant l'idée d'une intégration corporelle de normes accompagnant une classe donnée.

Ce séjour sera également l'occasion de viser d'autres objectifs de vie en communauté, de confiance en soi ou encore d'hygiène de vie.

#### 6.3.2 Organisation générale du séjour à la montagne :

Lieu : VILLARD de LANS, 38250.

Dates : Semaine avant les vacances scolaires de février toutes zones confondues.

Hébergement : Club VERCORS - 300 av Pietri 38 250 VILLARD DE LANS

Tél : 0476951445 / Fax : 0476951930 Siret : 421 467 721 00013 Ape 552 E

Transports : TGV PARIS Gare de Lyon/ Grenoble puis navette Grenoble / Villard de Lans.

Classes concernées : proposition à tous les élèves de première : En général une trentaine d'élèves viennent.

Nombre d'accompagnateurs prévus: 3 à 4 dont 3 professeurs d'EPS

Activités types :

*Lundi* : départ gare de Lyon vers 07h00, arrivée vers midi, pique-nique, installation dans le chalet, récupération du matériel de ski puis activité luge sur le stade de glisse de Villard de Lans ou ski ou patinoire en fonction des conditions climatiques.

*Mardi au jeudi* : lever 7h15, prise du petit déjeuner, départ pour la navette 8h20, 9h00 montée vers les pistes en navette et cours de ski assurés par les professeurs d'EPS. Déjeuner pique-nique sur les pistes puis ski jusqu'à la fermeture vers 17h / 17h15. Retour au village, douche puis temps libre avant le diner ou organisation de sorties (patinoire, piscine). 21H30 fin du diner, puis projection vidéo des images de la journée. 23h/23h30 les élèves sont dans leurs chambres.

*Vendredi* : Arrêt de l'activité ski vers 14h30. Retour au chalet. Ménage et préparation au retour

Durant ce séjour, les élèves pratiquent le ski alpin à raison de 7h par jour. Débutants pour la plupart ils acquièrent un niveau et des compétences leur permettant d'être autonome sur les pistes. Ce séjour est également l'occasion de découvrir d'autres activités telles que la luge et le patin à glace. La vie en communauté implique de la part des élèves un engagement dans les tâches quotidiennes liées au fonctionnement du groupe. Ceci constitue pour certains un véritable apprentissage.

### 6.3.3 Financement :

Le coût du séjour par élève est d'environ 360 euros.

La participation demandée aux familles est de 220 euros

Cette participation peut être diminuée par l'obtention d'aides des comités d'entreprise des familles, de la CAF, de la mutuelle assurance élève ou de jeunesse plein air pour les élèves boursiers.

Le fond social aide certains élèves jusqu'à hauteur de 170 euros par élève.

Afin de remédier au déficit de matériel vestimentaire des élèves, des pantalons, des gants et des lunettes pourront être achetés par l'équipe EPS à partir du budget EPS. Ces vêtements sont utilisés de séjour en séjour.

### 6.3.4 Sécurité :

L'ensemble du séjour est pensé pour assurer en permanence la sécurité des élèves et des encadrants. Ainsi :

- Le transport s'effectue en train pour éviter les accidents de la route et la fatigue engendrée par les trajets en car de nuit. Seul un car pour atteindre la station et la navette pour aller sur les pistes sont utilisées. Elles sont conduites par des professionnels. A titre très exceptionnel, pour ramener un blessé du centre médical à l'hébergement par exemple, un enseignant pourrait être amené à utiliser une voiture.
- Le nombre d'accompagnateurs est fixé en fonction du nombre d'élèves dans la logique d'un encadrant professeur d'EPS pour 12 élèves (recommandé en primaire par le ministère chargés des sports) et d'un encadrant supplémentaire qui pourra assurer la surveillance d'un élève malade sans mettre en difficulté le bon déroulement du séjour.
- Le choix de faire assurer les cours de ski par les enseignants d'EPS répond en partie à la nécessité de bien connaître nos élèves pour anticiper leurs réactions dans des situations inhabituelles.
- Le matériel utilisé est celui du prestataire, des casques sont fournis.

- Un exercice incendie est réalisé le premier jour dans l'hébergement.
- Les démarches de sécurité liées à l'enseignement sont en cohérence avec les textes officiels suivants :
  - \* [note de service n° 94-116](#) du 9 mars 1994 relative à la sécurité des élèves : pratiques des AP
  - \* [circulaire n° 2004-138](#) du 13 juillet 2004 risques / à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire
  - \* [circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017](#) conseils et des recommandations spécifiques aux APPN
- Elles sont complétées par la [C. n° 2011-117 du 3-8-2011 sur les sorties et voyages scolaires](#)

#### 6.3.5 Objectifs transversaux :

##### Développer la citoyenneté, la solidarité :

Pour des élèves ayant des difficultés à accepter et respecter les règles et qui éprouvent parfois des difficultés à rester respectueux les uns envers les autres, ce projet permet par exemple:

- aux élèves d'être égaux face à ces nouvelles activités qu'ils n'ont jamais pratiquées. Ils doivent alors faire preuve d'entraide pour progresser ensemble et respecter les différences de réaction de chacun face à ces nouvelles expériences. A ski, lors de déplacements, le blocage d'un seul arrête le groupe. La solidarité est alors mise à l'épreuve.
- d'apprendre à vivre ensemble : respecter le sommeil des autres, assurer des tâches ménagères à plusieurs, respecter des horaires, découvrir, respecter et s'enrichir des cultures de chacun.
- comprendre, apprendre et respecter des règles de priorité sur les pistes pour assurer sa propre sécurité et celle d'autrui.

##### Développer la responsabilité et l'autonomie :

Evoluer dans ses fonctions professionnelles, s'est aussi faire preuve d'autonomie et de capacité à assumer des responsabilités. Autour de ce projet, les élèves sont amenés à :

- Prendre soin du matériel qui leur sera confié lors des différentes activités.
- Etre capable de se repérer dans la station.
- S'occuper de soi pendant le séjour : gérer ses affaires, son matériel, prendre soin de sa santé.

##### Développer l'estime de soi :

Saisir l'ascenseur social c'est aussi s'en sentir capable. Renforcer l'estime de soi pour s'autoriser à avoir de l'ambition est aussi un axe important de ce projet.

- Pour ces élèves souvent en difficultés scolaires, c'est la possibilité face à ces activités inconnues, où les progrès sont rapidement visibles et perceptibles, de se sentir en situation de réussite.
- C'est également l'occasion de partager ces expériences avec ses amis, sa famille et de se sentir valorisé.

### Susciter des émotions par de nouvelles expériences :

Proposer la pratique d'activités de caractères différents et notamment de type Activités Physiques de Pleine Nature est une obligation institutionnelle en Education Physique et Sportive. Difficile à tenir en région parisienne cette obligation contraint les établissements à s'organiser pour regrouper des heures de pratiques et sortir de la ville. C'est alors l'occasion pour les élèves de vivre des expériences originales sources de plaisir et d'émotions. Selon Luc RIA (« Autour des mots émotion plaisir », 2004) « Les émotions sont pour l'acteur des signaux plus ou moins conscients l'alertant de son adaptation au monde qui l'entoure en fonction de son histoire et servant de ressources pour l'orientation future de ses actions ». Il s'agira ici pour les élèves :

- de découvrir des sensations de vitesses sous des formes inhabituelles liées à la glisse
- de faire face aux émotions telles que l'appréhension, l'angoisse, la peur mais aussi de maîtriser son engouement face à l'excitation de la vitesse notamment
- de mobiliser des capacités d'équilibre, de souplesse ou encore de précision peu ou différemment sollicitées dans les activités traditionnellement enseignées en EPS
- d'évoluer dans des milieux dits incertains où la perte de repères est conséquente et demande des capacités de réadaptation au milieu

### Préserver sa santé, assurer sa sécurité et celle des autres:

Depuis la classe de seconde le Lycée met en place des actions de prévention autour de la santé des jeunes. Lors du séjour à la montagne, l'occasion sera donnée :

- de suivre les habitudes alimentaires des élèves
- mettre en avant la nécessité d'un sommeil réparateur
- d'intervenir en cas de manquement à l'hygiène
- de prévenir des dangers du soleil.
- de repérer d'éventuels comportements addictifs.

Sur ce point, selon T. TRIBALAT, Inspecteur Pédagogique Régionale s'appuyant sur les conclusions du rapport du Dr X. POMMERAU, les comportements à risques sont d'autant plus importants que les adolescents sont en situation d'échec scolaire. Ils ont alors le besoin d'éprouver des sensations fortes, de se mesurer à des pairs, d'être reconnu en se distinguant ou encore d'agir quelqu'en soient les conséquences pour prendre contrôle sur leur mal être. Les activités proposées dans ce projet entrent ainsi pleinement dans une logique de confrontation des élèves à des situations émotionnellement fortes. Ceci dans un cadre les incitant à prendre conscience de leurs limites et à mesurer les risques pour agir dans une démarche sécuritaire.

### Développer l'expression :

Enfin, communiquer autour de ce projet permettra notamment aux élèves :

- d'enrichir le vocabulaire acquis par l'intermédiaire d'expériences nouvelles
- de partager et valoriser leurs activités au sein de l'établissement et auprès de ses partenaires.

## 6.4. L'échauffement commun : contenu et protocole d'évaluation transversale

Afin d'amener les élèves à s'investir dans leur échauffement et en intégrer les principes, chaque élève devra prendre en charge l'échauffement du groupe en classe de TCAP et de Terminale Bac Pro

### FICHE D'ECHAUFFEMENT

Nom – prénom :

Classe :

APS :

Date :

**NOTE**

/20

CHAQUE ELEVE DOIT PROPOSER UN ECHAUFFEMENT, SUR LE TERRAIN EN DEBUT DE SEANCE, GENERALISE POUR LES CAP, ET SPECIFIQUE A L'ACTIVITE DE LA SEANCE POUR LES BAC.

	PRINCIPES A RESPECTER	POINTS		
		Non fait	Fait	
PREPARATION	Présenter l'échauffement sur feuille.	Non fait 0 pt _____	Fait	Présentation claire-précise → 3 pts
DUREE ET	✓ Proposer au moins 10 minutes d'échauffement, avec <b>au minimum 2 exercices nouveaux</b>	Inférieur à 10min 0 pt _____	10min sans temps mort	Idem avec 2 exercices nouveaux → 2 pts
FORME	✓ Respecter l'organisation demandée (3 périodes) ✓ Répartition équilibrée dans le temps	Aucun critère 0 pt _____	1 critère	2 critères → 3 pts
MISE	✓ Proposer des étirements avec des consignes sur : le placement, le temps de travail, la respiration.	Aucune 0 pt _____	Partielle	Précise (Placement du dos, expiration, 15 sec d'étirement) → 3 pts
EN	✓ Connaître les parties du corps sollicitées en fonction des exercices proposés.	Aucune 0 pt _____	Partielle	Précise (Nom des muscles et articulations) → 3 pts
JEU	✓ Employer un vocabulaire adapté aux actions réalisées (étirements, assouplissement, rotation, accélération, échauffement, mobilisation...)	Jamais 0 pt _____	Parfois (Minimum 2 mots)	Souvent (Minimum 4 mots) → 3pts
CORPORELLE	BEP : Solliciter l'ensemble des parties du corps : cœur, poumons, membre inférieur et supérieur, cou.	Aucune 0 pt _____	Oubli	5 parties sollicitées → 3 pts
	BAC : Orienter les exercices en fonction de l'activité de la séance.	Jamais 0 pt _____	Parfois (Minimum 2 exercices)	Souvent (4 exercices dans l'espace d'activité) → 3 pts

Cet échauffement « sans matériel spécifique » se terminera par une partie orientée en fonction de l'activité avec utilisation de matériel. Durant une dizaine de minutes.

## 6.5. Les projets de séquence et évaluations communes

Afin d'obtenir une cohérence d'établissement, les évaluations de fin de séquence qu'elles soient certificatives ou non sont réfléchies en équipe. Les écarts de niveau entre filières sont notables et ces évaluations communes permettent une équité de notation entre les élèves. Elles permettent surtout de s'assurer que l'élève traverse l'ensemble des AFLP sur son parcours de formation. Ces projets de séquence et évaluations communes sont répertoriées dans un espace numérique partagé au sein de l'équipe EPS (exemple en annexe)

## 7. Des projets ponctuels avec des partenaires extérieurs sources de dynamisme et d'enrichissement

### 7.1. La réalisation de trophées avec la filière chaudronnerie

A plusieurs reprises les élèves de chaudronnerie ont réalisé des trophées pour financer des sorties, des voyages ou des actions de l'AS en partenariat avec l'UNSS. Championnat de France de volley, Challenge Nature, Championnat du monde de cross country. Les élèves ont été invités en retour à la cérémonie de clôture de ces championnats du monde.

### 7.2. Le projet 10 mois d'école et d'Opéra

Réalisé à 2 reprises, le projet 10 mois d'école et d'Opéra a permis aux élèves d'une classe de profiter sur 2 années scolaires de 4 spectacles (Opéra et ballets) aux opéras Bastille et Garnier. D'avoir une visite guidée de ses monuments, de rencontrer des artistes (danseur, violoncelliste) et des professions de l'opéra (serrurier, costumière...).

En parallèle, en EPS, les élèves ont réalisé deux cycles danse Hip-hop, tourné une vidéo, « maintenant'se danse » (montage réalisé par le médiateur culturel) dans les transports en commun de la ville de PARIS (métro, escalators...) et réalisé un spectacle de danse dans les ateliers de maintenance à destination des personnels, des élèves du lycée et de leur famille.

### 7.3. Le partenariat cirque à la Villette

Lauréat d'un appel à projet « parcours villette », le LPCM a pu bénéficier gratuitement de 2 spectacles à l'espace chapiteau de la Villette, d'un atelier de pratique et d'un atelier de découverte du cirque contemporain dans les « Folies » du parc de la Villette. Cette action a donné naissance au parcours artistique mis en place plus régulièrement pour les élèves de première.



#### 7.4. Le partenariat danse Hiphop du palais Chaillot

Réalisé en 2016 en collaboration avec Anne NGUYEN, artiste associée à la compagnie par terre au Palais Chaillot les élèves d'UPE2A et de seconde marine ont pu participer aux actions suivantes :

- Un semestre de danse hip-hop animé par des artistes de la compagnie par terre et les professeurs d'EPS
- Invitation à des spectacles de danse hip-hop et contemporaine.
- Invitation au palais Chaillot pour découvrir l'exposition dansée d'Anne NGUYEN « Danse des guerriers de la ville » qui constitue un parcours de cinq installations interactives et immersives, autour de la danse hip hop.
- Montage vidéo des chorégraphies élèves remise aux élèves sur format numérique.

#### 7.5. Les championnats du monde et la ligue de hand-ball

Lors des championnats du monde de hand-ball à Bercy, les élèves ont pu bénéficier d'invitation par la ligue de hand-ball. L'organisation de ce type de sortie participe à l'ouverture culturelle de nos élèves.

#### 7.6. L'élaboration d'un parcours sportif dans l'établissement en collaboration avec l'ENSI et un sportif de haut niveau

Projet en cours de réalisation dont l'objectif est de faire réaliser par les élèves de chaudronnerie des structures alliant pratique physique, esthétique et convivialité. Ces structures seront installées à différents endroits du lycée et permettront aux élèves de pratiquer une activité physique lors de leur temps libre.

#### 7.7. Un mur d'escalade aux portes ouvertes du Lycée

Lors des portes ouvertes, en plus des vidéos de présentation des différentes actions en EPS, un mur d'escalade artificielle a été mis en place pour cette occasion afin de faire de cette journée un moment de convivialité qui sorte de l'ordinaire. La sécurité était assurée par les professeurs d'EPS et les élèves de l'AS escalade.

### 8. Le numérique au LP Chennevière Malézieux p26

#### 8.1. Communication

Le LPCM dispose d'un site internet avec un item pédagogie et une rubrique EPS au sein duquel les familles et les élèves peuvent retrouver tous les documents administratifs nécessaires ainsi que les informations principales qui concerne le déroulement des cours d'EPS.

Le page facebook accueille quant à elle les photos et vidéos réalisées lors des sorties et voyages scolaires.

L'ENT de l'établissement est utilisé pour communiquer avec les parents et les élèves.

### 8.2. Utilisation pédagogique

L'ENT permet de distribuer des documents aux élèves (principes d'évaluation, fiche anatomie), transmettre des liens de vidéo à regarder (compréhension des filières énergétiques) ou encore relever un devoir (quizz sur les filières énergétiques, sur les règles du football). Dropbox permet une mise en commun de données propres à l'équipe EPS

Différentes applications sont utilisées, entre autres :

-Pearltrees : sert quant à elle à stocker des contenus qui peuvent être projetés aux élèves en cours ou partagés sur l'ENT.

-Skitch : utilisée pour réaliser des affiches de présentation (affichettes d'utilisation des appareils de musculation)

-Imovie et Powerpointvidéo : permettent de réaliser des montages à destination des élèves.

### 8.3. Utilisation par les élèves

L'utilisation par les élèves du numérique est faite de manière modérée et réfléchie. La priorité est donnée à l'action. Le numérique est donc utilisé uniquement lorsqu'il peut apporter un bénéfice à l'élève au-delà de l'aspect motivationnel qui décroît rapidement. Le relevé de données par exemple sera fait prioritairement sous format papier ou à l'aide d'objets pour limiter l'utilisation des écrans. Nous avons ainsi une attention sanitaire face à l'utilisation du numérique à outrance et des préoccupations écologiques. Enfin il existe une très grande hétérogénéité dans la maîtrise du numérique. Bien que sa maîtrise soit aujourd'hui une nécessité pour nos élèves, nous préférons que cet apprentissage soit fait lors des cours en salle informatique pour ne pas impacter la pratique physique des élèves qui est elle aussi une nécessité de société.

Voici quelques exemples d'utilisation numérique :

- Applications présentées et conseillées aux élèves : calcul d'IMC, Yuka (composition des aliments dans le cadre de conseil nutritionnels) ou petit Bambou (méditation et travail sur le sommeil)
- Utilisation de tablettes ou de téléphones : comparaison de photos ou de vidéos pour améliorer la motricité (départ en starting block, posture en musculation, gestuelle en tennis de table), présentation d'exercices au poids de corps réalisés par l'équipe EPS.
- Lecture de QR code pour accéder à des informations.

### 8.4. Matériel

L'équipe EPS dispose de

- 3 tablettes et 3 ordinateurs portables prêtés par la région
- Un video projecteur portable
- Une enceinte

- Un Ipod
- Une connexion wifi dans l'établissement.
- 2 pieds supports de tablettes.
- Un robot en tennis de table

La mise en place d'un vidéoprojecteur fixe dans le gymnase et dans la future salle de musculation est vivement souhaitée.

## 9. Perspectives de développement

### 9.1. Rayonnement dans l'établissement

Développer le rayonnement de l'EPS au sein de l'établissement est une perspective de développement importante. L'EPS bénéficie d'une image positive tant auprès des élèves que de la communauté éducative. Les multiples projets menés par l'équipe EPS participe à cette image. Néanmoins les moyens qui y sont attribués, qu'ils soient d'ordre financier, liés à la DHG ou encore à l'investissement personnel des enseignants d'EPS doivent pouvoir trouver un impact encore plus positif sur la vie de l'établissement. Voici quelques propositions :

- Tournoi sportif personnel/élèves
- Moment convivial sportif avec l'ensemble des personnels de l'établissement
- Sollicitation du CVL notamment autour du projet de structures sportives dans la cour
- Communication des actions menées au sein du lycée et non uniquement sur les réseaux sociaux
- Inciter les personnels de l'établissement à participer à l'AS musculation.

### 9.2. Interdisciplinarité

En lien avec le point précédent, des points de rencontre doivent pouvoir être trouvés avec les autres disciplines, notamment :

- Filières professionnelles : réalisation de structures sportives.
- PSE et personnel de restauration : création d'un parcours de formation autour de l'alimentation
- EPI 3<sup>ème</sup> pour valoriser l'engagement des élèves en EPS dans le cadre du brevet.

### 9.3. Ouverture vers l'extérieur

Il s'agit ici de poursuivre la volonté d'ouverture culturelle de nos élèves en les amenant à découvrir le monde sportif mais également dans la logique du premier point de créer une dynamique d'établissement autour du partage d'évènements sportifs. La proximité de PARIS 2024 ne pourra que contribuer à cette dynamique. Faire venir des sportifs de haut niveau dans notre établissement pourrait également participer à cette logique.

#### 9.4. Lutte contre les discriminations

La lutte contre les discriminations quelles qu'elles soient est un travail quotidien au sein des cours d'EPS. Bien que chaque remarque discriminatoire fasse l'objet d'une intervention de l'enseignant, les temps d'écoute et d'explications entrent souvent en conflit avec le temps de pratique que nous souhaitons préserver. Même si ponctuellement et souvent en début d'année nous prenons ce temps nécessaire, nous pourrions envisager des actions en partenariat avec des associations militantes ou des sportifs de haut niveau victime de discriminations dans leur carrière. Ces actions pourraient avoir lieu lors des journées ou semaine de lutte contre les discriminations. A titre d'exemple :

- Participation à la journée de l'UNSS « changeons de regard » /Handicap
- Match et rencontre avec l'association des dégommeuses ou le Football Club Paris Arc en Ciel / LGBTQI phobies.
- Interview de sportif de haut niveau victime de racisme en partenariat avec une association de lutte contre le racisme et l'INSEP

#### 9.5. Préoccupation écologique

Si cette préoccupation est déjà présente dans l'esprit de l'équipe EPS, dans la gestion des commandes de matériel par exemple ou dans la limitation du nombre de tablettes nécessaires en EPS, elle trouve peu de place au sein des cours d'EPS dans une logique de formation des élèves. Encore une fois des liens peuvent être trouvés avec la PSE notamment autour des séjours à la mer et à la montagne pour sensibiliser les élèves ou autour d'un évènement sportif d'établissement.

#### 9.6. Développer l'AS

Même si cet item fait l'objet d'un projet à part entière (voir le projet AS), le développement de l'AS est en lien permanent avec l'EPS. Son développement participe directement à l'investissement des élèves en EPS et à leur sentiment d'appartenance au LPCM. Des solutions sont en cours d'essai pour attirer de nouveaux publics :

- lancement de l'AS natation,
- lancement des sorties de l'AS,
- renouvellement des tee-shirt de l'AS,
- projet de voyage de l'AS

## 10. ANNEXE

Exemple de projets de séquence, d'évaluations communes et de protocole de certification

**PROJET DE SEQUENCE VITESSE TYPE 2 CAP**

Classe :	Contexte d'enseignement	Apsa : vitesse
<u>Cycle / UP :</u> 1stde léo lagrange	<u>Nombre d'élèves en cours :</u>	
<u>Jour / Horaires :</u>	<u>Matériel :</u> Tout sur place	
<u>Temps de pratique :</u> 1h30 7 séances	<u>Inaptitudes nécessitant adaptation :</u> cheville/cuisse	
<u>CA1 :</u> mobiliser au mieux ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible, pour établir et dépasser un record personnel.		

Caractéristiques élèves dans l'activité		
Caractéristiques énergétiques et motrices	Caractéristiques cognitives et méthodologiques	Caractéristiques psychoaffectives et sociales
Niveau 1 : - Niveau 2 : Niveau 3 :	Niveau 1 : Niveau 2 :	Niveau 1 : Niveau 2 :

AFLP CAP CA1	Connaissances	Capacités	Attitudes
1 Produire et repartir <b>intentionnellement</b> ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	Connaît le règlement : faux départ, franchissement des épaules, franchissement du couloir.	Produit et maintient son effort du début à la fin de la course. Reste au centre de son couloir	Cherche à s'améliorer
2 Connaitre et <b>utiliser</b> des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	Connaît les critères de réussite et de réalisation	Se place pour le départ : mains et pieds derrière la ligne, appui pouce/index, genou à l'aplomb de la hanche. Déséquilibre avant au prêt. Se place pour courir : genoux haut, buste droit. Bras dans l'axe.	A l'écoute des conseils pour progresser.
3 <b>S'engager et persévérer</b> , seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.	Connait les critères d'évaluation	Multiplie les efforts tout au long de la séance.	Ecoute les consignes
4 S'impliquer dans des rôles sociaux <b>pour assurer le bon déroulement</b> d'une épreuve de production de performance	Connaît les commandements et les mouvements de bras associés : « A vos marques, prêt, hop » Sait utiliser le chronomètre et quand appuyer (bras starter, franchissement épaules)	Chronométrateur et starter s'accordent pour donner un départ efficace.	Accepte tous les rôles et se met en place rapidement. Respecte les ordres de passages aux différents rôles
5 <b>Se préparer à un effort</b> long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	Connaît les 3 temps de l'échauffement Connaît les exercices d'échauffements et d'étirements.	Reproduit seul un échauffement répété plusieurs fois avec l'enseignant	S'engage physiquement et mentalement dans son échauffement
6 Identifier ses progrès et <b>connaitre sa meilleure performance</b> réalisée pour	Connaît sa meilleure performance Connaît les records mondiaux masculin et féminin.	Met en relation sa performance et d'autres performances (plus rapide, moins rapide).	

la situer culturellement			
--------------------------	--	--	--



<b>Indicateurs de fin d'étapes</b>		
<b>Etape 1 : Elève qui :</b>	<b>Etape 2 : Elève qui :</b>	<b>Etape 3 : Elève qui :</b>
Suit globalement le groupe lors de l'échauffement	Réalise les différentes étapes de l'échauffement par mimétisme	Connait et réalise seul ou en petit groupe les différentes étapes de l'échauffement. Comprend l'intérêt de l'échauffement et en identifie les effets.
Réalise globalement les exercices demandés En suivant le groupe	Réalise les exercices demandés en respectant les consignes de temps, de répétition, de fonctionnement.	Réalise les exercices en s'appliquant sur les critères de réalisation et de réussite.
Laisse ses camarades travailler : pas de chahut, pas de moquerie. Reste avec son camarade lors du travail en binôme	Écoute attentivement Echange avec ses camarades pour participer s'investir dans le fonctionnement	Cherche à comprendre tous les paramètres pour s'investir dans ses apprentissages Aide ses camarades à progresser avec bienveillance, encouragement.
Prend le départ de la course au bon moment	Applique quelques critères	Applique tous les critères de réalisation demandés pour le départ
Fini sa course	Maintien sa vitesse jusqu'à l'arrivée Reste au milieu de son couloir	Connaît et cherche à améliorer son chrono.
Starter : Se rend disponible pour donner le départ	Utilise les commandements et la gestuelle	Se coordonne avec le chronométrateur
Chronométrateur : sait utiliser le chronomètre	Appui aux bons moments (départ/arrivée)	Renseigne son camarade sur son temps

<b>MODALITES D'INTERVENTION</b>	
Nb projet de classe	En course de vitesse
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Routine d'échauffement et de situations pour optimiser le temps de pratique et la compréhension des consignes</li> <li>- Support pour intégration des connaissances</li> <li>- Solliciter les élèves pour répéter les consignes et différents critères. Leur demander de démontrer.</li> <li>- Utiliser des binômes pour covérification.</li> <li>- Interpeller l'« entraîneur » et non le coureur.</li> <li>- Utiliser un maximum de jeux .</li> </ul>

PROJET ELEVE SEQUENCE VITESSE 2CAP

CE QUE J'APPRENDS		COMMENT SUIS-JE EVALUE ?									
		Sur la piste						Lors d'une interrogation écrite			
		Nombre de points	Critères d'évaluation						Nombre de points	Critères d'évaluation	
1	Je réalise la meilleure performance possible		6	2 courses sur 60m, le meilleur chrono est retenu. Voir le barème							5
		Points		1	2	3	4	5	6		
		Temps		11''	10''	9''4	8''8	8''4	8''		
2	J'applique les techniques pour être efficace	5	<p><u>Départ</u> : mains derrière la ligne en appui sur le pouce et l'index, genou arrière à l'aplomb de la hanche, déséquilibre avant au « prêt ». 2,5 points</p> <p><u>Course</u> : au milieu de son couloir, sans ralentir à la fin. Genoux hauts, buste droit, bras dans l'axe. 2,5 points</p>						6	Connait les critères d'efficacité au départ et pendant la course	
3	Je donne mon maximum	2	<p>- Applique les critères de réussite et de réalisation pour progresser</p> <p>- S'investi physiquement (transpire) le plus possible à chaque cours</p>						5	Connait le nom des muscles qu'il sollicite	
4	Je maîtrise les rôles de starter et de chronométreur et participe au bon fonctionnement du groupe	4	<p>- Starter : utilise les commandement « a vos marques, prêt, hop » au bon moment et les gestes associés. Se coordonne avec le chronométreur</p> <p>- Chronométreur : sait utiliser le chronomètre et à quel moment appuyer. Donne le temps à son camarade.</p> <p>- Ne fait pas perdre de temps au groupe (aide pour le matériel, écoute lors des consignes, répond rapidement à l'appel du prof)</p>						6	Connait les commandements Connait les gestes	
5	Je sais m'échauffer	1	<p>- Respecte l'ordre de l'échauffement</p> <p>- Je réalise tous les exercices vus avec le professeur</p>						1	Connait les étapes de l'échauffement	
6	Je connais ma performance et je sais la situer	2	<p>- Annonce le temps qu'il va réaliser avant la course avec une différence inférieure à XX dixième □</p>						3	Connait les records mondiaux masculin et féminin et leurs détenteurs	
Total /20		Coefficient 3						Total /20	Coefficient 1		

**PROTOCOLE D'ÉVALUATION TERMINALE CAP LP CHENNEVIÈRE MALEZIEUX**

**P. Acker/P. Bezault/K. Pollenne**

*Champs d'Apprentissage 1: Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.*

**RELAIS**

**Principes d'Évaluation**

Une situation de fin de séquence : notée sur 12pts portant sur l'AFLP1 (7pts) et l'AFLP2 (5pts)

Une évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 pts portant sur les AFLP 4 et 5. Le candidat choisit avant l'évaluation de répartir les 8 points entre les deux AFLP parmi les trois choix suivants possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6

**Principe d'élaboration de l'épreuve de Tennis de Table CAP**

Les élèves, par équipe de 2 coureurs, doivent réaliser la meilleure performance chronométrique sur un relais de 2x50M. Les équipes courent à 2 reprises. Les coureurs changent de rôles (relayé / relayeur). Le cumul des 2 performances du 50M servira de base pour le projet de course de relais (AFLP2).

La note de performance sur 7 points correspond au cumul de temps des 2 relais après un positionnement du degré d'acquisition de l'ALFP 1. Le barème fille = Garçon +4" (sur les 2 relais)

La note d'AFLP 2 correspond à l'écart entre le cumul des temps sur 50M individuel et le temps du meilleur des 2 relais (indice de transmission).

	AFLP évalués	Repères d'évaluation															
		Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
Situation d'évaluation de fin de séquence 12 points	<b>AFLP1:</b> Le relayeur crée une vitesse et coordonne sa course afin de recevoir le témoin sans perdre de temps avec le relayé	La marque n'existe pas ou n'est pas respectée, reçoit le témoin à l'arrêt, doit se retourner				Part à la marque mais, <b>doit adapter sa vitesse</b> (ralentie) afin rester dans la zone de transmission, <b>la vitesse du témoin chute.</b> Peut ou pas se retourner				Part à la marque. Crée et entretient une vitesse en coordonnant sa course avec celle de son partenaire. <b>Pas de chute significative de la vitesse du témoin.</b>				<b>Part à la marque, à pleine vitesse, puis ne ralentit plus</b> ne se retourne plus. La vitesse du témoin est constante, fluide.			
	Positionnement degré	★				★				★				★			
	Note sur 7 points	+0	+0,5	+1	+1,5	+2	+2,5	+3	+3,5	+4	+4,5	+5	+5,5	+6	+6,5	+7	
	Performance 2x50m / 2 courses <b>AFLP2:</b>	•		•		•		•		•		•		•		•	
	Indice de transmission : Temps du meilleur Relais 2 cumul temps indiv. des 2 coureurs sur 50m	>1,5		>0,6		>0,2		0		<0,2		<0,6		<1		<1,5	
	Note sur 5 points	0,25pt 0,5pt				1pt 2pts				3pts 4pts				4,5pts 5pts			
Évaluation réalisée au fil de la séquence 4+4 ou 2+6 ou 6+2 points	<b>AFLP 4:</b> Assume les différents rôles: Coureur/chronométriseur/ starter	Participe uniquement au rôle de <b>coureur</b>				<b>Starter:</b> Commandements imprécis, dysfonctionnement <b>Chrono:</b> utilisé sans précision. <b>Coureur:</b> 50 M individuel n'est pas réalisé à fond jusqu'à la ligne				<b>Starter:</b> rythme des commandements opérationnels <b>Chrono:</b> seul et fiable sur 1 temps. <b>Coureur:</b> 50 M individuel réalisé avec passage sur la ligne à fond				<b>Starter:</b> fait appliqué le règlement, commandements claires et précis coordonné au <b>Chrono</b> qui lui aussi est coordonné au starter, prise 2 temps possible <b>Coureur:</b> impliqué dans le travail à 2.			
	Si sur 2 points	0,5				1				1,5				2			
	Si sur 4 points	1				2				3				4			
	Si sur 6 points	1,5				3				4,5				6			
	<b>AFLP 5:</b> Etre capable de s'échauffer pour se préparer à ...	<u>Durant les 10 premières minutes:</u> S'échauffe de manière incomplète. Temps d'inactivité.				<u>Durant les 10 premières minutes:</u> S'échauffe de manière désordonnée sans temps mort.				<u>Durant les 10 premières minutes:</u> S'échauffe seul en respectant les consignes vues en cours sans temps mort.				<u>Durant les 10 dernières minutes:</u> Teste la marque de son départ en tant que relayeur avec son partenaire.			
	Si sur 2 points	0,5				1				1,5				2			
	Si sur 4 points	1				2				3				4			
Si sur 6 points	1,5				3				4,5				6				



CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée.													
BAC PRO		APSA: course de vitesse : 2 X 80 M									Etablissement: LPCM12		
<b>Principes d'évaluation</b>		<b>Situation de fin de séquence :</b> notée sur 12 pts portant sur l'AFLP1 (7pts) et l'AFLP2 (5pts) <b>Évaluation au fil de la séquence :</b> notée sur 8 pts portant sur les AFLP 4 et 6. Le candidat choisit avant l'évaluation de répartir les 8 points entre les deux AFLP parmi les trois choix suivants possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. Le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève pendant la séquence sera retenu.											
		<b>Principe d'élaboration de l'épreuve</b>											
La situation de fin de séquence propose à l'élève de réaliser 2 courses de 80 M chacune avec départ en Starting-blocks. Le candidat cherche à réaliser la meilleure performance. Les élèves courent 2 par 2. Une récupération de 20 minutes est prévue entre les 2 courses. Au fil de la séquence l'élève construira son projet de course durant ses leçons afin de proposer un projet de temps à réaliser qu'il testera à 2 reprises. L'élève devra être capable de chronométrer ainsi que de donner un départ en respectant les règlements et ainsi permettre un bon fonctionnement lors d'une course.													
<b>AFLP évalués</b>		<b>Repères d'évaluation</b>											
		<b>Degré 1</b>			<b>Degré 2</b>			<b>Degré 3</b>			<b>Degré 4</b>		
<b>Positionnement précis dans le degré</b>		<b>0.5 pt</b>	<b>0.75</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4pts</b>				
<b>AFLP1: 7 points</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour battre un record.	<b>Niveau observé sur les 2 courses</b>	<b>"Promeneur-dilettante"</b> -l'élève court sans utiliser toutes ses possibilités. -Un certain dilettantisme l'empêche d'atteindre sa meilleure performance.			<b>"Accrocheur-désordonné"</b> -l'élève court en forçant afin de chercher à créer et maintenir de la vitesse mais des placements ou gestes parasites le freine.			<b>"Coureur-placé "</b> -l'élève court avec un placement ou alignement des segments qui permet de créer et maintenir de la vitesse.			<b>"Coureur-performant »</b> -l'élève court en utilisant toutes ses possibilités techniques et physiques depuis le départ jusqu'à l'arrivée pour réaliser sa meilleure performance.		
<b>Performance: Moyenne des 2 courses</b> <b>Barème établissement</b>	<b>Barème Garçon</b>	13"8	13"4	12"9	12"5	11"9	<b>11"3</b>	11"0	10"7	10"4	10"2	10"	9"8
	<b>Barème Fille</b>	17"2	16"5	15"7	14"9	14"6	<b>14"</b>	13"7	13"0	12"2	11"6	11"4	11"1
	<b>Points/ 3</b>	0.25	0.5	0.75	1	1.15	<b>1.25</b>	1.5	2	2.25	2.5	2.75	3
<b>AFLP2: 5 points</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	<b>Techniques du coureur du</b>	<b>Placement dans SB</b> Aucun réglage des starting-blocks Placement inadapté: Genou extérieur, mains loin...			<b>Placement :</b> épaules en arrière Réglage des starting-blocks: pied d'appel en avant			<b>Placement :</b> épaules au dessus des mains, proche ligne Réglage des starting-blocks : 2 pieds			<b>Placement:</b> appuis pieds sur les blocks, mains placées. Réglage des starting-blocks: Ecart des 2 pieds optimum		
	<b>Poussée au départ</b>	Pas de déséquilibre avant Se redresse avant de partir			Déséquilibre au commandement "prêt" Puis pose le premier appui avant ou sur la ligne			Les forces de poussée sont alignés (jb, bassin, épaule) vers le haut et l'avant. Pose du 1er appui en avant de la ligne.			Pose du premier appui éloigné de la ligne. Le déséquilibre avant est maintenu, ainsi qu'un redressement progressif - sur les 10 premiers mètres.		

départ à l'arrivée	Court en couloir	Trajectoire inadaptée Franchit la ligne et court dans le couloir d'à côté	Trajectoire aléatoire Franchit la ligne de son couloir sur une ou deux foulées mais se reprend	Trajectoire en couloir Se déporte à la périphérie de son couloir voire piétine la ligne sans jamais la franchir	Trajectoire rectiligne Court au centre de son couloir sur 80m
	Maintient sa vitesse	Réduit sa vitesse dans les 20 derniers mètres	Réduit sa vitesse sur les 2 ou 3 dernières foulées ( stries au sol sur la piste avant ligne )	Passe la ligne à pleine vitesse	Passe la ligne à pleine vitesse et casse le buste sur la ligne
	Points	0 0.5pt	1pt 2pts	2.5pts 4pts	4.5 pts 5pts
Evaluation réalisée au fil de la séquence : 8 points au choix parmi 4+4 ou 2+6 ou 6+2 points		<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>AFLP 4:</b> :Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours. <b>Assure les rôles afin de permettre le fonctionnement de l'épreuve</b> <b>Donne le départ et chronomètre</b>		<u><b>Inachevé</b></u>  N'assure pas les 2 rôles chronométreur et starter.	<u><b>Imprécis</b></u>  Chronomètre de "loin" par rapport à la ligne. Temps aléatoires. Les ordres du starter sont imprécis (geste et parole ).	<u><b>Fonctionnel</b></u>  Chronomètre en plaçant son chrono à hauteur de la ligne Les ordres du starter sont fonctionnels	<u><b>Assuré</b></u>  Chronomètre au 10è près et reporte le temps en langage athlè. des 2 coureurs Fait respecter le règlement au départ. Donne des ordres clairs, précis et rythmés. Starter et chronométreurs sont coordonnés.
Points: Au choix de l'élève		<b>0,25pt</b>	<b>0,5pt -----0,75 pt</b>	<b>1pt-----1.5pt</b>	<b>1,75 pt-----2pts</b>
		<b>0,25pt-----0,75pt</b>	<b>1-----1,75pt</b>	<b>2pts-----3pts</b>	<b>3,25 pts-----4pts</b>
		<b>0,25pt-----1,25 pt</b>	<b>1,5pt-----2,75pts</b>	<b>3pts-----4,5pts</b>	<b>4,75pts -----6pts</b>
<b>AFLP 6:</b> Connaitre son niveau pour établir un projet de performance située culturellement <b>A un projet de course sur 80 m ( écart de temps sur le cumul des 2 courses) le candidat teste son projet à 2 reprises durant la séquence.</b>		De 1"9 et < 2"5	De 1"2 et < 1" 9	De 0"7 et < 1"2	Différence < 0"7
Points: Au choix de l'élève		<b>0,25pt</b>	<b>0,5pt -----0,75 pt</b>	<b>1pt-----1.5pt</b>	<b>1,75 pt-----2pts</b>
		<b>0,25pt-----0,75pt</b>	<b>1-----1,75pt</b>	<b>2pts-----3pts</b>	<b>3,25 pts-----4pts</b>
		<b>0,25pt-----1,25 pt</b>	<b>1,5pt-----2,75pts</b>	<b>3pts-----4,5pts</b>	<b>4,75pts -----6pts</b>

*Champ d'apprentissage 2 : Savoir nager*

**PROTOCOLE D'ÉVALUATION TERMINALE CAP LP CHENNEVIÈRE MALEZIEUX**

P. Acker/P. Bezault/K. Polle

*Champs d'Apprentissage 2: Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains*

**SAVOIR NAGER**

**Principes d'évaluation**

Une situation de fin de séquence : notée sur 12pts portant sur l'AFLP1(7pts) et l'AFLP2(5pts)

Une évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 pts portant sur les AFLP 4 et 5. Le candidat choisit avant l'évaluation de répartir les 8 points entre les deux AFLP parmi les trois choix suivants possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6

**Principe d'élaboration de l'épreuve de savoir nager CAP**

L'élève choisit parmi 4 parcours de difficultés croissantes (cf détails de l'épreuve) celui-qu'il pense adapté à son niveau. Il annonce avant son départ s'il utilisera ou non la zone de pause de 10 secondes.

Les différentes étapes des parcours seront travaillées en cours mais pour maintenir un niveau d'incertitude suffisant, les parcours en entier ne pourront pas être testés avant le jour de l'épreuve. La nature des obstacles, sans en changer la difficulté, pourra être diversifiée.

Les enseignants s'assurent que le choix de parcours de l'élève est compatible avec sa propre sécurité.

A l'image des BO liés à la validation du savoir nager, il n'y a pas pour cette épreuve de différence de notation filles/garçons. Les parcours comprennent des difficultés variées permettant à différents profils morphologiques de réussir.

AFLP évalués		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Situation d'évaluation de fin de séquence 12 points	<b>AFLP1: Conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer</b>	Réalise le parcours de niveau 1 dans sa totalité	Réalise le parcours de niveau 2 dans sa totalité ou le parcours de niveau 3 jusqu'à l'espace pause.	Réalise le parcours de niveau 3 dans sa totalité ou le parcours de niveau 4 jusqu'à l'espace pause.	Réalise le parcours de niveau 4 dans sa totalité
	<b>Note sur 7 points</b>	<b>0point</b>	<b>1,5point</b>	<b>3,5points</b>	<b>5,5points</b>
	<b>AFLP2: Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu</b>	<p><u>L'élève est capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D'utiliser sa bouée pulmonaire pour s'allonger au fond du bassin et se laisser porter par l'eau</li> <li>- Se propulser à partir d'appuis solides pour réaliser une coulée ventrale</li> <li>- Se déplacer sur le ventre de manière subaquatique à l'aide d'une coordination bras -jambes de brasse ou bras brasse/battement de jambes</li> <li>- Initier une immersion par une bascule de la tête, puis du tronc.</li> </ul>	<p><u>L'élève est capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De synchroniser mouvements de brasse et placement respiratoire</li> <li>- Utiliser des appuis propulsifs pour se maintenir à la verticale 5s</li> <li>- Se relâcher sur le dos et utiliser quelques mouvements de jambes pour se maintenir à l'horizontale 5s.</li> </ul>	<p><u>L'élève est capable :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De placer sa respiration sans perturber les actions motrices</li> <li>- D'utiliser une propulsion codifiée en brasse</li> <li>- Se maintenir sur le dos à l'horizontal à l'aide d'une godille des mains.</li> <li>- De retrouver entre chaque mouvement une position hydrodynamique lui permettant de s'économiser et de durer.</li> </ul>	<p><u>L'élève est capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D'optimiser son placement respiratoire pour s'économiser</li> <li>- Utiliser des appuis solides pour réaliser un virage efficace</li> <li>- D'utiliser de nouvelles techniques de nage (crawl, dos) en utilisant notamment la recherche d'appuis profonds et l'agrandissement des trajets moteurs.</li> <li>- De réaliser, sans effort, un plongeon canard en passant d'un équilibre horizontal à un équilibre vertical grâce à l'alignement des segments et l'utilisation du poids du corps.</li> </ul>
	<b>Note sur 5 points</b>	<b>-----0.5point</b>	<b>---2points</b>	<b>-4points</b>	<b>-----5points</b>

Évaluation réalisée au fil de la séquence  4+4 ou 2+6 ou 6+2 points	<b>AFLP 4:</b> <b>S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature</b>	Reste dans sa ligne d'eau	Circule en restant à droite de la ligne de fond de bassin	Circule en restant à droite de la ligne de fond et en respectant les numéros de départ	Circule en restant à droite de la ligne de fond et en maintenant un écart suffisant pour ne pas gêner le camarade précédent	
		En groupe, laisse ses camarades travailler et écouter les consignes	En groupe, écoute attentivement les consignes	Revient vers l'enseignant après son passage pour obtenir un feedback verbal	Regarde l'enseignant après son passage pour obtenir un feedback par le geste	
		Relève et transmet à son camarade des données quantitatives sous le regard du professeur	Relève et transmet à son camarade des données quantitatives en autonomie	Relève des données liées à la motricité sans en faire d'analyse	Relève des données liées à la motricité et renseigne son camarade sur ce qu'il doit corriger	
		Si sur 2 points	0,5	1	1,5	2
	Si sur 4 points	1	2	3	4	
	Si sur 6 points	1,5	3	4,5	6	
	<b>AFLP 5:</b> <b>Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu</b>	Accepte de s'immerger et de perdre appui en réalisant une rotation avant sur place ou autour d'une ligne d'eau	Accepte de descendre et remonter en eau profonde le long d'une perche de sécurité sans l'utiliser	Accepte de monter sur le plot et de sauter dans le grand bain	Accepte de prendre de la hauteur et d'entrée tête la première par un départ plongé sur le plot	
		Chute en arrière en eau moyennement profonde (minimum 1m20)	Chute en arrière dans le grand bain	Une perche est disponible si besoin pour sortir de l'eau	Une perche est disponible si besoin pour sortir de l'eau	
		Si sur 2 points	0,5	1	1,5	2
		Si sur 4 points	1	2	3	4
Si sur 6 points	1,5	3	4,5	6		
<b>DETAILS DE L'ÉPREUVE:</b>						
<u>Les parcours sont réalisés sans arrêt lors des virages et sans reprise d'appui au fond du bassin.</u>						
Parcours niveau 1 : Test d'aisance aquatique sur 20m tel que défini dans le BO 30 du 23/07/15 avec aide matérielle : frite, ceinture ou gilet de sauvetage au choix de l'élève. L'espace pause se situe au milieu du parcours.						
Parcours niveau 2 : Test d'aisance aquatique sur 20m tel que défini dans le BO 30 du 23/07/15 sans aide matérielle. L'espace pause se situe au milieu du parcours.						
Parcours niveau 3 : Test du savoir nager sur 40m tel que défini dans le BO 30 du 23/07/15. L'espace pause se situe au milieu du parcours.						
Parcours niveau 4 : Proposition du parcours suivant : 75m 3 nages avec 3 obstacles. L'espace pause se situe à la fin du 2ème 25m après avoir réalisé le franchissement de la ligne d'eau.						
<b>PRÉCISIONS:</b>						
Bassin de 25m.						
1er 25m : Départ plongé puis nage en brasse. Au milieu de la longueur: franchissement d'un cerceau puis arrêt vertical de 15" une main en dehors de l'eau. L'élève termine son 25m en brasse.						
2ème 25m : Nage en dos crawlé, au milieu de la longueur: arrêt horizontal de 15", puis plongeon canard pour récupérer un anneau, l'élève le montre au professeur, puis le laisse sur place. Il repart en dos						
3ème 25m : nage en crawl. Au milieu du parcours franchissement d'un double cerceau. Fin en crawl.						

Champ d'apprentissage 3: Acrosport

EXIGENCES A RESPECTER LORS DE LA CREATION DE VOTRE SPECTACLE

**MOINS 2 POINTS:**

- > chaque élève doit être présent dans au moins 4 pyramides
- > chaque élève doit être porteur et voltigeur au moins une fois
- > les pyramides doivent être liées par des déplacements gymniques et/ou chorégraphiques
- > Absence d'un type de pyramide: empilement, compensation ou renversement.

**MOINS 1 POINT:**

- > Le spectacle possède un début et une fin nettement reconnaissable

- Classe:
- Titre du spectacle:
- Musique:

ATTENTION: LES ZONES GRISSES SONT RESEVEES AU PROFESSEUR

PYRAMIDE 1	PYRAMIDE 2	PYRAMIDE 3	PYRAMIDE 4	PYRAMIDE 5	PYRAMIDE 6
□	□	□	□	□	□

Type de pyramide (Empilement/Compensation/Renversement)	DIFFICULTES DES 4 PYRAMIDES et des 2 MEILLEURS ELEMENTS DE LIAISON						E1		E2		MAITRISE DES PYRAMIDES et des 2 MEILLEURS ELEMENTS										COMPOSITION DU SPECTACLE			JUGE						
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	Points		Points		P1	P2	P3	P4	P5	P6	E1	E2	Montage/démontage	DEPLACEMENTS	MEMORISATION	ESPACE	MILIEU AUX EXIGENCES			NOTE attribué par le juge élève/18	NOTE attribué par le professeur/18	ECART à la note du professeur/20	NOTE FINALE	
Niveaux	Niveau 1: 0,25 point			Niveau 2: 0,5 point			Niveau 3: 0,75 point		Niveau 4: 1 point																					
Prénoms	P (Porteur) V (Aide) Points	P (Porteur) V (Aide) Points	P (Porteur) V (Aide) Points	P (Porteur) V (Aide) Points	P (Porteur) V (Aide) Points	P (Porteur) V (Aide) Points	Nom de l'élément		Nom de l'élément (différent de E1)																					
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- Conserver dans le total uniquement les 4 meilleures pyramides

Champ d'apprentissage 4: Tennis de table

PROJET DE SEQUENCE TYPE TENNIS DE TABLE TCAP ou IBACPRO (2<sup>ème</sup> séquence)

Classe <sup>o</sup> : ISNCF.....		Contexte d'enseignement.....		Apsa <sup>o</sup> : Tennis de table	
Cycle / UP <sup>o</sup> : 1 <sup>er</sup> , Gymnase du Lycée.....		Nombre d'élèves en cours: 20 en moyenne.....		MaténeP <sup>o</sup> : Tout sur place	
Jour / Horaires <sup>o</sup> : Lundi 15h10/17h05.....		Temps de pratique <sup>o</sup> : 1h 40.....		Inaptitudes nécessitant adaptation: ..	
CA <sup>o</sup> : 4 <sup>o</sup> : 4 : conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.					
<b>Caractéristiques élèves dans l'activité</b>					
<b>Caractéristiques énergétiques et motrices</b>		<b>Caractéristiques cognitives et méthodologiques</b>		<b>Caractéristiques psychoaffectives et sociales</b>	
Niveau 1 <sup>o</sup> : Niveau 2 <sup>o</sup> : Niveau 3 <sup>o</sup> :		Niveau 1 <sup>o</sup> : Niveau 2 <sup>o</sup> : Niveau 3 <sup>o</sup> :		Niveau 1 <sup>o</sup> : - Niveau 2 <sup>o</sup> : - Niveau 3 <sup>o</sup> :	
<b>Objectifs disciplinaires retenus</b>			<b>Objectifs interdisciplinaires retenus</b>		
1. Développer et valoriser le goût pour l'effort physique continu. 2. S'ouvrir au patrimoine culturel des APSA et rompre avec les codes véhiculés par certaines activités. 3. Favoriser l'apprentissage du savoir nager			1. Acquérir des méthodes et des attitudes propices aux apprentissages. 2. S'intégrer dans un groupe avec ses codes, règles, et contraintes. 3. Répéter pour découvrir et acquérir de nouvelles techniques. 4. Acquérir les notions permettant d'être acteur de sa santé et du respect de l'environnement. 5. Développer son vocabulaire et améliorer sa maîtrise du français. 6. Devenir progressivement autonome.		
<b>Objectifs de séquence et contenus associés</b>					
(voir page suivante)					
<b>Etapes de transformation</b>					
(4 degrés, voir page suivante)					
<b>MODALITES D'INTERVENTION</b>					
<b>(Groupes, médias, espace, mode de transmission)</b>					
Nb projet de classe			En Tennis de table		
- Recherche de l'action continue tout en prenant le temps nécessaire à la bonne compréhension. - Supports écrits doublés systématiquement d'explications orales - Démarche directive pour une reproduction efficace. - Utilisation ponctuelle du numérique, guidée. Allez vers une démarche d'utilisation à plus long terme.			- Routine d'échauffement et de situations pour optimiser le temps de pratique et la compréhension des consignes - Travail en binôme et intervention au près du coach pour intégration des consignes et contenus - Tableau collectif de suivi pour suivre le travail et la compréhension des élèves pendant le cours - Support pour intégration des connaissances		
Projet interdisciplinaire, sortie, événements particuliers...					

Objectifs de séquence et contenus associés			
AFLP-CAP-CA4	Energétique et moteurs	Cognitif et méthodologique	Psychoaffectif et social
1	<p><b>Identifier le déséquilibre</b> adverse et <b>en profiter</b> pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.</p> <p>Se prépare physiquement à agir: sautille avant le point, est fléchi en attente de service. Se déplace rapidement pour profiter d'une balle favorable (pivot).</p>	<p>-Utilise les règles du jeu adaptées pour créer un déséquilibre (exp: 1 seul revers autorisé). - Identifier un espace libre: position de l'adversaire par rapport à la table, par rapport à la balle. - Identifier une balle favorable: <del>ou</del> haute et accessible. - Anticipe une prise de pivot adverse pour écarter.</p>	<p>-Se concentrer sur le point: respire avant le service, ne parle pas pendant l'échange. - Avoir une intention de jeu. - Chercher à marquer le point.</p>
2	<p><b>Utiliser</b> des techniques et des tactiques d'attaque simples et adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.</p> <p>Maîtriser le service réglementaire, placé et bombe (rapide). Découvrir les effets au service. Prise de raquette adaptée. Attaque: Maîtrise la frappe et le smash CD. Maîtrise la frappe revers. Capable de lier CD et R sans difficulté. Défense: Utilise des trajectoires rasantes. Tient l'échange en partenariat. Déplacement: Position <del>seppie</del> fléchie, adaptée au CD et R. Engagement des épaules. Utilise le pivot.</p>	<p>Connait les règles du service. Identifie une balle propice à la prise de pivot. Connait les critères de réalisation pour réaliser les différentes techniques.</p>	<p>Se met à disposition de ses camarades dans les phases de travail technique. Capable de travailler en autonomie un exercice adapté à son niveau.</p>
3	<p><b>Persévérer</b> face à la difficulté et accepter la <b>répétition</b> pour améliorer son efficacité motrice.</p>	<p>Analyse son activité à l'aide de la vidéo ou des critères de réussite pour chercher à s'améliorer. Connait les critères de réalisation et de réussite.</p>	<p>Répéter l'exercice pendant toute la durée donnée ou jusqu'à la fin du panier de balle malgré la fatigue ou l'échec. Se montre curieux et sollicite le professeur pour progresser.</p>
4	<p>Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire pour respecter l'adversaire; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.</p> <p>Serrer la main de son adversaire. Arbitrer en utilisant la gestuelle appropriée: lève la main en cas de gêne, montre le serveur du bras. Réalise le tirage au sort au début du match.</p>	<p>Arbitre en annonçant le score du serveur en premier. Connait les règles du jeu spécifique au TT et à l'épreuve en cours. Connait les règles du tirage au sort.</p>	<p>Joueur concentré: ne parle pas, respecte les décisions de l'arbitre et le matériel, prend un temps avant de servir. S'accroche quel que soit le score. Gagne avec humilité et perd sans rancune. Aide son camarade à comprendre et réaliser les exercices. Arbitre avec attention et prend ses responsabilités (décide et explique).</p>
5	<p>Se préparer et <b>systematiser sa préparation</b> générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</p> <p>Réalise son échauffement avec une intensité adaptée.</p>	<p>Connait les 3 phases de l'échauffement (déplacement, étirement, accélération et/ou travail spécifique). Connait les différents exercices de l'échauffement général (déplacements). Connait les muscles sollicités.</p>	<p>Utilise l'échauffement pour entrer dans la leçon psychologiquement.</p>
6	<p><b>Connaître les excès et les dérives possibles</b> de certaines pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</p>	<p>Connait quelques éléments de la culture pongiste: nom du pratiquant, grandes compétitions, matériel utilisé, nom des techniques (smash, pivot, revers, coup droit).</p>	<p>Se montre attentif et investi dans les phases d'apprentissage de connaissances. Respecte les éventuelles erreurs de ses camarades.</p>

Etapas de transformation				
AFLP-CAP	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
1a) Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point. <u>TT</u> : Identifie un espace libre, une balle favorable ou un point faible et l'exploite	Renvoie la balle dans l'axe sans profiter d'un déséquilibre.	Identifie une balle haute et l'accélère pour conclure.	Joue systématiquement sur le côté interdit de son adversaire pour obtenir une balle favorable.	Fixe son adversaire d'un côté puis joue dans l'espace libéré.
2a) Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque simples et adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.	<u>Attaque</u> : Renvoie dans l'axe avec une trajectoire horizontale en revers et en coup droit. <u>Service</u> : réglementaire. <u>Défense</u> : Renvoie dans l'axe en cloche pour assurer le point. <u>Déplacements/ attitude</u> : Jambes légèrement fléchies.	<u>Attaque</u> : Varie le placement de sa balle à partir de son revers et de son coup droit. <u>Service</u> : varie le placement. <u>Défense</u> : Capable de liaison coup droit/revers. <u>Déplacements/ attitude</u> : Se met à distance de la balle en utilisant plusieurs appuis.	<u>Attaque</u> : Smash opportuniste. <u>Service</u> : sert rapide (bombe). <u>Défense</u> : Limite les balles hautes pour éviter les smashes adverses. <u>Déplacements/ attitude</u> : Différencie le placement de jambe coup droit et revers.	<u>Attaque</u> : Se déplace pour profiter d'une balle favorable et smasher (utilisation du pivot). <u>Service</u> : varie service plus lent et service bombe (Pour les meilleurs (en bonus); travail des services avec effet). <u>Défense</u> : Anticipe le pivot adverse et écarte. <u>Déplacements/ attitude</u> : Appuis dynamiques pour pivoter. Rotation des épaules témoignant d'un engagement dans la balle.
3a) Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.	Réalise quelques exercices pendant le cours.	Réalise tous les exercices demandés.	S'applique dans les exercices demandés.	Cherche en permanence à se dépasser, répète jusqu'à réussir.
4a) Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire pour respecter l'adversaire; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.	L'élève joueur respecte le matériel et son adversaire quel que soit le déroulé de la partie. Son vocabulaire envers son adversaire est irréprochable. L'arbitre reste à la table et tente de suivre le déroulé de la partie. L'élève-partenaire accepte de jouer quel que soit son adversaire ou son partenaire (il entre dans l'activité).	L'élève-joueur termine la partie quel que soit le score et reconnaît sa défaite. Il sert la main de son adversaire. L'élève-arbitre suit la partie et annonce le score lorsqu'on lui demande. Il départage les adversaires lorsqu'ils ne sont pas d'accord. L'élève-partenaire tente de réaliser l'exercice demandé (il est suiveur).	L'élève-joueur s'accroche quel que soit le score. L'élève-arbitre réalise le tirage au sort, annonce le score à haut voix sans erreur. L'élève-partenaire encourage son partenaire et le pousse à travailler sans arrêt (il est moteur).	L'élève-joueur est concentré. Il gagne avec humilité et perd sans rancune. L'élève-arbitre donne le score en commençant par le serveur, il annonce et montre du bras le changement de serveur. L'élève-partenaire aide son camarade à progresser en lui expliquant l'exercice, en démontrant ou en le conseillant (il est moteur et pertinent).
5a) Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.	Se met en mouvement au moment de l'échauffement.	Suit le groupe et réalise les exercices demandés.	Est capable de réaliser seul son échauffement avec quelques rappels.	Est capable de réaliser seul son échauffement et d'en expliquer les différentes étapes.
6a) Connaître les excès et les dérives possibles de certaines pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.	Connait les règles relatives au gain du point sans spécificité (Service puis un rebond sur chaque table).	Quelques erreurs dans les règles spécifiques mais maîtrise le vocabulaire courant (coup droit, revers, raquette, balle).	Maîtrise les règles spécifiques.	Connait les termes spécifiques (pivot, smash, les effets) et maîtrise les règles spécifiques.



## PROTOCOLE D'EVALUATION TERMINALE CAP TENNIS DE TABLE

### Champs d'Apprentissage 4 : Conduire un affrontement inter-individuel ou collectif pour gagner

Principes d'évaluation						
Une situation de fin de séquence : notée sur 12pts portant sur l'AFLP1 (7pts) et l'AFLP2 (5pts)						
Une évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 pts portant sur les AFLP 4 et 6. Le candidat choisit avant l'évaluation de répartir les 8 points entre les deux AFLP parmi les trois choix suivants possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6						
Principe d'élaboration de l'épreuve de Tennis de Table CAP						
L'élève réalise à minima 2 parties contre 2 élèves de niveau homogène. La partie se déroule en 21 points sans point d'écart avec changement de serveur tous les 2 points.						
Une contrainte est imposée alternativement aux 2 joueurs, jusqu'à ce que l'un des 2 joueurs atteigne le score de 7 pour le premier, puis de 7 à 14 pour le deuxième. La fin de partie se déroule sans contrainte jusqu'à ce que l'un des joueurs atteigne le score de 21.						
La contrainte est la suivante : une fois le service réalisé, le joueur n'aura le droit d'utiliser qu'un seul revers (ou un seul coup droit s'il préfère) pendant toute la durée du point. Si le joueur touche la balle deux fois avec son revers (ou son CD s'il a choisi ce côté), il perd immédiatement le point. Le côté est choisi avant le début de la partie.						
Lors des changements à 7 et à 14, les joueurs disposent d'une minute pour repenser leur stratégie de jeu.						
Toutes les autres règles sont celles du tennis de table selon le règlement ITTF.						
Les élèves peuvent demander un arbitre ou choisir l'auto-arbitrage (priorité sera donnée à la demande d'arbitre).						
AFLP évalués		Repères d'évaluation				
		Degré-1	Degré-2	Degré-3	Degré-4	
Situation d'évaluation de fin de séquence 12 points	AFLP1	Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.	Renvoie la balle dans l'axe sans profiter d'un déséquilibre.	Identifie une balle haute et l'accélère pour conclure.	Joue systématiquement sur le côté interdit de son adversaire pour obtenir une balle favorable.	Fixe son adversaire d'un côté puis joue dans l'espace libéré.
	TT : Identifie un espace libre, une balle favorable ou un point faible et l'exploite		L'élève est placé dans un degré puis sa note est ajustée en fonction de son gain des matchs : Nombre de matchs gagnés supérieurs au nombre de matchs perdus : élève placé dans le haut du degré, nombre égal : milieu de degré, nombre inférieur : bas de degré.			
	Note sur 7 points		0 point ----- 1 point	1,5 point ----- 3 points	3,5 points ----- 5 points	5,5 points ----- 7 points
AFLP2	Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque simples et adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.	<b>ATTAQUE</b> Renvoie dans l'axe avec une trajectoire horizontale en revers et en coup droit. Service : réglementaire. <b>DEFENSE</b> Renvoie dans l'axe en cloche pour assurer le point. <b>DEPLACEMENT/ATTITUDE</b> Jambes légèrement fléchies.	<b>ATTAQUE</b> Varie le placement de sa balle à partir de son revers et de son coup droit. Service : varie le placement. <b>DEFENSE</b> Capable de liaison coup droit/revers. <b>DEPLACEMENT/ATTITUDE</b> Se met à distance de la balle en utilisant plusieurs appuis.	<b>ATTAQUE</b> Smash opportuniste. Service : sert rapide (bombe). <b>DEFENSE</b> Limite les balles hautes pour éviter les smashes adverses. <b>DEPLACEMENT/ATTITUDE</b> Différencie le placement de jambe coup droit et revers.	<b>ATTAQUE</b> Se déplace pour profiter d'une balle favorable et smasher (utilisation du pivot). Service : varie service plus lent et service bombe. (Pour les meilleurs (en bonus) : travail des services avec effet). <b>DEFENSE</b> Anticipe le pivot adverse et écarte. <b>DEPLACEMENT/ATTITUDE</b> Appuis dynamiques pour pivoter. Rotation des épaules témoignant d'un engagement dans la balle.	
	Note sur 5 points		0 point ----- 0,5 point	1 point ----- 2 points	2,5 points ----- 4 points	4,5 points ----- 5 points

<p>Évaluation réalisée au fil de la séquence ↵</p> <p>4+4 ou 2+6 ou 6+2 points □</p>	<p><b>AFLP 4:</b> ↵</p> <p>Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire pour respecter l'adversaire; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu. □</p>	<p>↵</p> <p>L'élève-joueur respecte le matériel et son adversaire quel que soit le déroulé de la partie. Son vocabulaire envers son adversaire est irréprochable. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'arbitre reste à la table et tente de suivre le déroulé de la partie. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-partenaire accepte de jouer quel que soit son adversaire ou son partenaire (il entre dans l'activité). □</p>	<p>L'élève-joueur termine la partie quel que soit le score et reconnaît sa défaite. Il sert la main de son adversaire. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-arbitre suit la partie et annonce le score lorsqu'on lui demande. Il départage les adversaires lorsqu'ils ne sont pas d'accord. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-partenaire tente de réaliser l'exercice demandé (il est suiveur). □</p>	<p>L'élève-joueur s'accroche quel que soit le score. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-arbitre réalise le tirage au sort, annonce le score à haut-voix sans erreur. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-partenaire encourage son partenaire et le pousse à travailler sans arrêt (il est moteur). □</p>	<p>L'élève-joueur est concentré. Il gagne avec humilité et perd sans rancune. ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-arbitre donne le score en commençant par le serveur, il annonce et montre du bras le changement de serveur ↵</p> <p>↵</p> <p>L'élève-partenaire aide son camarade à progresser en lui expliquant l'exercice, en démontrant ou en le conseillant (il est moteur et pertinent). □</p>
	Si sur 2 points □	0,5 □	1 □	1,5 □	2 □
	Si sur 4 points □	1 □	2 □	3 □	4 □
	Si sur 6 points □	1,5 □	3 □	4,5 □	6 □
	<p><b>AFLP 6:</b> ↵</p> <p>Connaître les ↵</p> <p>pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires. □</p>	<p>Résultat supérieur à 05/20 au test relatif à la culture du tennis de table (vocabulaire, règlement, compétition). □</p>	<p>Résultat supérieur à 10/20 au test relatif à la culture du tennis de table (vocabulaire, règlement, compétition). □</p>	<p>Résultat supérieur à 15/20 au test relatif à la culture du tennis de table (vocabulaire, règlement, compétition). □</p>	<p>Résultat supérieur à 18/20 au test relatif à la culture du tennis de table (vocabulaire, règlement, compétition). □</p>
	Si sur 2 points □	0,5 □	1 □	1,5 □	2 □
	Si sur 4 points □	1 □	2 □	3 □	4 □
	Si sur 6 points □	1,5 □	3 □	4,5 □	6 □

**PROJET DE SEQUENCE TYPE MUSCULATION**

<b>Classe : 2 CAP</b>	<b>Contexte d'enseignement</b>	<b>Apsa : musculation</b>
<u>Cycle / UP :</u> /, 2 <sup>ème</sup> en TCAP Gym. et salle de muscu lycée	<u>Nombre d'élèves en cours :</u>	
<u>Jour / Horaires :</u>	<u>Matériel :</u> Tout sur place	
<u>Temps de pratique :</u> 1h30	<u>Inaptitudes nécessitant adaptation :</u>	
<u>CA : 5.</u> Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.		

Caractéristiques élèves dans l'activité		
Caractéristiques énergétiques et motrices	Caractéristiques cognitives et méthodologiques	Caractéristiques psychoaffectives et sociales
Niveau 1 : Niveau 2 : Niveau 3 :	Niveau 1 : Niveau 2 :	Niveau 1 : Niveau 2 : Niveau 3 :

AFLP CAP CA5		Connaissances	Capacités	Attitudes
1	Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace...	Règles de sécurité : réglage, posture, manipulation des charges	Se placer sur l'appareil : dos droit, bassin en rétroversion, notion d'angle droit	Est concentré sur sa réalisation durant toute la série  Maintien la bonne posture prioritairement à la performance  Demande au prof ou utilise les photos pour se remémorer l'utilisation de l'appareil
	... dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec...	Protocole du mobile renforcement : 3x15RM + 1'récup	Exécuter le mouvement correctement : vitesse d'exécution modérée et continue (rythme ½), amplitude maximale sans aller jusqu'à la butée articulaire, trajet moteur adapté.	
	... un mobile personnel.	(TCAP)	Placer sa respiration  Réaliser le protocole lié au mobile	
2	Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail...	Nom des groupes musculaires sollicités	Réguler sa charge entre les séries	Produit l'effort pour atteindre la notion de répétition maximale  Se contraint à remplir correctement le tableau de suivi
	... pour réguler cette charge de manière autonome.	Noms des ateliers  Utiliser le tableau de suivi  Notion de répétition maximale et de + 1 impossible	Rechercher la répétition maximale	
3	Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, ...  ... pour fonder ses choix.	Comprendre l'intérêt du mobile « renforcement »  Choisir la charge adaptée à ses possibilités	S'éprouver dans la méthode proposée pour en ressentir les effets.	Accepte une méthode privilégiant la répétition à la charge
4	Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel...  ... dans des conditions de sécurité.	Placement sécuritaire de la parade Chargement des barres	S'investir dans le rôle de parade ou de partenaire de travail : vérifie le protocole, corrige la posture.	S'exprime sans crier. Utilise un vocabulaire positif. Manipule avec délicatesse. Encourage son partenaire
5	S'engager avec une intensité ciblée...  ... et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	Pour l'échauffement, connaître : - les principes : progressif, continue - les étapes : déplacements, étirements, accélérations /travail	Suit l'échauffement proposé avant tout autre action  Répète avec une charge adaptée à ses possibilités	Cherche à dépasser ses limites, à s'éprouver dans l'action tout en respectant les postures de sécurité.

		spécifique. - les effets : chaleur, essoufflement léger, relâchement, concentration		S'investit avec régularité dans la séance et la séquence.
6	Construire un regard averti sur les pratiques d'entretien de soi pour s'entraîner avec lucidité	- Comprendre la relation entre pratique professionnelle et entretien de soi. - Effets du manque de sommeil, du tabac (dont chicha) du cannabis, de l'alcool. - Effets bénéfiques du sport - Vigilance sur les additifs, le sel, le sucre : application YUKA	S'investit lors de la réalisation des abdominaux/lombaires.  S'hydrate pendant le cours  S'étire en fin de séance	Se montre curieux et à l'écoute



### Indicateurs de fin d'étapes

<b>Etape 1 : Elève qui :</b>	<b>Etape 2 : Elève qui :</b>	<b>Etape 3 : Elève qui :</b>
Suit globalement le groupe lors de l'échauffement	Réalise les différentes étapes de l'échauffement par mimétisme	Connait et réalise seul ou en petit groupe les différentes étapes de l'échauffement. Comprend l'intérêt de l'échauffement et en identifie les effets.
Utilise les appareils (réglage, positionnement) et manipule les charges en toute sécurité		
Réalise globalement les exercices demandés sans risque pour soi. Questionne le prof sur l'utilisation des appareils	Réalise les exercices demandés en respectant les critères de réalisation : placement, respiration, amplitude.	Connait l'utilisation des appareils S'investit dans les exercices en recherchant la notion de répétition maximale. Utilise un rythme modéré et continu (1temps/2temps). Utilise une charge adaptée à ses possibilités.
	Connait le nom des muscles, l'intérêt du mobile choisit.	Connait le nom des appareils, l'intérêt de la musculation par rapport au cadre professionnel et quelques notions liées à la santé (sommeil, tabac...)
	Identifie dans le tableau les appareils travaillés	Remplit correctement (répétitions, séries, poids) le tableau de suivi
Laisse ses camarades travailler : pas de chahut, pas de moquerie. Reste avec son camarade lors du travail en binôme	Écoute attentivement Compte et effectue quelques retours à son camarade	Se montre curieux. Aide ses camarades à progresser avec bienveillance, encouragement.

### MODALITES D'INTERVENTION

Nb projet de classe	En musculation
	- Routine d'échauffement et de situations pour optimiser le temps de pratique et la compréhension des consignes - Travail en binôme et intervention au près du coach pour intégration des consignes et contenus - Tableau collectif de suivi pour suivre le travail et la compréhension des élèves pendant le cours - Support pour intégration des connaissances

CE QUE J'APPRENDS		COMMENT SUIS-JE EVALUE ?			
		En salle de musculation		Lors d'une interrogation	
		Nombre de points	Critères d'évaluation	Nombre de points	Critères d'évaluation
1	Utiliser les appareils pour m'entraîner	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je règle l'appareil à ma taille (1 point)</li> <li>- Je me place correctement (2 points)</li> <li>- J'expire sur les temps fort (2 points)</li> <li>- J'utilise l'amplitude maximale sans aller jusqu'à la butée articulaire (1 point)</li> <li>- J'utilise le rythme vite/ lent (1/2) (1 point)</li> </ul>	6	- Je connais le nom des appareils
2	Choisir une charge adaptée à mes possibilités pour travailler mes muscles	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je travaille jusqu'à la répétition maximale (2 points)</li> <li>- J'utilise le tableau pour suivre mes progrès (1 point)</li> </ul>	6	- Je connais le nom des muscles
3	Appliquer le protocole renforcement	1	- Je respecte le protocole : 3 séries de 15 répétitions avec 1 minute de récupération entre les séries (1 point)	2	- Je connais le nom et le déroulement du protocole
4	Respecter et aider mes camarades	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je suis attentif lors des consignes et laisse le groupe travailler tranquillement (2 points)</li> <li>- J'aide mon partenaire à progresser et à assurer sa sécurité (2 points)</li> </ul>		
5	M'échauffer puis m'investir au maximum	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'échauffe en respectant les exercices proposés (1 point)</li> <li>- Je réalise le plus d'exercices possibles (3 points)</li> </ul>	1	- Je connais les étapes de l'échauffement
6	Des connaissances utiles pour la musculation et pour ma santé	1	- Je réalise correctement les exercices d'abdo/lombaires à chaque séance pour préserver mon dos (1 point)	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais à quoi la musculation peut me servir</li> <li>- Je sais ce qui est mauvais ou bon pour ma santé ?</li> </ul>
		Total /20	Coefficient 3	Total /20	Coefficient 1

CA 5 : Musculation CAP LP CHENNEVIERE MALEZIEUX PARIS 75012 Version n°1

Principes d'évaluation : notée sur 12 points portant sur l'AFLP 1 (7 points) et l'AFLP 2 ( 5 points)

Situation au fil de l'eau : note sur 8 points portant sur l'AFLP 3 et 4. (2-6 ou 4-4 ou 6-2)

L'élève choisit entre 2 thèmes d'entraînement:

- Rechercher un gain de **de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force,**
- Rechercher un gain de **volume musculaire.**

Plusieurs méthodes sont proposées: **Méthode des efforts répétés / Méthode des efforts dynamiques.**

Nous ajouterons des déclinaisons telles que les super séries agonistes ou antagonistes, les myo-reps, les séries avec préfatigue et post fatigue, et les séries combinées.

Le travail peut s'effectuer avec charges additionnelles ou poids du corps.

Situation d'évaluation sur 12 points

Situation de fin de séquence	Musculation	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel,	Mettre en corrélation motricité/charge/mobile d'entraînement et remplir le document de suivi d'entraînement (DES).  1 → 7	Exécution approximative voire dangereuse du mouvement. Pratique désordonnée des différents ateliers.  Ne remplit pas le DES ou le remplit négligemment.  0 → 1	Exécution correcte mais non-respect du TST dès le début ou approximatif. Remplissage partiel du DES  Quelques séances ne sont pas notées, →	Exécution correcte et TST respecté mais difficultés en fin de série.  Le DSE est rempli en cohérence avec le mobile, →	L'exécution est correcte et le TST est respecté du début à la fin de la série.  Les paramètres d'entraînement sont ajustés d'une séance à l'autre en cohérence avec le →
AFLP 2 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	Interpréter les sensations ressenties lors de l'exercice pour moduler le nombre de répétitions et la charge.  →	Charge inadaptée. Trop lourde ou trop légère, Nombre de répétitions attendu non respecté.  →	La charge permet une exécution correcte mais pourrait être augmentée.  1 → 2	Charge adaptée sur 1 partie des séries.  2,5 → 4	La charge est adaptée et modulée en fonction de la forme du moment. Nombre de reps ok.  4,5 → 5

Situation au fil de l'eau 8 points	AFLP3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement pour fonder ses choix.	Choisir dans le répertoire proposé de différentes méthodes d'entraînement la ou les plus adaptées aux objectifs fixés.	Aucun choix visible mais pratique zapping.	Utilisation de plusieurs méthodes de manière anarchique.	Différents supports utilisés de manière cohérente sans alternance.	Capable d'alterner différentes méthodes d'entraînement dans le respect de ses objectifs
	AFLP4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité;	Se mettre à la disposition des autres et inciter les autres à veiller au respect du matériel, des consignes de sécurité	Comportement dangereux dans la salle. (chahut avec les élèves au travail). Bousculade, inattentif;	Respecte les consignes concernant mais pas attentif au travail des partenaires.	Attentif pour lui et pour les autres.	Sollicite ses camarades lorsque cela est nécessaire et se propose pour aider. Sécu et mat.
	<b>Si sur 2 points</b>		0,5	1	1,5	2
	<b>Si sur 4 points</b>		1	2	3	4
	<b>Si sur 6 points</b>		1,5	3	4,5	6

**CA : LP-Chennevière-Malezieux-CA5-musculation-BAC PRO 2022**

<b>BAC PRO</b>	<b>APSA: musculation</b>	<b>Etablissement: LP-Chennevière-Malezieux</b>
<b>Principes d'évaluation</b>	<p><b>Situation de fin de séquence :</b> notée sur 12 pts portant sur l'AFLP1 (7pts) et l'AFLP2 (5pts)  <b>Évaluation au fil de la séquence :</b> notée sur 8 pts portant sur 2 AFLP choisis par l'équipe, parmi les AFLP 3,4,5 ou 6. Le candidat choisit avant l'évaluation de répartir les 8 points entre les deux AFLP parmi les trois choix suivants possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6                  Le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sera retenu.                  Toute situation d'évaluation individuelle ou collective donne lieu à une notation individuelle.                  L'organisation et la durée de la séance permet l'évaluation des AFLP.</p>	

**Principe d'élaboration de l'épreuve**

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les 3 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

**Les thèmes d'entraînement :**

- Rechercher un gain de **puissance et/ou d'explosivité** musculaire. Plusieurs méthodes seront proposées comme celle des efforts répétés (6 réps max à 80%), le Bulgare dans la série, ou contraste charges sans charges.
- Rechercher un gain de **tonification**, de renforcement musculaire, **d'endurance de force**. Les méthodes proposées feront appel à un travail avec charges à 30% de 1 RM. Mais également à un travail sans charges avec le poids du corps dans des conditions aménagées pour réaliser des séries autour de 25 répétitions.
- Rechercher un gain de **volume musculaire**. Les méthodes proposées varieront des efforts répétés (3 x 8/12 reps max à 75% d'1 RM) à charge constante ou répétition constante, les super-séries agonistes ou antagonistes, l'alternance des régimes de contractions en pré-fatigue ou post-fatigue.
- Plusieurs de ces méthodes sont également adaptées au travail de la puissance (contraste de charge ou bulgare) et à l'endurance-force.

Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 60 minutes maximum.

Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement avec une partie préparation à la séance imposée, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.

Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux 2 à 3 exercices sont présentés. Le nombre de séries, reps, et temps de récupération sont précisés. De même que le temps sous tension.

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

L'engagement de l'élève dans sa séance est apprécié par l'évaluateur.

Pour l'AFLP 6 des questionnaires sont proposés à l'élève tout au long de la séquence.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	- Thème d'entraînement difficilement identifiable par rapport au projet.	-Thème et mobile sont cohérents mais les exercices proposés ne sont pas en lien avec l'activité sportive pratiquée ou les effets plus particulièrement recherchés (ex :jogging, course à pieds=jambes, natation= bras, bien-	-la méthode choisie et les exercices proposés permettent d'atteindre les objectifs fixés par l'élève. Une alternance des types de contraction est utilisée.	-Au regard de son contexte de vie personnelle l'élève définit clairement ses besoins (hygiène de vie, santé, confiance en soi, amélioration de ses performances sportives). -Son thème d'entraînement est déterminé



<p><b>AFLP1:</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. L'élève choisit une méthode en lien avec son projet parfaitement identifiable et conçoit une séance équilibrée agonistes /antagonistes et réalisable dans le temps imparti. en respectant les contraintes imposées.</p> <p>Note sur 7 points</p>	<p>-Connaissances des muscles sollicités très approximatives.</p> <p>-Les protocoles liés à la méthode choisie ne sont que partiellement respectés. (Séries, Reps, TST , Récup...)</p> <p>-L'équilibre ago./antag. n'est pas respecté.</p> <p>-L'élève ne maîtrise pas le temps imparti pour réaliser sa séance. Certains éléments ne sont pas réalisés.</p> <p>-Les exercices imposés ne sont pas réalisés ou superficiellement.. Abdos/ gainages.</p> <p>-L'élève manifeste peu d'énergie dans l'installation (chargement, déchargement des barres) et la permutation d'ateliers.</p> <p>-Aucune connaissance des autres thèmes.</p> <p><b>0 point -----1 point</b></p>	<p>être).</p> <p>-connaissances incomplètes des muscles sollicités et des différents ateliers.</p> <p>-Les protocoles choisis sont suivis sans adaptation à la forme du moment. Le mode de contraction est toujours le même. Les tentatives d'alternance sont</p> <p>-l'équilibre ago./antag. est respecté sans but particulier.</p> <p>-La fin de la séance s'effectue dans l'urgence pour effectuer l'ensemble des éléments à réaliser, notamment les étirements.</p> <p>-Le gainage et les abdos sont réalisés dans la version la plus courte.</p> <p>-L'élève montre un rythme convaincant dans l'enchaînement des ateliers.</p> <p>-Réduit ses connaissances à un autre thème.</p> <p><b>1.5 point -----3 point</b></p>	<p>-Connaissances correctes des muscles sollicités et des différents mouvements effectués.</p> <p>-Adaptation partielle des paramètres en lien avec le projet et la méthode choisie. Des types de contractions différents sont utilisés à bon escient. Ex : isométrie à la barre fixe pour l'escalade en pré-fatigue.</p> <p>-l'équilibre Ago. / Antago. est respecté en lien avec les objectifs exprimés.</p> <p>-Le temps est maîtrisé mais la partie étirements est réalisée dans sa version courte.</p> <p>-abdos et gainage réalisés de façon variée et en relation avec les objectifs fixés.</p> <p>-Le rythme est soutenu pendant une grande partie de la séance.</p> <p>-Connait les méthodes liées à son thème et en partie les autres thèmes.</p> <p><b>3.5 point -----5 point</b></p>	<p>en cohérence avec ses besoins et justifié.</p> <p>-Parfaite connaissance des muscles sollicités dans l'activité phare et dans les différents mouvements réalisés pendant l'entraînement.</p> <p>-Différents modes de contraction musculaires sont proposés par l'élève et parfaitement adaptés au mobile, au thème et au projet. Ce que je veux, ce que j'utilise, ce que souhaite (les effets escomptés).</p> <p>-Les exercices choisis assurent l'équilibre entre les membres agonistes et antagonistes. (adaptés à son activité sportive, dominante jambes pour le foot par ex. ou équilibré pour la santé ou plus cardio pour l'endurance de force)</p> <p>-L'organisation de son temps lui permet de réaliser sa séance de manière optimale. Les étirements font partie intégrante de la séance. Le choix des postures et le temps de tenue (30'') sont parfaitement exécutés.</p> <p>-Les exercices proposés sont adaptés aux objectifs fixés et effectués avec toute l'intensité requise.</p> <p>-L'activité est intense du début à la fin de la séance et dans chaque tâche réalisée. Peu de perte de temps.</p> <p>-Connait les protocoles des différents thèmes et peut les alterner en fonction de ses besoins de manière efficace.</p> <p><b>5.5 point -----7 point</b></p>

<p><b>AFLP2:</b> Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.</p> <p>Note sur 5 points</p>	<p>-L'élève ne remplit pas ou très superficiellement son DSE.</p> <p>-L'échauffement reste classique mais minimaliste.</p> <p>-l'élève teste peu de méthodes différentes et/ou sans aucun sérieux.</p> <p>-Effectue le même travail à chaque séance</p> <p>-la méthode choisie ne permet pas d'obtenir les effets escomptés et définis dans le projet ou inadaptée.</p> <p>-Les séries ne sont pas terminées dans le respect du protocole choisi.</p> <p>-de reps, rythme non respecté ou TST incorrect, récup. &gt;, amplitude.</p> <p><b>0 point ----- --0.5 point</b></p>	<p>-Le document est rempli correctement sur une partie des séances.</p> <p>-Echauffement complet mais la partie spécifique exigée n'est pas réalisée ou de manière négligée.</p> <p>-Différentes méthodes sont testées mais appliquées avec peu de rigueur.</p> <p>-La méthode est pertinente % au projet mais les possibilités de l'élève ne permettent pas une efficacité optimale.</p> <p>-Une partie seulement des paramètres est respectée.</p> <p><b>1 point ----- 2 point</b></p>	<p>-Le suivi d'entraînement et la régulation des charges sont visibles à la lecture du DSE pendant tout le cycle.</p> <p>-Echauffement complet avec pour finir une combinaison à 3 éléments (exercices) préparatoires à la séance et en lien avec le thème choisit. (séries de 5 reps légères sur 3 mvts analytiques ou globaux).</p> <p>-L'élève s'essaye à plusieurs méthodes avec sérieux. Son choix traduit une bonne correspondance entre ses besoins et ses capacités.</p> <p>-La méthode choisie est assimilée et correspond aux besoins exprimés.</p> <p>-Réalisation des différents exercices dans le respect des critères d'exécution.</p> <p><b>2.5 point -----4 point</b></p>	<p>-Le DSE traduit parfaitement les différentes méthodes testées et les adaptations effectuées.</p> <p>-L'échauffement traduit parfaitement ce que sera la séance tant par la variété des exercices proposés que par la pertinence de la combinaison de fin parfaitement réalisées.</p> <p>-l'alternance des différents modes de contractions musculaires et leur utilisation dans sa séance reflète la pertinence des choix.</p> <p>-Choisit parmi les différentes méthodes testées les types de contraction les plus efficaces pour atteindre ses objectifs.</p> <p>-Applique scrupuleusement la méthode choisie en respectant les contraintes qui s'y rapportent. Nbre de séries, reps, temps de récup. TST, rythme, trajet moteur, placement respiratoire, réglage de l'appareil, type de contraction, enchainements d'exercices.</p> <p><b>4.5 point -----5 point</b></p>
	<p><b>Degré 1</b></p>	<p><b>Degré 2</b></p>	<p><b>Degré 3</b></p>	<p><b>Degré 4</b></p>
<p>Evaluation réalisée au fil de la séquence : 8 points au choix parmi 4+4 ou 2+6 ou 6+2 points</p>	<p>-La partie Gainages / Abdos est réalisée de manière superficielle ou incomplète.</p> <p>-Les différents matériels sont</p>	<p>-La partie Gainage/Abdos est réalisée en respectant les protocoles exigés mais certains éléments sont oubliés.</p> <p>-La plupart des manipulations sont</p>	<p>-Toutes les exigences sont respectées.</p> <p>-Toutes les manipulations de</p>	<p>-L'élève débute sa séance par le travail de gainage et d'abdominaux. Des exercices sont en relation avec l'activité sportive « phare ».</p> <p>-La manipulation des poids (chargement</p>

<p><b>AFLP 5:</b> <b>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</b></p>	<p>manipulés sans la rigueur et l'attention exigée.</p> <p>-installation des ateliers. Aucune prise en compte des éléments extérieurs (élèves, matériels...)</p> <p>-Ses rôles se limitent à sa propre prestation.</p>	<p>effectuées dans les règles de préservation de l'intégrité physique. Parfois précipité ou inattentif.</p> <p>-Installation sécurisée de son propre atelier</p> <p>-Centré sur sa pratique et l'environnement proche.</p>	<p>matériels se font avec une priorité sur les jambes et le dos placé sans agitation.</p> <p>-Prend en compte l'espace, ses camarades, les exigences de l'exercice (volume nécessaire)</p> <p>-Prend en compte sa pratique et celle de ses camarades.</p>	<p>des barres et haltères) se fait en utilisant en priorité les jambes et le dos est placé. Prise en compte de l'attitude du partenaire de travail.</p> <p>-les ateliers sont installés de manière réfléchie et sécurisée.</p> <p>-Intègre les pratiques de ses partenaires de travail dans son fonctionnement dans tout l'espace de travail.</p>
<p><b>Répartition des points au choix de l'élève.</b></p>	<p><b>0,25pt</b></p>	<p><b>0,5pt -----0,75 pt</b></p>	<p><b>1pt-----1.5pt</b></p>	<p><b>1,75 pt-----2pts</b></p>
	<p><b>0,25pt-----0,75pt</b></p>	<p><b>1-----1,75pt</b></p>	<p><b>2pts-----3pts</b></p>	<p><b>3,25 pts-----4pts</b></p>
	<p><b>0,25pt-----1,25 pt</b></p>	<p><b>1,5pt-----2,75pts</b></p>	<p><b>3pts-----4,5pts</b></p>	<p><b>4,75pts -----6pts</b></p>
<p><b>AFLP 6:</b> <b>Intégrer des conseils d'entraînements, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</b></p>	<p>-Montre un intérêt limité pour son alimentation et son hygiène de vie. Ne reconnaît pas l'intérêt d'une alimentation équilibrée pour sa santé.</p>	<p>-Reconnait les effets bénéfiques d'une alimentation équilibrée mais n'en tient pas compte.</p> <p>-Perçoit les enjeux d'une pratique régulière mais n'en tient pas compte.</p>	<p>-S'intéresse aux infos données et limite les aliments les plus nocifs.</p> <p>-Comprend les enjeux d'une alimentation équilibrée et s'organise pour avoir une pratique régulière.</p>	<p>-Connait l'impact des aliments sur la santé et l'organisme. Détermine ceux qu'il doit privilégier en fonction des thèmes et des objectifs choisis.</p> <p>Intègre la notion de fenêtre pour s'alimenter en fonction du moment de la journée et de la place par rapport à l'entraînement (avant, pendant, après, entre).</p> <p>-Prend en compte dans son emploi du temps personnel la pratique d'une activité physique régulière. Nombre de séances, lieux de pratiques, méthodes.</p> <p>Cherche à fédérer un groupe de camarades pour s'entraîner.</p>
<p><b>Répartition des points au choix de l'élève.</b></p>	<p><b>0,25pt</b></p>	<p><b>0,5pt -----0,75 pt</b></p>	<p><b>1pt-----1.5pt</b></p>	<p><b>1,75 pt-----2pts</b></p>
	<p><b>0,25pt-----0,75pt</b></p>	<p><b>1-----1,75pt</b></p>	<p><b>2pts-----3pts</b></p>	<p><b>3,25 pts-----4pts</b></p>
	<p><b>0,25pt-----1,25 pt</b></p>	<p><b>1,5pt-----2,75pts</b></p>	<p><b>3pts-----4,5pts</b></p>	<p><b>4,75pts -----6pts</b></p>