BAC GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

Session 2024

ACADÉMIE
AIX-MARSEILLE

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**
**Fiche certificative d'activité (FCA)**

| Type d'établissement | | Nom de l'établissement | | N° RNE | |
|---|---|---|---|---|---|

| N° Département | | Ville | | Réseau | |
|---|---|---|---|---|---|

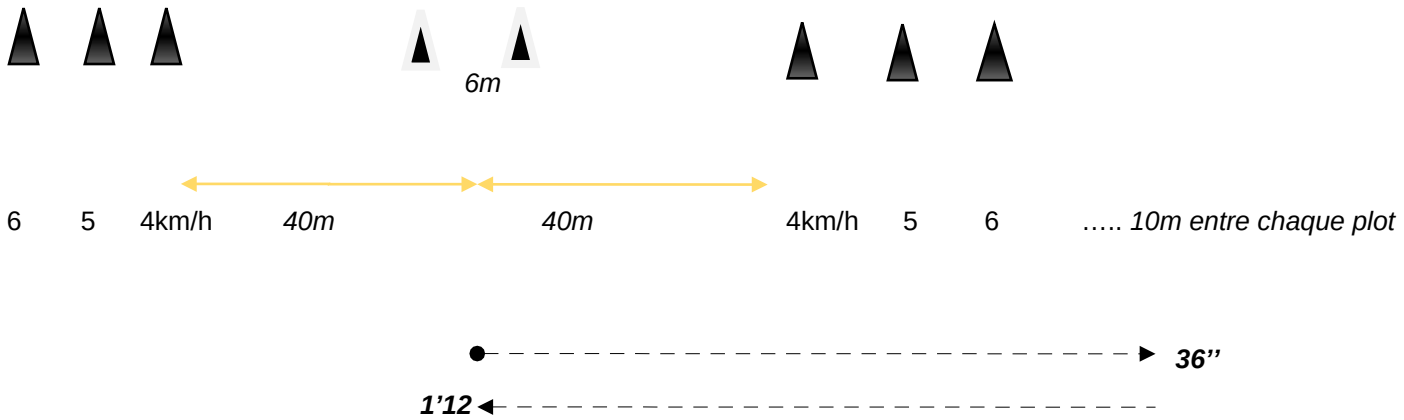
| | |
|---|---|
| **Champ d'apprentissage N°5** :<br>« Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir » | **APSA support** : *Marche adaptée*<br>***Une vidéo de présentation de l'épreuve de marche à l'examen ponctuel terminal est présente sur le site EPS*** |
| *S'il s'agit d'une activité adaptée préciser la nature de l'inaptitude partielle et/ou du handicap, sinon supprimer la ligne.* | |

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

1. **Principes de passation de l'épreuve**

Un circuit est constitué sur une piste d'athlétisme ou une pelouse avec un repère central et 2 rangées de plots qui matérialisent les vitesses (1plot tous les 10m = 1 km/h).

Constitution de doublettes entraineur/marcheur. Départ puis retour dans une zone centrale (marge de 6m) toutes les 36''.



**L'épreuve se déroule en 4 temps distincts :** ***une fiche de recueil de données est proposée en annexe 1***

1. **S'échauffer et tester différentes vitesses de marche**:

Après constitution de doublettes entraineur-marcheur : 6' d'échauffement à différentes vitesses de marche au choix de l'élève.

2. **Se connaitre** :

Test Vitesse Maximale de Marche (VMM) sur 36'', 2 essais. Récupération de 3'.

*Remarque :* sur 36'', 10m = 1 km/h. L'entraineur a un rôle actif à jouer sur ces 2 premières parties pour renseigner le marcheur sur les vitesses atteintes.

Un temps de 10' à 15' est accordé pour mettre en place son projet d'entrainement.

3. **Concevoir :**

Le ou la candidat.e doit faire une proposition d'***une séquence de travail de 1x6', 1x12', 1x9'***, avec alternance d'au moins 2 vitesses de marche différentes et mettre en œuvre cette séquence de travail sur la piste. ***Un exemple vous est proposé en annexe 2***.

4. **Réaliser**

1x6', 1x12', 1x9' de marche, coup de sifflet toutes les 36''donné par un élève entraineur, départ à un repère central, ½ tour au plot (36'') qui correspond à la vitesse sélectionnée puis retour au repère central (1'12). 5' de repos entre différentes séquences de travail, possibilité de réguler son projet et de prendre sa fréquence cardiaque si besoin.

L'entraineur a un rôle actif qui est évalué. Il doit renseigner le marcheur sur ses vitesses et l'aider à réguler son allure.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AFL1 du CA Sur 12 pts** | *« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu »* | **AFL1** décliné dans l'activité | **Compétence motrice attendue :** *S'engager avec lucidité et efficacité pour obtenir des effets recherchés en lien avec un projet personnel. Mettre en relation des charges de travail avec des ressentis en fonction des effets recherchés et envisager des régulations* |

| Eléments à évaluer | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|---|---|---|---|---|
| **Produire**<br><br>Engagement<br><br>Volume de travail<br><br>Respect des allures<br><br>Motricité spécifique | Engagement faible<br><br>< 100% du volume annoncé<br><br>< 69 % des vitesses maitrisées<br><br>Motricité désordonnée | Engagement aléatoire<br><br>100% du volume annoncé<br><br>70 % < x < 80 % des vitesses maitrisées<br><br>Motricité usuelle | Engagement satisfaisant<br><br>100% du volume annoncé<br><br>81% < x < 90% des vitesses maitrisées<br><br>Début de motricité spécifique | Engagement optimal<br><br>100% du volume annoncé<br><br>> à 90% voire 100 % du volume annoncé<br><br>Motricité spécifique |
| **Nbre de points : 8** | 0 1,5 | 2 3,5 | 4 5,5 | 6 8 |
| **Analyser**<br><br>Utilisation de données objectives (FC, VMM…) et du ressenti<br><br>Choix de séance<br><br>Analyse et régulations | Mise en relation incohérente des données objectives et des ressentis<br><br>Projet d'entrainement improvisé, sans lien avec un objectif personnel<br><br>Régulations absentes | Mise en relation incomplète entre les données recueillies et le ressenti<br><br>Proposition de séance standard, lien avec l'objectif personnel imprécis<br><br>Analyse pas toujours pertinente qui entraine des régulations pas toujours adaptées. | Mise en relation fiable des données et du ressenti<br><br>Proposition de séance personnalisée en lien avec un objectif de développement<br><br>Analyse juste qui permet des régulations adaptées. | Utilisation pertinente des données objectives et mise en relation fiable avec le ressenti<br><br>Proposition de séance personnalisée et justifié en lien avec un objectif de développement<br><br>Analyse approfondie, régulations adaptées voire différées. |
| **Nbre de points : 4** | 0 1 | 1,5 2 | 2,5 3 | 3,5 4 |

AFL2 et 3 : *Pour une notation sur 2 points appliquer un coefficient de 0,5 pour une note sur 6 points appliquer un coefficient de 1,5. Coefficient au choix de l'élève.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AFL2 du CA** | *« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »* | **AFL2**<br>décliné dans l'activité | **Compétence méthodologique attendue :** *Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu. Répéter quantitativement et qualitativement des séquences de courses personnalisées (Durée, intensité, récupération) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardio-vasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet personnel choisi*. |

Appui possible sur le carnet d'entraînement

| **Éléments évalués** | **Degré 1**<br>**Le concepteur incohérent** | **Degré 2**<br>**Le concepteur imprécis** | **Degré 3**<br>**Le concepteur éclairé** | **Degré 4**<br>**Le concepteur réfléchi** |
|---|---|---|---|---|
| **S'ENTRAINER**<br>**Construire et planifier des entrainements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi.**<br><br>**Se préparer à réaliser une séance d'entrainement** | Il maitrise trop superficiellement les données physiologiques d'entrainement et fait des choix incohérents<br>Il répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même. Volume peu adapté (series, répétitions). Aucune transformation n'est possible<br><br>Échauffement minimal ou incomplet. | Il maitrise partiellement les principes physiologiques d'entrainements (au moins une erreur dans les choix)<br>Il reste légèrement en deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions. Les transformations sont peu probables à moyen et à long terme<br><br>Échauffement standard | Il utilise les principes de l'enracinement en recherchant une progressivité en lien avec un objectif. Il maitrise les principes physiologiques d'entrainement et ses choix sont cohérents (aucune erreur).<br>Il atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.<br><br>Échauffement individualisé | Il utilise les principes de l'entrainement en recherchant une progressivité en lien avec un objectif et construit ses séances dans une logique de cycle complet.<br>La progressivité et la planification sont claires.<br>Il maitrise et manipule finement les principes physiologiques d'entrainement en les personnalisant au regard de son thème.<br>Il dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet. Les transformations sont possibles à moyen et long terme.<br><br>Échauffement individualisé et spécifique |
| **Notation** | **1 point** | **2 points** | **3 points** | **4 points** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **AFL3 du CA** | *« Coopérer pour faire progresser »* | **AFL3** décliné dans l'activité | **Compétence sociale attendue :** *Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider à la réalisation du projet d'entrainement* |

| **Eléments évalués** | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Recueil des données (vitesses, FC, ressenti)**<br>**Relation avec le marcher**<br><br>**Organiser la séance** | L'élève agit seul et pour lui-même, il n'apporte pas d'aide à son partenaire.<br><br>Organisation inopérante | L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.<br><br>Organisation semi autonome, avec un contrôle de l'enseignant | L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables<br><br>Organisation autonome | L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs multiples, précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)<br><br>Organisation autonome et en confiance |
| **Notation** | **1 point** | **2 points** | **3 points** | **4 points** |

*Joindre si possible les outils de recueil de données ou le carnet d'entrainement*