ACADÉMIE
AIX-MARSEILLE

CAP : certificat d'aptitude professionnelle

Session 2024

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

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

N° Département		Ville		Réseau	

Ces éléments d'identité vous seront demandés lors du dépôt de la fiche certificative d'activité

Champ d'apprentissage N°5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	
Dans ce champ d'apprentissage, 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.	**APSA support** *: marche adaptée CA5* ***Une vidéo de présentation de l'épreuve de marche adaptée 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 concernés, sinon supprimer la ligne.	

Principe d'élaboration de l'épreuve

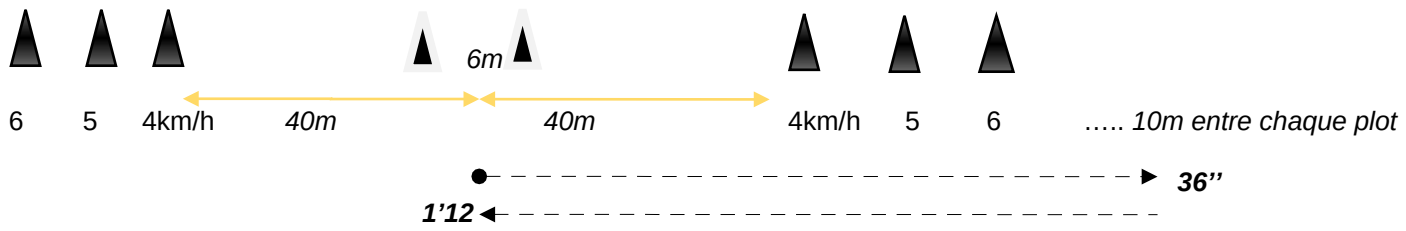
(*description la plus explicite possible pour une compréhension optimale par tout lecteur*)

Situation d'évaluation de fin de séquence :

1. **<u>Principes de passation de l'épreuve</u>**

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 enseignant, 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 les 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.

Situation d'évaluation de fin de séquence : 12 points

AFLP 1	*« Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. »*	**AFLP 1** décliné dans l'APSA	**Compétence attendue dans l'activité :** Repérer et utiliser différentes vitesses de marche pour construire un plan d'entrainement adapté à ses capacités et à son objectif

Eléments évalués	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Engagement dans l'activité Volume de travail Respect des allures Motricité spécifique **7 points**	Engagement faible 80% du volume annoncé < 69 % des vitesses maitrisées Motricité désordonnée	Engagement non maîtrisé, aléatoire 90% du volume annoncé 70 % < x < 80 % des vitesses maitrisées Motricité usuelle	Engagement satisfaisant, guidé 100% du volume annoncé 81% < x < 90% des vitesses maitrisées Motricité différenciée en fonction des allures	Engagement optimal, progressif 100% du volume annoncé > à 90% voire 100 % des vitesses maitrisées Début de motricité spécifique
	0 point ----------1 point	**1,5 point ---------- 3 points**	**3,5 points ---------- 5 points**	**5,5 points ---------- 7 points**

AFLP 2	*« Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. »*	**AFLP 2** décliné dans l'APSA	**Compétence attendue dans l'activité :** Mettre en relation des charges de travail avec des ressentis en fonction des effets recherchés et envisager des régulations. L'enseignant peut guider la démarche.

Eléments évalués	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Utilisation de données objectives (FC, VMM…) Utilisation de repères simples pour décrire un ressenti Constater des effets et réguler la charge de travail **5 points**	Données incomplètes, difficilement exploitables Repères incomplets ou incohérents Régulations absentes	Données présentes mais peu précises, utilisation incohérente Repères présents mais peu précis ou pertinents Analyse pas toujours pertinente qui entraine des réponses pas toujours adaptées	Données précises, début de réflexion sur leur utilisation Repères précis, début de réflexion sur leur utilisation et de mise en relation avec les données objectives Début de régulation de l'activité	Données fiables, mises en relation avec le ressenti Repères précis, mis en relation avec les données objectives Analyse juste qui permet des régulations adaptées
	0 ---------- 0,5 pt-	**1 pt ---------- 2 pts**	**2,5 pts ---------- 4 pts**	**4,5 pts ---------- 5 pts**

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP seront retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement. L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP : 4/4, 2/6 ou 6/2. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP. (*Conseil : 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).*

AFLP n° 4	**Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.**	**AFLP** décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : 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**	
Recueillir des données (vitesses, FC, ressenti) Communiquer avec le marcheur	L'élève agit seul et pour lui-même, il n'apporte pas d'aide à son partenaire.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)	
Notation	**1**	**2**	**3**	**4**	

AFLP n° 5	S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès	**AFLP** décliné dans l'APSA	Compétence attendue dans l'activité : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès		
Eléments évalués	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**	
Persévérer dans l'effort tout au long de la leçon Maintenir une intensité ciblée tout au long de la leçon	Abandon précoce dans la leçon et récurrent au cours du cycle	Fin de leçons souvent inconsistante	Répartition homogène de l'effort tout au long de la leçon, mais pas toujours à la bonne intensité	Engagement régulier à intensité optimale	
Notation	**1**	**2**	**3**	**4**	

Joindre si possible les outils de recueil de données.