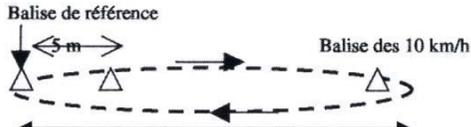
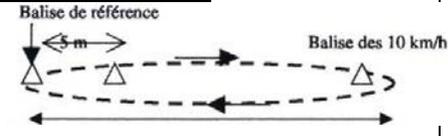


Compétences propres 5 CP5 – Course en durée – Niveau 4

Course en durée		Principe d'élaboration de l'épreuve. (<i>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative</i>)	
<p>Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).</p> <p><u>Schéma de principe :</u></p>  <p>Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i><u>mobile personnel</u></i> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i><u>sa puissance aérobie</u></i> - chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i><u>sa capacité aérobie</u></i> - chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i><u>endurance fondamentale</u></i> <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente par écrit ou oral le plan détaillé de sa séance. Celui-ci comprend l'échauffement et plusieurs séquences de course d'allures différentes (2 minimum) pour une durée de 30 à 45 minutes incluant le type et le temps de récupération éventuelle ainsi que les justifications des propositions.</p> <p>Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade (sous le contrôle de l'enseignant), des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court et moyen terme.</p> <p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses relatives à leur vma et/ou leur fréquence cardiaque d'effort. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses, y compris pour la récupération active. La zone de passage s'étalera de 3 à 5 m en fonction des vitesses des élèves.</p> <p>Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>	
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)
3 pts	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut. - Choix (allures, récupération, fc, durée) inadaptés au thème choisi. - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>
14 pts	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement inexistant, inconsistant ou incohérent - Engagement visuellement insuffisant (ou feint) - Allures (accélération ou décélération) mal maîtrisées. - Plus de 8 passages « hors zone ». - Temps de récupération non respectés ou trop de récupération passive. - Arrêt prématuré de la séance ou pas d'adaptation - Régulations incohérentes au regard des effets recherchés. - Principes techniques de course (placement du buste, action des bras, foulée,...) Et gestion d'effort (échauffement, respiration, récupération, étirements) pas ou très peu appliqués. <p style="text-align: center;">0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement structuré et standard. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue et le thème visé (rougeur, transpiration, visage marqué, essoufflement en fonction des formes de travail, baisse de tonicité, dégradation de la foulée, etc.) - 3 à 8 passages non assurés dans les temps. - Récupérations actives. - Adaptations éventuelles mais hésitantes. - Consignes techniques partiellement appliquées. <p style="text-align: center;">7,5 à 10 pts</p>
3 pts	Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. - Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème d'entraînement choisi. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement complet, continu, progressif, personnalisé. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. - Moins de 3 passages « hors zone ». - Temps de récupération réduits à leur minimum en fonction de la forme de travail retenue. - Adaptations éventuelles rapides et pertinentes. - Effort d'application constante des consignes d'efficacité <p style="text-align: center;">10,5 à 14 pts</p>
			<ul style="list-style-type: none"> - Analyse pertinente et justifiée de la séance, - Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Course en durée – Niveau 5

Course en durée		Principe de l'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative)</i>		
<p>Niveau 5 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p>Schéma de principe :</p>  <p>(Ex : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 22 km/h. D'autres balises sont installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (de 3 à 5 m d'avance ou de retards sont acceptés en fonction des vitesses). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p>Le candidat doit choisir le thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> lié à son contexte de vie singulier.</p> <p>Thèmes d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant <i>sa puissance aérobie</i> - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant <i>sa capacité aérobie</i> - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine l'organisation de son travail hebdomadaire et les méthodes d'entraînement les plus adaptées à ses ressources et le thème choisi. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi (travail continu, fartleck, interval training...) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>A partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique, les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération sont toujours un multiple de 1 minute et il doit procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires pour la séance suivante et à moyen terme.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20 pts)		
07/20	<p>Concevoir Planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justification de la séquence d'entraînement en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 pts</p>	<p>Planification hebdomadaire du travail cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des modalités d'entraînement. La séquence proposée est dans l'ensemble justifiée et cohérente au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5pts</p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2^{ème} séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la 1^{ère} séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Justification référée à des connaissances précises de l'entraînement.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 pts</p>
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif.</p>	<p>Échauffement incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées. Plus de 6 passages hors zone (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence). Agencement aléatoire des séquences et des séances. Récupérations prévues mal contrôlées.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 pts</p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 3 et 6 passages hors zone. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées, Quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p style="text-align: center;">5 à 7,5 pts</p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : moins de 3 passages erronés à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 pts</p>
03/20	<p>Analyser Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. Régulation envisagée mais imprécise tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge).</p> <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<p>Bilan expliqué. Régulation de la charge d'entraînement envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). A partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante. Modalités de régulation explicites et en cohérence avec le thème.</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Fiche explicative CP5 - Course en durée : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45'. Ceci permet notamment aux élèves qui s'orientent vers un travail continu et long d'en percevoir les effets et d'être évalués en conséquence. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Éduscol pour aider à la faisabilité. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

<p><u>La puissance aérobie</u> renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes, caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8 mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. À ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort».</p>	<p><u>La capacité aérobie</u> concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4 mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85 % de VMA (selon le niveau du coureur). À cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.</p>	<p><u>L'endurance fondamentale</u> correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2 mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70% de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.</p>
<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement : - « Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket surtout dans la défense tout terrain. » -« Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée ».</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement: -« Je pratique le tennis en club et j'ai souvent du mal en fin de set, je fais des fautes et je m'énerve. Je voudrais garder ma lucidité jusqu'au bout. » -« Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue. »</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème d'entraînement : -« Je voudrais être capable de finir un 10 km. » -« J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre ! »</p>

Fréquences cardiaques de référence : La FCM = fréquence cardiaque maximale / La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort / La FCR = fréquence cardiaque de réserve= FCM - FC Repos / La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie] / La FCC=FC cible identique à la FCE

Rappel de la formule de Karvonen : FCE =FCRepos + [FCR x % d'intensité de travail définie]

Remarque : Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) =220-l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier « sur le terrain » les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort **intense** (proche d'une fréquence cardiaque maximale **réelle**) et d'en déduire la fréquence **cardiaque cible** ou fréquence cardiaque d'entraînement (**FCE**) pour chaque élève.

Compétences propres 5 CP5 – Musculation – Niveau 4

Musculation		Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
<p>Niveau 4</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u><i>mobile personnel</i></u> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher un gain de <u><i>puissance et/ou d'explosivité</i></u> musculaire. - Rechercher un gain de <u><i>tonification</i></u>, de renforcement musculaire, <u><i>d'endurance de force</i></u> - Rechercher un gain de <u><i>volume musculaire</i></u>. <p>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 45 à 60 minutes maximum.</p> <p>Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.</p> <p>Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire 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.</p> <p>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.</p> <p>Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement - Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi. - Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard. - Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes. - Groupes musculaires connus : localisation, fonction. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix argumenté par un mobile personnalisé. - Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti. - Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérence et pertinente avec le thème d'entraînement. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique fragilisée - Échauffement inexistant ou inopérant - Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. - Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. - Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail. - Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. - Étirements incohérents ou absents - Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant. <p style="text-align: center;">0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique préservée - Échauffement standard. - Engagement du candidat en sécurité. - Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. - Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. - Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale - Étirements présents mais perfectibles - Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande. <p style="text-align: center;">7,5 à 10 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique construite - Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles - Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. - Engagement optimal au regard des ressources et du temps - Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué. - Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces <p style="text-align: center;">10,5 à 14 pts</p>
3/20	Analyser Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé	<ul style="list-style-type: none"> - Justification absente ou évasive des exercices réalisés - Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. - Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours - Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours. - Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. - Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Compétences propres 5 CP5 – Musculation– Niveau 5

Musculation		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 5 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire. - Rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u> - Rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>. <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, le candidat doit présenter au regard d'un contexte de vie singulier, une planification hebdomadaire d'entraînement, et envisager des axes d'évolution de la charge afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qui lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p>Au moment de la certification, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi devra être utilisée. Il réalise la première séance et face au jury, développe plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différentes séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi?).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p>Concevoir Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires. Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 pts</p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 pts</p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, ...). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 pts</p>
10/20	<p>Produire Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même thème sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du thème, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> pour un même impact physiologique</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce thème d'entraînement. Les paramètres clefs de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence ...) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 pts</p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse / charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'endurance de force). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (Ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?)</p> <p style="text-align: center;">5 à 7,5 pts</p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le thème et le mobile personnel. Elles agissent sur le champ de ressources pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 pts</p>
03/20	<p>Analyser Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateurs propres à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : j'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire ... Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués</p> <p style="text-align: center;">1 à 2 pts</p>	<p>A partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Fiche explicative CP5 – Musculation : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45' à 60' maximum. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

La puissance

C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires .

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « Il faut que je saute plus haut, pour être plus efficace au rebond défensif, quand je joue au basket ».
- « Dans mon travail, il faudra que je soulève des matériaux lourds. Je dois gagner en puissance »
- « J'aimerais améliorer ma puissance au moment du départ d'un sprint en athlétisme afin d'améliorer mes temps».
- « Ca me défoule de pousser des charges lourdes et j'y mets toute mon énergie. Je me sens bien et détendu après ».

La tonification et l'endurance de force

Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés.

Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée. »
- « J'aime enchaîner des séries d'exercices avec mes amis tout en me musclant »
- « Je reprends le sport après un long arrêt et je veux réhabiliter progressivement mes muscles à produire des efforts »
- « J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur. »

La recherche de gain de volume

Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « Je pratique plus de 8h de football par semaine et j'aimerais équilibrer les masses musculaires entre les différentes parties du corps».
- « Je trouve qu'avoir des épaules bien musclées c'est joli. »
- « J'aimerais avoir des pectoraux et des abdominaux bien visibles ».
- « Pour le métier que j'ai choisi, avoir une carrure imposante, c'est important ».

Groupe musculaire : nous entendons par "groupe musculaire" l'ensemble des muscles localisés dans une zone corporelle définie par l'enseignant et facilement identifiable par les élèves. Les muscles d'un même groupe peuvent avoir des fonctions différentes (fléchisseur/extenseur, abducteur/adducteur, élévateur/abaisseur, fixateur..).

=> ex1: bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/ partie inférieure du tronc/ cuisses-jambes.

=> ex2: membres supérieurs / partie postérieure du tronc/ partie antérieure du tronc / membres inférieurs.

Il est attendu un choix cohérent et harmonieux d'exercices (agoniste/antagoniste par exemple) en rapport avec le mobile personnel de l'élève.

Natation en durée		Principes d'élaboration de l'épreuve (<i>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative</i>)		
<p>NIVEAU 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, récupération, répétition, matériel...).</p>		<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <i>puissance aérobie</i> - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <i>capacité aérobie</i> - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <i>endurance fondamentale</i> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur une durée de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Afin de garantir l'engagement de tous élèves, quel que soit le thème choisi, les allures de référence (exemple test VMA) seront vérifiées et modulées par l'enseignant au cours du cycle, à partir d'indicateurs externes relevés sur les nageurs (<i>Fréquence Cardiaque</i>, essoufflement, détérioration de la nage...).</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le thème choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries ou les séquences, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps et modes de récupération et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>Puis à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation et annonce ce qu'il réaliserait lors d'une prochaine séance.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
03/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement comportant, les temps de nage et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du thème choisi et justifié.	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème d'entraînement ou choisi par défaut. - Choix (allures, types de nage, récupération, FC, durée) inadaptés au thème choisi et au temps imparti - Présentation de séance incomplète ou mal renseignée. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnel standard mais cohérent. - Choix cohérents avec le thème d'entraînement choisi. Contenus en lien avec le bilan de la séance précédente. - Séance expliquée par des connaissances et des sensations. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile personnalisé et argumenté. - Choix adaptés aux ressources du candidat et au thème choisi. - Séance personnalisée et justifiée <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire un effort adapté à ses ressources et au thème d'entraînement poursuivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement peu pertinent (choix des nages, intensité) voire inexistant. - La séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. - Les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 10 sec sur 50m). - Récupérations prévues non respectées ni contrôlées. - Le matériel n'est pas utilisé à bon escient. - Engagement visuellement insuffisant <p style="text-align: center;">0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté même s'il n'est pas spécifique à la séance prévue. - Une des séquences n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. - Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. - Les récupérations prévues sont contrôlées et globalement respectées (tolérance de 5 sec). - Usage adéquat du matériel. - Engagement réel visible dans une zone d'effort optimale quelle que soit la forme de travail retenue. <p style="text-align: center;">7,5 à 10 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté et personnalisé - Séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. - Les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts inférieurs à 5 sec sur 50m). - Les récupérations prévues sont contrôlées et respectées. - Usage adéquat du matériel, apportant une plus-value au regard du thème choisi. - Engagement maximal dans la zone d'effort ciblée. <p style="text-align: center;">10,5 à 14 pts</p>
03/20	Analyser de façon explicite sa prestation. En fin de séance, effectuer un bilan de ses réalisations puis envisager des perspectives à court et moyen termes.	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse évasive, ou en décalage avec ce qui a été réalisé. - Pas de perspectives envisagées ni d'alternative au travail effectué. - Connaissances parfois erronées. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse lucide au regard du travail réellement effectué, prenant en compte le ressenti. - Régulation de la séance et perspective de travail envisagée de manière formelle et/ou globale. - Quelques connaissances sur l'entraînement renforcent l'analyse. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analyse pertinente et justifiée de la séance, - Pistes de travail assez précises envisagées pour la suite - Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Natation en durée		Principe d'élaboration de l'épreuve. <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
<p>Niveau 5 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage.</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail complémentaires, prévues sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement, et comprenant 3 ou 4 séquences différentes.</p> <p>Il doit choisir, parmi les 3 thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme, si possible en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</u>.</p> <p>Thèmes d'entraînement:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <u>puissance aérobie</u> - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <u>capacité aérobie</u> - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <u>endurance fondamentale</u> <p>Il doit utiliser, au cours de la première séance proposée, une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement et du mobile choisi. La forme de travail principale utilisée pour la seconde séance est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité de ces deux séances.</p> <p>Dans le projet présenté, avant de commencer l'épreuve, le candidat précise le thème choisi à moyen ou plus long terme et construit ses deux séances en conséquence. Il indique les transformations visées et situe chaque séance dans le cadre d'une planification plus large. Il précise les distances, l'intensité en relation avec sa VMA et les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé,</p> <p>Le candidat réalise ensuite la première des 2 séances qu'il a construites. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances, les temps de nage en série, les temps de récupération ou tout autre critère d'observation demandé permettant d'ajuster la prestation au projet visé. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation. Il situe cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir) et apporte éventuellement les corrections nécessaires à la séance suivante et envisage le travail à moyen terme.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20 pts)		
07/20	<p>Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 à 45 minutes s'intégrant dans un cycle d'entraînement plus large, prévoyant la séance suivante, les distances, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du thème annoncé et de la principale forme de travail imposée par le jury.</p> <p>Évaluer l'intégration de connaissances en lien avec les notions techniques et énergétiques de l'entraînement.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile et au thème annoncé ou à la forme de travail imposée.</p> <p>L'enchaînement des séquences et des séances manque de logique. Les éléments proposés ne se réfèrent pas aux notions scientifiques dispensées en cours, ni aux ressources personnelles.</p> <p>Le candidat ne sait pas justifier ses choix.</p> <p>Pas de continuité en relation entre les deux séances proposées.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 pts</p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et adaptés aux effets visés. Les séquences se succèdent de manière cohérente au regard du thème de séance et des principes d'élaboration d'une charge de travail.</p> <p>Le candidat sait expliquer ses propositions par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations.</p> <p>Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 pts</p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés au thème annoncé et au potentiel réel du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations.</p> <p>La complémentarité des deux séances apparaît clairement. Elle est fondée et explicite au regard des connaissances attendues d'un lycéen.</p> <p>Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 pts</p>
10/20	<p>Produire un effort adapté à ses ressources et à son thème d'entraînement.</p> <p>Être capable d'adapter sa pratique en cours de séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p>	<p>La séance n'est pas réalisée dans sa globalité. Les temps et les récupérations annoncés sur les séries ne sont pas respectés (plus de 10 secondes d'écart sur 50m).</p> <p>Peu ou pas d'adaptation du type de nage, de l'intensité ou de l'exercice.</p> <p>Le matériel n'est pas suffisamment exploité.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 pts</p>	<p>Les différents paramètres de la charge annoncés ne sont pas complètement maîtrisés.</p> <p>Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés.</p> <p>Les récupérations prévues sont réalisées.</p> <p>Début d'adaptation si nécessaire.</p> <p>Usage adéquat du matériel.</p> <p style="text-align: center;">5 à 7,5 pts</p>	<p>La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé.</p> <p>Les temps et récupérations annoncés sont maîtrisés (moins de 3 secondes d'écart sur 50m).</p> <p>Modification, si nécessaire, de la technique ou de la modalité de pratique pour rester dans l'objectif visé.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 pts</p>
03/20	<p>Analyser de façon explicite sa prestation.</p> <p>Être capable d'adapter sa pratique au-delà de sa séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p> <p>Évaluer que le candidat est capable de se projeter dans un cycle d'entraînement visant un objectif à moyen ou long terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné.</p> <p>Peu ou pas d'utilisation de repères extérieurs.</p> <p>Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<p>Bilan réaliste.</p> <p>Adaptation de la charge de travail justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<p>Bilan expliqué.</p> <p>Adaptations à moyen et long terme justifiées à partir des sensations éprouvées, des connaissances sur l'entraînement, la diététique, des données issues de l'observation. Une dynamique de charge est clairement mise en perspective.</p> <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>

Fiche explicative CP5 - Natation en durée : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Des exemples de mise en œuvre seront mis en ligne sur Eduscol pour aider à la faisabilité. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

La puissance aérobie renvoie à un effort intense maintenu au maximum 5 à 6 minutes (en exercice continu), caractérisé par une consommation maximale d'oxygène et par une accumulation conséquente de lactates (plus de 8mmol/l). Le travail s'effectue à fréquence cardiaque proche du maximum (si le temps d'exercice est suffisamment long) et autour de VMA. A ce niveau d'intensité, l'élève est essoufflé et sa respiration est haletante. L'entraînement privilégie effort intermittent et le temps de récupération active équivaut au temps d'effort.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « Je voudrais me préparer à être plus performant(e) physiquement pendant mes matchs de basket surtout dans la défense tout terrain. »
- « Dans mon futur métier, j'aurai besoin de faire des efforts courts mais souvent répétés dans la journée ».

La capacité aérobie concerne une intensité moindre, qualifiée néanmoins de soutenue, correspondant à une zone d'effort où la production de lactates dépasse légèrement la possibilité de resynthèse (jusqu'à 4mmol/l). Le travail s'effectue autour du seuil anaérobie ou seuil lactique 2, soit environ 85% de VMA (selon le niveau du coureur). A cette intensité, l'élève a une respiration marquée et audible. Pour s'entraîner, on favorisera un travail intermittent où la récupération active correspondra à la moitié du temps d'effort.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « Je souhaite me sentir en meilleure forme et mieux résister à la fatigue »
- « Je fais un peu de pêche sous-marine avec mon frère et je voudrais pouvoir le suivre et tenir plus longtemps »

L'endurance fondamentale correspond à une allure ou une intensité modérée pour laquelle on constate un état d'équilibre entre la production de lactates (2mmol/l) et son élimination. Le travail s'effectue en aisance respiratoire autour du seuil aérobie ou lactique 1, soit 60 à 70% de VMA permettant ainsi un effort durable. L'effort continu sans récupération est privilégié.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « Je voudrais être capable de nager 1km sans m'arrêter. »
- « J'ai envie de trouver une activité qui m'aide à perdre un peu de poids ou au moins à ne pas trop en prendre ! »

Fréquences cardiaques de référence :

La FCM = fréquence cardiaque maximale

La FCRepos = fréquence prise au calme avant effort

La FCR = fréquence cardiaque de réserve=FCM-FC Repos

La FCE = FC d'entraînement = FCRepos + [(FCMax- FC Repos) X % d'intensité de travail définie]

La FCC = FC cible identique à la FCE

Rappel de la formule de Karvonen : FCE =FCRepos + [FCR X % d'intensité de travail définie]

Remarque : Le calcul très répandu de la fréquence cardiaque maximale (FCM) =220-l'âge est théorique et statistique. Il correspond à une moyenne, tout âge et tout niveau d'entraînement confondus. Il peut être une référence utile mais au regard des variabilités individuelles importantes des élèves, il semble plus juste d'identifier « sur le terrain » les valeurs constatées d'une fréquence avant et après un effort **intense** (proche d'une fréquence cardiaque maximale **réelle**) et d'en déduire la fréquence **cardiaque cible** ou fréquence cardiaque d'entraînement (**FCE**) pour chaque élève.

Compétences propres 5 CP5 – Step – Niveau 4

Step		Principes d'élaboration de l'épreuve. <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
<p>Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).</p>		<p>Au début de l'épreuve le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son <u><i>carnet d'entraînement</i></u> qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicite. Pendant l'épreuve : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six <u><i>blocs</i></u> différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u><i>phrases</i></u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 <u><i>Battements Par Minute (BPM)</i></u> maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u><i>collectif</i></u> mais l'évaluation est individuelle. Le candidat choisit <u><i>les modalités de l'enchaînement</i></u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi. <u><i>Thèmes d'entraînement</i></u> : - s'engager dans un effort bref et intense. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. - s'engager dans un effort long et soutenu. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. - s'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort ⁽¹⁾. <u><i>Les paramètres</i></u> : variateurs d'intensité - d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). - d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de <u><i>pas complexes</i></u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps. À l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile. Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement ⁽¹⁾ La fréquence cardiaque cible est la FCE : <u><i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i></u>. Elle s'établit par la formule de Karvonen : FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie) Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR *FCR : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** <u><i>FC Max</i></u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u><i>tests de terrains</i></u>. Recommandations : le <u><i>cardio-fréquence mètre codé</i></u> est fortement indiqué</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3/20	Concevoir Cohérence des choix	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de justification du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres <p style="text-align: center;">de 0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justification succincte du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres <p style="text-align: center;">de 1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir - Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres <p style="text-align: center;">de 2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire Enchaînement des blocs en respectant des exigences	<p>Exigences très partiellement respectées</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée - <u><i>Sécurité</i></u> : échauffement inapproprié - Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire - <u><i>Continuité</i></u> de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de <u><i>tonicité</i></u> et/ou <u><i>d'amplitude</i></u> - Côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée - Peu ou pas de pas complexes <p style="text-align: center;">de 0 à 7 pts</p>	<p>Exigences globalement respectées</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : majoritairement dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement préparatoire à la première série - Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation - Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées - Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée - Plusieurs pas complexes <p style="text-align: center;">de 7,5 à 10 pts</p>	<p>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. - Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations - Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution - Des pas complexes dans plusieurs blocs <p style="text-align: center;">de 10,5 à 14 pts</p>
3/20	Analyser S'appuyer sur des analyseurs Proposer des perspectives	<p>Analyse sommaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de caractérisation des pts forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : non envisagées <p style="text-align: center;">de 0 à 1 pt</p>	<p>Analyse réaliste</p> <ul style="list-style-type: none"> - Description des ressentis, des pts forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées <p style="text-align: center;">de 1,5 à 2 pts</p>	<p>Analyse bilan argumente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver). Propositions recevables et étayées <p style="text-align: center;">de 2,5 à 3 pts</p>

Compétences propres 5 CP5 – Step – Niveau 5

Step		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 5 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.</p>		<p>Le candidat présente l'épreuve individuellement. Il doit réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4x8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de bpm (battement musical par minute) compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (fce) qui est la fréquence cardiaque cible. La fce s'établit par la formule de karvonen : fce = fc repos + (fcr* x % d'intensité de travail définie) *</p> <p><i>fcr</i> : fréquence de réserve = fc max** – fc repos ** <i>fc max</i> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <i>tests de terrain</i>, (cf. <i>lexique niveau 4</i>). Selon les efforts le % d'intensité de fcr diffère : effort bref et intense : > 85% de fcr - effort long et soutenu : 70% à 85% de fcr.</p> <p>L'utilisation de cardio-fréquencemètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p> <p>Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément.</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <p>1 - s'engager dans un effort bref et intense. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité (intensité de travail définie > 85%).</p> <p>2 - s'engager dans un effort long et soutenu. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité (intensité de travail entre 70 et 85%).</p> <p>La fréquence cardiaque est un indicateur d'effort.</p> <p>Pour les deux mobiles, il s'agit de solliciter sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est : - d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules,- utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex: lests aux poignets), impulsions-sursauts, bpm, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>-d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes, plans différents), changement d'orientation, vitesse d'exécution</p> <p>L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek...). Le candidat adapte son projet et le réalise.</p> <p>À l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des ressentis ou sensations éprouvés. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve. Des éléments théoriques scientifiques pourront étayer l'argumentation.</p> <p>Un lexique pour aider à la lecture terminologique du référentiel est consultable dans les référentiels de niveau 3 et 4.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20 pts)		
07/20	Prévoir (avant) Le choix du thème d'entraînement et les modalités des séquences	Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés, aux effets recherchés énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury. 0 à 3 pts	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (fc) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre. 3,5 à 5 pts	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparait clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme. 5,5 à 7 pts
10/20	Réaliser (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés :- <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est globalement respectée. La fce est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs. 0 à 4,5 pts	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés : - <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est globalement respectée. La fce est aux extrémités de la fourchette fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. 5 à 7,5 pts	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés : - <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est strictement respectée. La fce respecte celle fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. 8 à 10 pts
3/20	Analyser (après) Le bilan de sa prestation et du projet	Bilan superficiel La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée 0 à 0,5 pt	Bilan réaliste L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste 1 à 2 pts	Bilan argumenté La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, effets décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. Terminologie utilisée adaptée. Bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement. 2,5 à 3 pts

Fiche explicative cp5 - Step : aide à la compréhension des terminologies utilisées

<p>Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ».</p> <p>Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes.</p> <p>La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.</p> <p>Les thèmes d'entraînement sont référés à trois types d'efforts qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Les durées des séries et des phases de récupération sont associées aux thèmes d'entraînement. L'aisance respiratoire est un repère du thème d'entraînement.</p> <p>Les transformations ne peuvent s'envisager que si l'engagement est conséquent (en intensité et/ou en durée), optimal (ciblé sur une intensité adaptée aux caractéristiques de l'élève qu'il soit sédentaire ou entraîné) et répété. Quelles que soient les méthodes d'entraînement utilisées, le développement de ces ressources sera effectif et durable s'il est organisé sur le long terme et complété par une hygiène alimentaire raisonnée</p>		
<p>Efforts brefs et intenses</p> <p><u>La puissance aérobie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC s'approche progressivement du maximum - Ventilation fortement marquée et accélérée - Séries plutôt courtes - Motricité variée qui ne gêne pas l'engagement. - Paramètres, variateurs d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules. - Tempo > 135 bpm le plus souvent. 	<p>Efforts longs et soutenus</p> <p><u>La capacité aérobie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC élevée - Ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive - Séries à minima 3" - Coordination et dissociations présentes - Paramètres d'ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step. - 130 bpm < tempo < 140 bpm. 	<p>Efforts prolongés et modérés</p> <p><u>L'endurance fondamentale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC modérée - Aisance respiratoire - Séries longues et "à minima 3" - Temps de récupération minimisés - Motricité explorée de façon ambitieuse - Paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step - Tempo le plus souvent proche de 130 bpm
<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème : « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. »</p> <p>« Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux »</p> <p>« Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin »</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème : « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif (ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. »</p> <p>« Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries" ; je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. »</p> <p>« Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler »</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème : « J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. »</p> <p>« Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche »</p> <p>« Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante »</p>
<p>Lexique</p> <p><u>Amplitude</u> : Flexion et extension complète dans les mouvements de bras ou de jambes – Grandissement du corps.</p> <p><u>Bloc</u> : 4 phrases = 4 x 8 temps soit 32 temps - Commencer un bloc au début d'une phrase musicale, sur le temps fort qui sert de repère</p> <p><u>Phrases</u> : 8 temps consécutifs.</p> <p><u>BPM</u> : Tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.</p> <p><u>Cardio-fréquence mètre codé</u> : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquencesmètres.</p> <p><u>Collectif</u> : présentation de l'enchaînement à plusieurs : motivation, aide aux apprentissages - individualisation possible des choix de paramètres sur une phrase ou plus</p> <p><u>Continuité</u> : enchaînement des blocs sans hésitation, sans rupture de rythme et/ou sans arrêt</p> <p><u>Fréquences cardiaques</u> (FC) La Fréquence cardiaque définit le cœur de l'APSA</p> <ul style="list-style-type: none"> - FC : Nombre de pulsations cardiaques par minute. - FC Maximale : FCM garçon : 220-l'âge et FCM fille : 226-l'âge - FC Repos : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS :assis(e) (retirer 10 pulsations), allongé(e) (retirer 6 pulsations) - FC de réserve : La FCR=FCM-FC Repos - FC d'entraînement (fréquence cible) d'après Karvonen. $FCE = FC \text{ Repos} + [(FC \text{ Max} - FC \text{ Repos}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi}]$ <p>Ex d'une fille âgée de 17 ans de FC Repos 70 et pourcentage d'intensité choisie 90 : $FCE = 70 + [(226-17) - 70] \times 90 = 195$</p> <p><u>Pas complexes</u> : pas de base associés à une rotation, un contre temps, un changement de direction, un croisement.</p> <p><u>Bras complexes</u> : bras dissociés, gauche/droite ou dans le temps ou dans les plans.</p> <p>http://eduscol.education.fr/pid25070/videos-interacademiques-2010-entretien-et-developpement-de-soi-en-eps.html</p> <p>http://eps.ac-amiens.fr/spip.php?article537</p> <p><u>Ressentis</u> : Respiratoires : essoufflements, gêne, régularité ... - Musculaires : brûlures, tiraillements, crampes ... - Psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation</p> <p><u>Sécurité</u> : Passive : écart entre les STEPS dans un espace d'évolution - adhérence au sol des steps, sans tapis - Active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement "pied d'appui-bassin-épaule", pas de cambres ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.</p> <p><u>Tests de terrain</u> pour la mesure de la FC_{MAX} : 1. enchaîner sans s'arrêter un 400m à allure modérée (70% de VMA) avec un 200m à allure soutenue (100% de VMA) puis 100m à allure très rapide (120% de VMA) pour finir le dernier 100m à allure maximale (> à 130% de VMA) - 2. Après échauffement, enchaîner flexions (squat complet sans charge)- sprint de 10m à 15m- « burpees »-retour sprint-puis ajouter 1 flexion et 1 « burpees » à chaque aller-retour (1 puis 2 puis 3 etc.) sur une durée totale d'1'30</p> <p><u>Tonicité</u> : État de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus</p>		