

Projet de formation EPS :

« SE RESPONSABILISER POUR AIDER L'AUTRE »



ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :

Concevoir et réaliser une séance d'entraînement de 45', en lien avec un des deux thèmes suivants :

TONIFICATION/ENDURANCE OU **VOLUME.**

Travail à charges constantes pour les deux thèmes.

EN TONIFICATION / ENDURANCE :

- L'élève aura l'obligation de coupler le travail en salle avec des efforts « cardio » (Ex : footing, corde à sauter, jumping jack, montée de genoux ...)

EN VOLUME :

- La recherche de « RUPTURE », « D'ÉCHEC » entre 8 et 12 répétitions est **INDISPENSABLE !**
- Chaque élève a l'obligation de réaliser dans son entraînement un minimum de deux ateliers « non guidés » (Ex : DC – squat – Rowing – fentes bulgares ...)

« **SE RESPONSABILISER POUR AIDER L'AUTRE** » : Les élèves seront évalués sur les capacités à :

- **AGIR EN SECURITE** : Parade, gestion du matériel, chrono...
- **CONTROLLER LES TRAJETS MOTEURS** de son camarade sur des indicateurs ciblés : Placement sur l'atelier - Amplitude du mouvement – expiration forcée.
- **CONSEILLER** : Être capable de « corriger » son camarade.

AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

⇒ **Compétences « motrices » sur 16 points**

	0 à 0,5 point	1 à 1,5 points	2 à 3 points	3,5 à 4 points
POSTURES SÉCURITÉ	L'élève adopte des placements potentiellement « dangereux » dès le début de la série.	Apparition de mouvements « compensatoires » du tronc sollicitant le dos Ou butée articulaire	Des postures correctes et adaptées mais qui peuvent se dégrader un peu en fin de série.	Fixation de l'ensemble du corps avec un dos plat durant l'ensemble des exercices.
TRAJETS MOTEURS	Le trajet de l'atelier n'est pas connu ou maîtrisé. Intégrité physique « fragilisée »	Trajets perturbés par quelques déséquilibres mais intégrité physique préservée.	Trajets efficaces et adaptés à l'atelier. Légère diminution de l'amplitude au cours de la série.	Trajets complets et maintenus sur la totalité de l'effort. Connaissances des C.E spécifiques à chaque atelier.
RESPIRAT°	« Apnée » L'élève bloque sa respiration et travaille souvent en Apnée quand il se trouve en difficulté.	« Anarchique » La respiration est bien placée mais se dégrade (brouillon) au fur et à mesure de l'effort.	« Régulière » Le placement inspiration/expiration est efficace mais peu visible ou audible	« Forcée » L'élève réalise une véritable expiration « forcée » sur la phase concentrique du mouvement.

⇒ Soit ENGAGEMENT sur thème « **TONIFICATION- ENDURANCE** » : Notion de travail « cardio »

0 à 0,5 point	1 à 1,5 points	2 à 3 points	3,5 à 4 points
Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.	Charge souvent « sous estimées ». Quelques exercices cardio apparaissent en complément : course, jumping jack, corde à sauter ...	Engagement réel et visible dans une zone d'effort à l'origine de rougeur, transpiration... Équilibre Atelier/ cardio	Engagement optimal au regard du thème d'entraînement. Cardio > ateliers salle. Rougeur, transpiration, essoufflements. Temps de récupération vraiment nécessaires.

⇒ Soit ENGAGEMENT sur thème « **VOLUME** » : Notion d'échec à l'effort.

0 à 0,5 point	1 à 1,5 points	2 à 3 points	3,5 à 4 points
Absent ou Inadapté <u>Absent</u> = Arrêt spontané de l'effort sans aucune mise en difficulté. <u>Inadapté</u> = échec au bout d'un nombre incohérent de répétitions / thème (Ex : échec à 18 REP)	Superficiel L'élève prolonge l'effort jusqu'à 12 « REP » avec un léger ralentissement OU perte d'amplitude. Toujours pas d'échec	Réel L'élève recherche réellement « l'échec » grâce à des paramètres adaptés. Il n'engage cependant pas la dernière « répétition »	Total L'élève s'engage pleinement et va à l'échec en étant contraint de ne pas terminer la dernière « REP » entamée. Il reste dans la tranche de « REP » attendue grâce à des paramètres adaptés.

⇒ **Compétences « méthodologiques et sociales » sur 4 points**

AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

	0,5	1	1,5	2 points
CONCEVOIR	Projet incohérent Contenu de séance incompatible avec le thème choisi. Méconnaissance des paramètres d'entraînement appropriés.	Projet fragile Contenu de séance des incohérences au regard du thème choisi. Peu (ou pas) de prise en compte du bilan des séances précédentes.	Projet pertinent Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance est adapté au thème choisi. Le programme répond aux intentions initiales de l'élève.	Projet optimisé. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti. Fatigue (Générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème

AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.

	0,5	1	1,5	2 points
RÔLE : OBSERVER Pour CONSEILLER	J'observe à l'aide d'un outil simple de l'enseignant. Je prélève des Informations sur quelques critères quantitatifs mais quelques erreurs.	Je deviens capable de prélever des informations plus nombreuses (quantitatif et qualitatif) mais je peine encore à les interpréter.	A partir d'observations, je suis capable d'expliquer ou d'émettre une ou plusieurs hypothèses. J'explique ce que j'ai observé	J'utilise mes observations pour proposer des solutions, pour faire progresser. Réelle plus-value pour moi et les autres.