**CLASSE DE 1CAP : composée de 18 élèves (18 garçons)  
- La classe est un regroupement d’élèves issus de différents horizons (UPE2A, ULIS…) hétérogénéité sociale et culturelle.**

**Exemples d’outils permettant la mise en œuvre des AFLP CAP en Course en durée**

***Projet d’établissement***:

- Assurer un parcours de réussite à chaque apprenant

- Optimiser l’acquisition des compétences sociales

- Renforcer l’ambition scolaire

***Caractéristiques scolaires***:   
- Fort absentéisme ciblé sur quelques élèves.

- Certains élèves s’investissent avec sérieux et d’autres posent régulièrement des problèmes de comportement.

***Caractéristiques sociales et affinitaires dans la classe***:   
- Des groupes affinitaires sont identifiables. Certains élèves sont internes et se connaissent bien. Quelques élèves semblent se connaitre en dehors en fonction de leurs lieux d’habitation (même cité…).

- L’ambiance de la classe est globalement positive même si des tensions sont susceptibles d’apparaitre.

***Caractéristiques motrices***:   
- Grande hétérogénéité dans les rythmes de croissance, pleine puberté.  
- De réelles capacités motrices et énergétiques pour certains.

***Caractéristiques cognitives*** :  
- Encore beaucoup d’hétérogénéité dans ce domaine. Certains comprennent rapidement d’autres beaucoup moins (même si les difficultés naissent davantage du manque d’écoute que de la compréhension).

- Besoin d’objectifs clairs (contrats) et de ludique.

***APSA – support***:

- Volleyball (CA 4):  
Jouer sur une motricité fine et sur la réactivité…

- Acrosport (CA 3):

Sortir de son confort et ouverture artistique…

**- CA5 : Course de durée**

Dépassement de soi, persévérer dans l’effort, construire un habitus santé…

5 objectifs de l’EPS :

- Développer sa motricité

- S’organiser pour apprendre et savoir s’entraîner

- Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire

- Construire durablement sa santé

- Accéder lucidement au patrimoine culturel

***PROJET DE CLASSE :***  
- Pratiquer dans le respect des autres et des règles (acceptation des différences et de l’hétérogénéité).

- S’engager dans une activité avec intensité en vue d’un dépassement personnel (lutte contre la sédentarité).

***Projet EPS*** :

- AXE n°1 : Acquérir des règles de vie sociale, collectives et méthodologiques.

- AXE n°2 : Mise en projet de l’élève

- AXE n°3 : S’investir régulièrement pour favoriser les progrès et viser des performances optimales.

***Projet d’AS***:   
- Favoriser la découverte et le perfectionnement dans des activités sportives variées.

- Responsabiliser les élèves en leur proposant des rôles au sein de l’AS.

- Créer une dynamique importante en intégrant l’ensemble des acteurs du lycée Diderot.

|  |  |
| --- | --- |
| **Course en durée**  **CAP :** | AFLP1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel.  AFLP2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.  **Obligatoire**  AFLP 5 : S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.  AFLP6 : Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée  **Choix d’équipe liés au contexte d’intervention** |

**CA5 : l’élève réalise et oriente son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Initial** | **A consolider** | **En cours d’acquisition** | **Acquis** | **Degré d’acquisition séquence 1** | **Initial** | **A consolider** | **En cours d’acquisition** | **Acquis** | **Degré d’acquisition séquence 2** | **Note** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **AFLP1** |  |  |  |  | S’initier aux différents thèmes d’entrainement. Respecter et suivre les programmations établies. |  |  |  |  | Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel. |  |
| **AFLP2** |  |  |  |  | Etre à l’écoute de son corps et de ses réactions lors de l’effort. Prendre des repères internes et externes. |  |  |  |  | Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. |  |
| **AFLP5** |  |  |  |  | Accepter une charge de travail sans abandonner. |  |  |  |  | S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. |  |
| **AFLP6** |  |  |  |  | Appréhender des connaissances liées à la santé et au bien-être personnel. |  |  |  |  | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |  |

**Les principales composantes des AFLP abordées avec les CAP**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Connaissances, capacités, attitudes sollicitées prioritairement en course en durée pour les CAP.** | **AFLP CAP**  **Visés prioritairement par la composante** | **Séances concernées prioritairement sur 7 séances** |
| **Identifier l’intensité, la durée d’effort et la récupération pour les trois mobiles possibles.** | **AFLP CAP 1** | **3 ; 4** |
| **Savoir lire un tableau de correspondance % de VMA/VMA/distances.** | **AFLP CAP 5** | **3, 4** |
| **Connaître les principes essentiels de diététique.** | **AFLP CAP 6** | **1, 2, 3, 4** |
| **Exprimer finement (plusieurs synonymes) ses sensations.** | **AFLP CAP 2** | **3 ; 4 ; 5** |
| **Justifier ses choix (intensité, durée, récupération) en fonction des connaissances sur l’entraînement et la diététique.** | **AFLP CAP 6** | **4, 5, 6, 7** |
| **Gérer sa récupération en fonction de son mobile et du type d’effort effectué et non pas exclusivement en fonction de son ressenti.** | **AFLP CAP 1** | **4, 5, 6** |
| **Analyser finement sa séquence d’entraînement (synonymes, pas de copier-coller, introspective…).** | **AFLP CAP 2** | **4, 5, 6, 7** |
| **S’engager dans un rapport inhabituel à l’activité physique : performance référée**  **à ses propres ressources, choix**  **personnel du mobile d’agir, conception de son propre entraînement.** | **AFLP CAP 5** | **all** |
| **Persévérer malgré l’état d’inconfort**  **momentané ou la baisse de motivation.** | **AFLP CAP 5** | **all** |
| **Savoir s’échauffer en autonomie.** | **AFLP CAP 6** | **4 ; 5 ; 6 ; 7** |

**Outil d’évaluation**

**Nom :** **Prénom : Classe :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Evaluation en fin de séquence** | | | | | **Total** | | |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |  | | |
| **ALFP 1** |  |  |  |  |  | | |
| **ALFP 2** |  |  |  |  |  | | |
|  | | | | | **/12** | | |
|  | | | | |  | |  |
| **Evaluation en cours de séquence** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | Choix élèves |  | |
| **ALFP 5** | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |  |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | |
| 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |  |  | |
| **ALFP 6** | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |  |  | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |  | |
| 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |  |  | |
|  | | | | | | **/8** | |

**Grille d’analyse de pratique (outil de formation et d’auto évaluation)**

**NOM : PRENOM : CLASSE :**

43

21

4

3

2

1