

ASDEP (CP₅) et évaluations

Les ASDEP et leurs évaluations

Illustrations en Musculation et Course EN durée

- Témoignage historique (hélas!)
- Modalités d'évaluation spécifiques aux différentes ASDEP (et les mises en tension)
- La part de l'inédit au sein des ASDEP : un non sens éducatif, didactique et pédagogique

Francis Bergé
bistrot péda
Agreg 2014

Témoignage historique

1986 Expérimentation Mérand/ Dhellemmes INRP

1995 Refus du 9^{ème} groupe dans le prg collège

1998 Prg CPGE : les APDE Personnel

2000-2002: groupe d'expert prg Lycée et LP (Klein): La CC5

2003 : référentiel Bac et Bac pro : Musculation

2003 a 2007: référentiels académiques Course en durée (*Lyon et d'autres...*)

2005 : référentiel Cap/Bep: Musculation / Course en durée

2007 : référentiel Bac et Bac pro: Musculation /Course en durée/Step

2009 : référentiel Cap/Bep et Bac pro :Musculation /Course en durée/Step

2010 : référentiel Cap/Bep et Bac pro : Musculation /Course en durée/Step

Les ASDEP et leurs évaluations

Illustrations en Musculation et Course EN durée

- Témoignage historique (hélas!)
- Modalités d'évaluation spécifiques aux différentes ASDEP (et les mises en tension)
- La part de l'inédit au sein des ASDEP : une aberration éducative, didactique, pédagogique

Francis Bergé
bistrot péda
Agreg 2014

Ce qui « bouscule » notre discipline

L'existence dans les pratiques sociales des activités non instituées, non encadrées (*études statistiques sur les pratiques*)

Reconnaitre en EP qu'il existe un autre monde que celui du sport et celui de l'art : celui de la condition physique (*Tribalat*) et que l'école doit transmettre sous certaines conditions

Une évolution des valeurs de la société (*vigarello/lipovetsky*)

la prise en compte des APDP se fait dans les prgs 2000/2002 et transforment en ASDEP

Pour Georges Vigarello : « S'entraîner » page 193 à 197 in « Histoire du corps tome 3 : les mutations du regard (20^{ème} siècle) » Edition du seuil 2006

- *»Les voies du sensible s'approfondissent encore avec les pratiques toutes contemporaines, celles des années 1970-1980 : les sensations prennent une autre profondeur, les exercices un autre but... »...*
- . *« La croyance au corps : le corps jouerait un rôle nouveau : celui de partenaire qu'il s'agirait d'apaiser, présence à rasséréner pour mieux la rendre cohérente avec le sujet... de l'investissement musculaire au début du 20^{ème} siècle en modèle « d'épanouissement de soi » profond. »*

2001

| COURSE DE DURÉE | COMPÉTENCES ATTENDUES | | CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1 |
|---|--|--|---|
| Produire sur soi, une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme) par l'intermédiaire de déplacements dont les divers paramètres seront précisément prévus et respectés. | | | |
| CONNAISSANCES : informations | CONNAISSANCES : procédures | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Procédés d'entraînement de la filière aérobie des processus énergétiques. - Nature des relations entre dépense, récupération et réparation (sommeil, alimentation, hygiène) - Association d'éléments d'autres programmes disciplinaires autour des rapports effort physique/santé. - Connaissance des principes scientifiques des tests de terrain permettant d'apprécier les capacités physiques de l'organisme humain - Relations avec les autres programmes disciplinaires | <p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Met en œuvre des paramètres adaptés au projet : durée des déplacements, vitesse, régularité de l'allure, temps de récupération en fonction de l'effet attendu, prévu, effectif - Utilise un cardio-fréquence-mètre pour moduler l'effort pendant l'action - Mobilise des techniques de récupération, de compensation (étirements, relâchements, massages, déplacements à thèmes...) | <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifie et compare les retentissements de la succession des efforts consentis - Identifie les relations entre les paramètres adoptés et les sensations immédiates, retardées - Reste concentré malgré la fatigue - Connaît quelques effets différés de la succession des charges consenties - Respecte les degrés d'amplitude articulaire dans les étirements qui accompagnent la séance en fonction de placements segmentaires et des sensations corporelles | <p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compare ses propres réalisations à celles d'autrui - Se regroupe pour des réalisations individuelles à plusieurs - Adopte une attitude lucide comme éventuel consommateur du "marché de la forme" |
| SITUATION PROPOSÉE | | | |
| <p>Par groupes de 3 à 5 élèves de capacité proches, réaliser des séquences de déplacements prolongés pour s'entraîner en fonction de trois intentions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances ; - rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ; - développer un état de santé de façon continue. <p>Les charges consenties sont référées à la V.M.A. et aux effets physiologiques des durées de récupération.</p> | | | |



Sept: 2001 1^{er} bac pro Lycée Lebois Bergé/Marion

Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Personnel (CC5) Cahier d'entraînement personnel

| | | |
|---|---|---|
| Nom, Prénom : <u>MARION Francis</u> Classe : <u>1^{er} Bac Pro</u> | | VME : <u>10</u> Km/h VMS : <u>10</u> Km/h |
| Entoure ton choix | | |
| 1- S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans <u>un temps donné</u> (ou réduire le temps pour <u>une distance donnée</u>) pour préparer un objectif sportif | 2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans <u>une autre activité sportive</u> ou pour se sentir plus fort | 3 S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids |
| (S) Séance N° <u>8</u> pour le choix N° <u>3</u> | | |
| Sensations 2 jours après la séance précédente : <u>Bien être complet</u> | | |
| Sensations au début de la séance : <u>Très Bien.</u> | | |
| Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome | | |
| Travail prévu | Travail réalisé | Sensations et Justifications des exercices de course |
| 6' 2 tours à 70% VME | réalisé avec records d'avance | 2 tours à 70% VME pour utiliser les graisses comme source d'énergie. |
| 3' 1 tour marche rapide | | |
| 6' 1,5 tours à 60% VME | OK. | 1,5 tours à 60% VME pour éliminer les réserves adipeuses |
| 3' 1 tour marche rapide | | 1 tour de marche rapide pour récupérer mais ne pas éviter l'élimination des réserves adipeuses. |
| 6' 2 tours à 70% VME | OK. | 60% et 70% et marche rapide pour éviter la monotonie de la course |
| 3' 1 tour marche rapide | | |
| 36' <u>OK</u> | | |
| Sensations de fin de séance : <u>Très Bien mais très très chaud</u> | | |
| Que vas tu changer la semaine prochaine dans ton entraînement ? | | |
| <u>1/2 tours à 60% VME, je vais les annuler en les remplaçant par 70% VME</u> | | |
| Et pourquoi ? <u>A 60% je fais des sur place ; je me traîne peut-être mais suis-je améliorée depuis le début de l'année.</u> | | |

H: 8
M: 5
S: 5
①

OK

Ben
OK

Sept: 2001 1^{er} bac Pro: les 3 Item d'évaluation Lycée Lebois 42400

enseignement scolaire

Revue AEEPS n° 223 2003 « un cycle de course en durée » Bergé/Marion

Second degré

| POINTS A AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 1 NON ATTEINT | DÉGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 | DÉGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 |
|-------------------|--|--|---|---|
| 12 points | Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif (c'est évaluer que l'élève se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour j ce qu'il a prévu) Cette Partie essentielle est révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration de compétences motrices et méthodologiques | Le volume total de course n'est réalisé qu'à 80% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus d'un km/h d'écart au projet ou plus de 10 passages à la balise de contrôle au tour par tour, non satisfaisants (plus de 5m d'avance ou de retard ou fortes accélérations ou décélérations à l'arrivée à la balise de référence). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. | Le volume total de course est réalisé entre 80% et 90% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées avec entre 1 et 0,5 km/h d'écart au projet et entre 9 et 3 passages à la balise de contrôle au tour par tour qui ne sont pas satisfaisants Les récupérations prévues sont réalisées, avec entre deux à une minutes d'écart au projet, sur l'ensemble. | Le volume total de course est réalisé entre 90% et 100% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées avec entre 0,5 et 0 km/h d'écart au projet et entre 2 et 0 passages à la balise de contrôle au tour par tour qui ne sont pas satisfaisants Les récupérations prévues sont réalisées, avec entre zéro à une minute d'écart au projet, sur l'ensemble. |
| 5 points | Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes, prévoyant, volume, séries, intensités, temps et types de récupérations, en fonction d'un objectif annoncé. (C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement). | Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments de la séance sont mal renseignés : objectif mal précisé, volume, séries, intensités, temps et formes de récupération, sont inadaptés L'élève, lorsqu'il est interrogé, ne sait pas justifier ses choix. | Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps de récupération, de volume total, adaptés à la VMA de l'élève, adaptés aux effets visés. Interrogé, il sait expliquer dans les grandes lignes ses options. | Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) de l'élève. La séance est originale, justifiée, à l'écrit comme à l'oral. Les récupérations sont le plus souvent actives. |
| 3 points | Analyser de façon explicite sa prestation C'est effectuer soi-même, un recueil de ses réalisations et rédiger un commentaire bref en forme de bilan des réalisations ou des adaptations effectuées, par rapport au projet initial | Les données sur les réalisations ne sont relevées proprement, ni complètement et ne sont pas conformes à la réalité. Le commentaire n'est pas suffisamment pertinent et ne porte pas sur tous les éléments du projet : objectif, volume, séries, intensités et récupérations. Les éventuelles modifications du projet initial ne trouvent pas de justification. | La fiche de recueil des données est renseignée dans la plupart de ses rubriques et les informations sont assez fiables. Lorsque les commentaires et explications révèlent une bonne connaissance de soi et des principaux principes d'un entraînement. | Les réalisations sont très fidèlement notées sur la fiche et le commentaire les accompagnant témoigne d'une bonne à très bonne intégration de connaissances sur soi et sur les données physiologiques et méthodologiques d'un entraînement de course. |

2003 fiche académique Lyon

Francis Bergé - Agrégation Interne Lyon - Asdep et Santé

| POINTS | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 1 NON ATTEINT | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 |
|--------|---|--|---|--|
| 10/20 | Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif (c'est évaluer que l'élève se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu) c'est la partie révélatrice, quel que soit l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de courses. | Le volume total de course n'est réalisé qu'à 80% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 10 passages (sur les 30) à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (plus de 5m d'avance ou de retard ou de fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence) Les récupérations prévues sont mal contrôlées. | Le volume total de course est réalisé au moins à 90% de ce qui était annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : Entre 20 et 26 passages à la balise de référence (sur les 30) sont satisfaisants pour l'objectif 1 et 3. entre 19 et 25 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées | Le volume total de course est réalisé Les vitesses annoncées sont maîtrisées : Entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve pour l'objectif 1 et 3. entre 26 et 30 passages satisfaisants pour l'objectif 2. Les récupérations prévues sont réalisées |
| 7/20 | Concevoir et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de course et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction de l'objectif annoncé. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement. | Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté: objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupération inadaptes. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. | Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations | Le projet et les éléments le composant, sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est originale, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. |
| 3/20 | Analyser de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? » | Bilan sommaire ou partiellement erroné Pas d'adaptation envisagée | Bilan effectué Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique | Bilan expliqué Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique |

Compétences attendues :
Niveau 1 : Produire une charge physiologique sur soi en relation avec des effets différés (à court terme)
Niveau 2 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)

Schéma de principe :

Balise de référence

Balise des 10 km/h

(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.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve se réalise 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 18 km/h. D'autres balises seront installées pour marquer les vitesses de 5km/h à 18km/h. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone autour de la balise de référence (5m d'avance ou de retard sont acceptés). *Le dispositif est décrit ci-contre.*

Le candidat doit construire en début de séance le projet de sa séance d'entraînement, prévue sur un temps de 30 minutes. Il devra choisir parmi les trois objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :

obj.1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances
obj.2 : Développer un état de santé de façon continue.
obj.3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids

Dans le projet présenté, le candidat précise l'objectif choisi et construit sa séance en conséquence. Il indique, les temps et les intensités de courses en km/h, les temps et les types de récupération, et ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou d récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant les 30 minutes. Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et se avances à la balise de référence et éventuellement lui rappelle son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.

Puis, à 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 ou oral sur la qualité de son entraînement. explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il situe en conclusion, cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir).

La séance se déroule donc, après échauffement, en 2 temps de 30 minutes pour permettre le passage de 2 groupes d'élèves. Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance d'entraînement, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer **Concevoir** et **Analyser**.

2003 référentiel
Musculature Bac et Bac pro

Cf référentiel national en pdf page 27

2005 référentiel
Musculature et course en durée Cap et Bep

Cf référentiel national en pdf page 3 et 30

2007 référentiel

Musculation / Course en durée / Step Bac et Bac pro

Musculation : **Produire (10) - Concevoir (7)**

- **Analyser (3)**

avec doc d'accompagnement jamais diffusé !

Course en durée : **Produire (10) - Concevoir (7)**

- **Analyser (3)**

Step (2008) : **Produire (10) - Concevoir (7) (devient
Prévoir en 2009 et 2010) - Analyser (3)**

Modalités d'évaluation spécifiques aux différentes ASDEP (et les mises en tension)

Musculature

Produire : trajets/postures/ respiration/charges adaptées /étirements/ aide

- *Faisabilité pour l'élève (4 groupes musculaires sollicités)*

- *Relevé d'information pour le prof : 1 procédure : zapping/zoom/zapping*

Course en durée

Protocole d'évaluation BEP/ Bac /Bac pro enseignement adapté Musculation

| | Noms/classe | Trajets : - respectés - dégradés (début) - en fin de série | Postures : - sécuritaire - tenue | Respiration - Intégrée - inversée - rythmée | Charges : - adaptées - trop/moins | Etirements : - réalisés Correctement - réalisés mais incorrects | Respect : - de l'espace d'intervention - de l'autre (aide) | |
|------------|------------------------|--|--|--|---|--|--|-----|
| TR2 BEP | BENSADI LAMAR O | 12H 12H 12H | re relative voix doux | ⊕ dipung | 11/10 max high | | ok (07) | |
| TS1 | NA/LANSI Cindy | 12H 12H | | | | | } | |
| TS1 | CALLENANT Alexandra | + sur élévation | - sur élévation + amical | + | + | + | | |
| TS1 | PERTUIZER Nicolas | + sur élévation 12H | | + élastique | ⊕ | | | |
| TS2 | BONSARDI Delphine | 12H | | ++ | | | | |
| TS2 | MADJOUAN Ella | 12H | | +++ | | | | |
| TS2 | CHAPS Caroline | + | + | 12H | ⊕ 0/1 | | | + 1 |
| TS2 | ROUSSO Fanny | + | + | + | + | ++ | | |
| TS2 | BONSARDI Kevin | 12H | + | ⊕ | ⊕ | | | |
| TS2 | TOUZAN Jadis | 12H | + | ⊕ | ⊕ | | | |
| TS2 | BONSARDI Lydia | 12H | ⊕ | maxi élévation | | | | |
| TS2 | NEP Astrid | 12H | ⊕ | Boj | | | | |
| TL | COURRANT Myriam | 12H | + | durant 10 à 10 cm | élastique & tension relax | | 2 | |
| TL | BONSARDI Melina | 12H | + | ⊕ | ⊕ | | | |
| TL | MADJOUAN Aïla | 12H | + | + | ⊕ | | | |
| TL | MURO Carole | 12H | + | 12H | 12H | | | |
| | DUNOIS Cyprien | 12H | | ⊕ | ⊕ | | | |

Modalités d'évaluation spécifiques aux différentes ASDEP (et les mises en tension)

Course en durée

Produire : Intégration de ses vitesses de course (en km/h) avec 1 repère chrono toutes les minutes

- *Dispositif à 2 profs (coévaluateur)*

- *Cf vidéo*

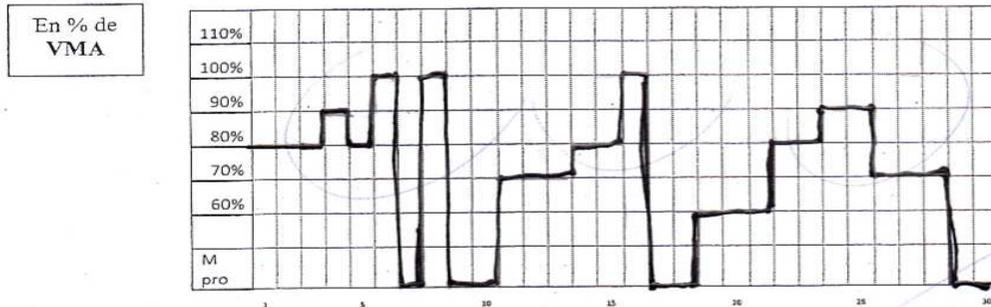
Nom du Coureur(euse) : **N'SAÏSI Koumoua**
 Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)
 Marche promenade = 3,2 km/h
 Marche soutenue = km/h
 Marche rapide = km/h

Le contexte de vie n'est pas le plus idéal

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?
 Pour augmenter ma capacité physique et mon endurance. Puisque cette objectif me permet d'augmenter les battements de mon cœur et de mieux faire circuler le sang. De plus c'était un entraînement pour l'épreuve facultative que j'ai choisie pour le bon préparé le 15/09.

l'épreuve elle

Profil de non entrainement



3 parties

↑ resente sur le rythme respiratoire
 ↓ resente musculaire

| Travail prévu | Travail effectivement réalisé | Quels ressentis respiratoires et musculaires ? | Justifications des exercices par rapport à ton objectif |
|--|-------------------------------|--|---|
| <p>Sur aller retour de 1 minute</p> <p>3' 80% VMA 10,3 km/h 1' 90% VMA 12 km/h 1' 80% VMA 10,3 1' 100% VMA 13,3 1' marche pro 3,2 1' 100% 13,3</p> | (R) | <ul style="list-style-type: none"> respiration lente plus rapide monter de chaleur forte respiration respiration accélérer respiration modérée et main geler et brûlante à la fois très forte respiration | <p>pour commencer en douceur prendre de la vitesse</p> <p>pour reprendre mon souffle avant de faire une accélération.</p> <p>Accélérer les battements du cœur</p> <p>éliminer l'acide pour alléger mes muscles et récupérer</p> |
| <p>2' march pro 3,2 3' 10% VMA 9,3 2' 80% VMA 10,3 1' 100% VMA 13,3 2' march pro 3,2</p> | (A) | <ul style="list-style-type: none"> ne sent plus mes jambes | <p>Dernière difficulté avant la fin</p> <p>recupération</p> |
| <p>3' 60% VMA 8 2' 80% VMA 10,3 2' 90% VMA 12 3' 70% VMA 9,3 2' march pro 3,2</p> | (A) | <ul style="list-style-type: none"> respiration qui ralentie petit à petit mais je ne sent plus mes jambes | <p>Des exercices un peu plus facile pour finir ce qui me permet de ne pas me blâmer ou d'arrêter trop rapidement. Cela me permet aussi en quelque sorte un petit échauffement.</p> |

OK

↳ intéressant

Quel bilan du prévu / réalisé ?
 et des retard ... j'ai eu des avance et des retard ...

↳ les succent mal été mais intéressant

conco

Protocole de notation de la Course en Durée (Sollicitation de la CC5)

Lycée Claude Lebois

Produire sur 10 points = 8

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| 0 retard | 12 points |
| 1 retard | 11 points |
| 2 retards | 10 points |
| 3 retards | 9 points |
| 4-5 retards | 8 points |
| 6-7 retards | 7 points |
| 8-9-10 retards | 6 points |
| 11-12-13 retards | 5 points |
| 14 à 17 retards | 4 points |
| 17 à 22 retards | 3 points |
| 23 à 27 retards | 2 points |
| 29 à 30 retards | 1 point |

Nom : KISSA
Prénom : Mounira
Classe : TS1G2

Concevoir sur 3 points = 3,5

| | Sensations | Justification de l'objectif par un mobile personnel | Justification des exercices par des connaissances sur l'entraînement |
|--------------------------------|---|---|---|
| 6-3 points | <u>Précises</u> et en rapport étroit à chaque exercice | Mobile personnel bien <u>identifié</u> | connaissances sur l'entraînement <u>sont pertinentes</u> et justifient <u>chaque phase d'exercice</u> |
| 4-3 points | <u>Générales</u> mais cohérentes avec <u>chaque exercice</u> | Mobile présenté de <u>façon globale</u> | connaissances <u>générales</u> sur l'entraînement et justifient <u>chaque phase d'exercice</u> |
| 3 points | | De(s) mobile(s) <u>contradictoires</u> avec l'objectif choisi | Connaissances <u>générales</u> sur l'entraînement justifient <u>l'ensemble de la séance</u> |
| 2 points | <u>Commentaire général</u> sur l'état de forme <u>pendant la séance</u> | <u>Absence</u> de mobile | <u>Des erreurs</u> dans les connaissances sur l'entraînement justificatives de la séance |
| 1 point la séance est proposée | <u>Absence</u> de sensations écrites | | <u>Absence</u> de référence à des connaissances sur l'entraînement |

Analyser : sur 3 points = 1,5

| Critères d'évaluation | |
|-----------------------|---|
| 3 points | Remédiation <u>précise</u> à partir : . de sensations identifiées . de connaissances sur l'entraînement |
| 2 points | Remédiation <u>précise</u> à partir . de sensations identifiées |
| 1 point | <u>Intention</u> de remédiation à partir : . de sensations |

13/20

Le concevoir :
protocole d'établissement

.
Cf doc lycée lebois 42400

Justifier dans Concevoir

Justification par des connaissances sur l'entraînement : absente

« pour mon objectif qui est le volume, Je fais 10 à 12 séries sur un muscle (avec 2 exercices) avec 2 mn de récupération comme c'est prévu sur les fiches.

Justifier dans le Concevoir

Justification par des connaissances générales sur l'entraînement :

« Mon entraînement s'effectue en alternant 2 exercices: quand je travaille sur l'un , je récupère de l'autre pour ne pas perdre mon temps. Je prends 3 mn de récupération car je fais la puissance et je fais des séries courtes parce que c'est lourd : 4 X 8 répétitions par exercice»

La part de l'inédit au sein des ASDEP : un non sens éducatif, didactique et pédagogique

Educatif

« Savoir s'entraîner » c'est réduire les aléas (en planifiant et régulant) pour cibler son entraînement au plus près de ses ressources

Didactique et pédagogique:

rupture du contrat didactique de Brousseau

(l'ensemble des comportements de l'enseignant qui sont attendus de l'élève, et l'ensemble des comportements de l'élève qui sont attendus de l'enseignant ,...explicite, implicites et négociés...)

Le prof « étayeur » qui me permet de m'émanciper ...devient le prof qui me ralentit, qui me met un bâton dans le sroues

■ Et maintenant des échanges....