

CIRCUIT TRAINING

BAC EPS 2023



Présentation de l'épreuve



Choisir un thème
Séance n°4



Concevoir sa séance
En amont de l'épreuve



Produire et justifier
Le jour du CCF



Analyser
Le jour du CCF

Contenus de la séance d'entraînement évaluée



Plan détaillé
*Echauffement,
exercices, difficulté,
temps de récupération ...*



En groupe
*2 à 3 élèves
du même thème*



Durée
Selon le thème



Jury
*Observe et
questionne*

Éléments évalués

Le jour du CCF :

AFLP1 + **AFLP2** sur 12 points

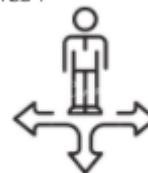
Tout le long de la séquence

AFLP3 + **AFLP4** sur 8 points



Le candidat à le choix de la répartition de ces 8 points en 3 stratégies possibles :

CHOIX n°1
AFLP3 sur 4 points
AFLP4 sur 4 points



CHOIX n°3
AFLP3 sur 6 points
AFLP4 sur 2 points

CHOIX n°2
AFLP3 sur 2 points
AFLP4 sur 6 points

AFLP1

Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement



Degré 1

L'élève **conçoit/copie** une séance **inadaptée** à ses ressources et/ou au mobile choisi.

Degré 2

L'élève **reproduit de manière stéréotypée** et avec quelques **incohérences** un projet d'entraînement.

Degré 3

L'élève conçoit de **manière pertinente** son projet d'entraînement.

Degré 4

L'élève conçoit, **régule et justifie** son projet d'entraînement.

AFLP2

Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance



Degré 1

L'élève **ne modifie pas la séance type** vu en cours

Degré 2

L'élève modifie sa séance, mais elle est **inadaptée à ses ressources et au mobile** choisi

Degré 3

L'élève **modifie la difficulté des exercices ou la durée, ou le nombre de répétition**

Degré 4

L'élève **modifie les exercices en faisant varier différents paramètres et en justifiant ses choix.**

AFLP3

Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateur de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)



Degré 1

L'élève **ne prend aucune information, et ne modifie pas** les répétitions d'une série ou d'une séance à l'autre

Degré 2

L'élève remplit son carnet, **mais n'utilise pas l'information pour adapter sa pratique**

Degré 3

L'élève **analyse ses ressentis et modifie les paramètres judicieusement**

Degré 4

L'élève **analyse ses ressentis, explique et justifie ses choix et sa démarche**

AFLP4

Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée



Degré 1

L'élève porte **une attention très relative** aux conseils prodigués

Degré 2

L'élève **connaît quelques conseils**

Degré 3

L'élève **retient et applique** les principaux conseils

Degré 4

L'élève témoigne d'un **intérêt** sur les connaissances associées à sa pratique qu'il **enrichit par des recherches**

Adaptations possibles (inaptitude partielle)

- Retirer tous les sauts et les impulsions (moins traumatisant pour les articulations)
- Réaliser uniquement des exercices au poids de corps
- Prioriser certains types d'exercices en fonction des pathologies (et en retirer d'autres)
- Simplifier l'utilisation du carnet d'entraînement (moins à écrire, texte à trous)
- Accompagner davantage dans l'analyse des ressentis (fiche plus détaillée avec un chemin réflexif beaucoup plus décrit).