



L'Education Physique et Sportive (EPS) au LGT Baimbridge



Année 2025-2026

Introduction

Ce diaporama reprend en partie les éléments de la « Charte EPS » qui fait partie du règlement intérieur du LGT Baimbridge :

- Tenue d'EPS
- Fonctionnement de l'EPS
- Contrôle en cours de formation (CCF)
- Protocole des épreuves de Bac et critères d'évaluation
- Inaptitudes (Dispenses)
- Association Sportive (UNSS)
- Programmation des APSA par menu

Puis-je pratiquer « pieds nus » l'EPS ?

=> Uniquement la danse

Une tenue adaptée à l'activité physique sportive et artistique (APSA)

ACCEPTÉ



INTERDIT



Lors de la pratique de la natation, je peux arriver
sur le bassin en short de bain ?

=> Non

Une tenue adaptée à la natation ou le sauvetage

ACCEPTÉ



BONNET OBLIGATOIRE

NATATION

INTERDIT



En musculation, je dois avoir obligatoirement :

- Une serviette
- Des baskets
- Une bouteille d'eau est conseillée



Remarque sur la tenue d'EPS

- Un oubli de tenue ne dispense pas l'élève de pratique d'EPS, sauf tenues qui pourraient porter atteinte à son intégrité physique (ex : chaussures inadaptées).
- **Si oubli de tenue = mot sur pronote**
- **Si récidive, 1 heure de retenue.**

A la fin du cours d'EPS, une douche est-elle obligatoire ?

=> Non, mais pour des raisons d'hygiène, c'est conseillé.

Puis-je utiliser mon téléphone pendant les pauses ?

=> Non. Les pauses en EPS permettent de s'hydrater et écouter les consignes.

Ai-je le droit de me rendre seul(e) sur une
installation sportive extérieure ?

Transport en bus

Comportement correct
Port de la ceinture obligatoire
Interdit de manger

Prise en charge
devant le lycée

Elèves de 2nd et 1^{ère} accompagnés dans le
bus par professeur d'EPS

Elèves de Terminale : accompagnés ou
voyagent seuls, sous l'autorité du chauffeur
de bus

Si propres moyens => demande écrite du
responsable légal sur pronote au professeur
d'EPS, au CPE responsable du niveau et au
Proviseur

Suis-je noté(e) tout au long de la séquence EPS ou en fin de séquence EPS ?

=> Oui

Si je suis absent(e), plus de 50% de la séquence ?

=> Je suis convoquée pour un devoir écrit noté qui portera sur les contenus travaillés pendant les cours.

Où trouver les modalités d'évaluation (épreuves et critères d'évaluation) en EPS ?

=> Sur pronote et le site du lycée

Est-il possible d'avoir zéro de moyenne générale en EPS ?

=> Oui. Si je suis absent sans certificat médical d'inaptitude.

LES CONTRÔLES EN COURS DE FORMATION (CCF)

- **E.P.S coefficient 6 au BAC**
- Chaque trimestre est conclu par un **CCF** (contrôle en cours de formation)
- **Moyenne des 3 CCF = note du Baccalauréat pour les terminales**
- Une convocation sera remise.

EVALUATION AU BAC EN EPS

Attendus de fin de lycée 1 (AFL1) sur 12 points :
le niveau de motricité en lien avec l'APSA

Attendus de fin de lycée 3 (AFL2) :
la capacité à s'investir dans des rôles sociaux
(arbitre, juge, chronométreur, coach, spectateur,
observateur...)

Attendus de fin de lycée 2 (AFL3) :
la capacité à se préparer, s'entraîner dans la
durée (assiduité, ponctualité, tenue d'EPS,
répétition, effort, échauffement,
étirements...)

8 pts Au choix des élèves (Ex : AFL2 =4 et AFL3 =4)

EVALUATION AU BAC EN EPS PAR APSA

- Voir Diapos 31 à 56

Si je suis dispensé(e), je dois remettre en premier mon certificat médical à ?

=> Au professeur d'EPS de ma classe

Si je suis dispensé(e) d'EPS moins d'un mois ?

=> Je viens en cours d'EPS et j'aurai des rôles sociaux à remplir (observateur, coach, chronométrateur...). Si je suis dispensée de natation, je vais en permanence.

Inaptitude (Dispense)

Ponctuelle

Mot des parents sur pronote
=> adaptation de l'activité par le professeur d'EPS
=> En cas d'absence à une évaluation, l'élève sera convoqué le mercredi après-midi ou le samedi matin afin d'effectuer un devoir noté portant sur les contenus travaillés. La note obtenue lors de ce devoir constituera sa moyenne d'EPS.

De longue durée :

1-Imprimer le modèle officiel de certificat médical(CM) d'inaptitude à la pratique de l'EPS et le faire remplir par le médecin

2-le donner à son professeur d'EPS

=> Ne peut pas être anti-daté.

=> SI PAS DE CM, L'ELEVE SERA NOTÉ ABSENT et dans le cas d'une classe à examen, cela entraînera un ZERO AU BAC EPS.

Modèle officiel de certificat médical(CM) d'inaptitude à la pratique de l'EPS

CERTIFICAT MÉDICAL D'APTITUDE PARTIELLE À LA PRATIQUE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE Académie de Guadeloupe	
Modèle de certificat médical à usage scolaire et pour candidat non scolaire, en référence au décret du 11-10-88 et à l'arrêté du 13-09-89 : Remplir le plus précisément possible, ce certificat permettra aux enseignants d'EPS de pouvoir proposer un ou des exercices adaptés en fonction des capacités citées (exemple : augmentation des temps de récupération, diminution de la quantité de travail, adaptation de l'espace de jeu, utilisation de matériel approprié, modification du barème, changement d'activité, ...).	
Je, soussigné _____, docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour l'élève _____, né(e) le _____	
Inscrit à l'examen _____ et avoir constaté que son état de santé entraîne :	
Cochez et remplir les champs adéquats	
☐ UNE INAPTITUDE PARTIELLE A LA PRATIQUE DE L'EPS	
Du _____ au _____ inclus. Cette aptitude partielle nécessite une adaptation aux possibilités de l'élève.	
1. Indiquer ce que l'élève PEUT FAIRE dans le cadre d'une pratique physique :	
- FONCTIONS : ☐ lever / ☐ porter ☐ marcher / ☐ courir / ☐ sauter / ☐ mettre la tête en bas / ☐ lancer / Précisions : _____	
- TYPES D'EFFORTS : ☐ intense et bref ☐ prolongé (durée limitée à : _____) Arrêt ponctuel de l'activité dès signe : ☐ d'essoufflement / ☐ de fatigue / ☐ de douleur Précisions : _____	
- CONTEXTES PARTICULIERS : ☐ milieu aquatique / ☐ altitude / ☐ en élévation / ☐ autre Précisions : _____	
- AUTRE(S) AMÉNAGEMENT(S) SOUHAITABLE(S) : ☐ Adaptation suivant conditions climatiques (pollution, chaleur, ...) ☐ Activités physiques permettant un allègement du corps : ☐ natation ☐ vélo ☐ autre(s) ☐ Activités physiques avec déplacements limités et/ou dans l'axe ☐ Activités physiques ne sollicitant pas certaines articulations (les citer) : Adaptations pour la gestion ☐ du temps, ☐ de l'espace, ☐ des interactions sociales, ☐ des consignes Adaptations pour troubles de ☐ l'équilibre, ☐ la coordination, ☐ la concentration, ☐ autre(s) _____ Précisions : _____	
Remarques pouvant aider l'enseignant d'E.P.S. à la mise en place d'activités adaptées : _____ _____	
2. Indiquer ce que l'élève PEUT FAIRE en l'absence de pratique physique possible : ☐ aider pour l'arbitrage / ☐ juger / ☐ observer / ☐ aider pour organiser / ☐ autre(s) _____	
Nombre de cases cochées en chiffre et en lettres : ☐	
☐ UNE INAPTITUDE TOTALE TEMPORAIRE A LA PRATIQUE DE L'EPS	
Du _____ au _____ inclus. En cas de non production d'un nouveau certificat, l'élève sera considéré apte à la reprise de la pratique de l'E.P.S. Les médecins de santé scolaire sont destinataires des certificats médicaux délivrés lorsqu'une inaptitude d'une durée supérieure à trois mois consécutifs ou cumulés est constatée.	
Fait à _____, le _____ Cachet et Signature du médecin : _____	
Compte tenu des conséquences que cela peut avoir, en particulier pour les candidats à un examen, il est rappelé que tout ajout, surcharge, ou rature ainsi que l'absence du tampon et de la signature identifiant clairement le médecin prescripteur rendra ce certificat irrecevable.	
Remis ou reçu le _____ de la part de _____ Le réceptonnaire doit vérifier la conformité du certificat et le refuser s'il est incomplet ou irrecevable (Nom, prénom, lien avec l'élève)	
Nom Prénom du Chef d'établissement : _____	Signature et Tampon du Chef d'établissement : _____

Période délicate pour les
jeunes filles

L'activité physique
en période de cycle
menstruel

Activité physique bénéfique :
amélioration de la circulation sanguine au
niveau du bas ventre, augmentation de
l'hormone du "bonheur" régulant
l'humeur

Pas de "dispense" systématique
=> A titre exceptionnel, mot des parents
pour excuser l'absence de pratique
physique

Si les douleurs sont insupportables, consultez un
médecin et fournir le modèle officiel de certificat
médical.

Suis-je obligé(e) de m'inscrire à l'association sportive du LGT Baimbridge?

=> Non. Mais, c'est conseillé pour progresser et améliorer sa note d'EPS.

Si je suis licencié à l'AS du lycée, je peux pratiquer ?

=> Toutes les activités (APSA) proposées

Quand a lieu la journée du sport scolaire ?

=> Le 17 septembre 2025.

Association sportive



- Pratique APSA entre 12h30 et 13h45 (lundi, mardi, jeudi, vendredi), mercredi de 13h à 14h30
- Rencontres ponctuelles avec d'autres établissements le mercredi
- **Sortie de fin d'année à la plage du Souffleur à Port Louis** (Beach-volley, slackline, baignade...)
- **Cours gratuits du 18 au 29 septembre 2025**
- Licence obligatoire = assurance et affiliation à l'UNSS.
- **Tarif dégressif sur la régularité des inscriptions : 20€ 1ère année, 15€ la 2^{ème} année**
- **Les élèves licenciés pourront manger en priorité à la cantine : liste des licenciés, fournie à la cantine**



Programmation hebdomadaire Association sportive LGT Baimbridge



Jours	Activités	Enseignants	Lieux
Lundi	Futsal	Joblet	12h30 – 14h Gymnase Max HUGUES DES ETAGES
Lundi	Musculation	Messaoudi	
Mardi	Tennis de Table	Floc'hlay	
Mardi	Musculation	Laguerre	
Mercredi	Basket	Joblet	13h – 14h30 Gymnase Max HUGUES D E
	Danse (tous styles)	Floc'hlay	
Jeudi	Boxe Française	Messaoudi	12h30 – 14h Gymnase Max HUGUES DES ETAGES
Jeudi	Musculation	Laguerre	
Vendredi	Volley	Simonel	



Journée du sport scolaire
mercredi 17 septembre
2025

En cours d'EPS, dois-je rester avec tous les élèves de
ma classe ?

Non, tu choisis un menu d'APSA

En EPS, à quoi correspond un menu ?

C'est un ensemble de 3 APSA

Est-ce que j'obtiens obligatoirement mon premier choix
de menu EPS ?

Dans la limite des places disponibles

Puis-je changer de professeur d'EPS à chaque trimestre
?

Non

Programmation des activités physiques sportives et artistiques (APSA)

SECONDE	PREMIERE	TERMINALE
OBLIGATOIRE : NATATION DANSE	Menu de 3 APSA OBLIGATOIRE SAUVETAGE 2 APSA choisies par les élèves => Voeux des élèves respectés dans la limite des places disponibles par APSA et par professeur.	Menu de 3 APSA, choisi par les élèves => Voeux des élèves respectés dans la limite des places disponibles par APSA et par professeur.

Les APSA au LGT Baimbridge

Dépendantes de la disponibilité et de la durée de
reconstruction des installations sportives

Les APSA au LGT Baimbridge

1-Réaliser une performance
motrice maximale mesurable à
une échéance donnée :

-Natation

-3X500m

-Vitesse-Relais

2-Adapter son déplacement à
des environnements variés ou
incertains :

Sauvetage

Savoir-nager (ASNS)

Construire des
Compétences
motrices,
méthodologiques et
sociales

3-Réaliser une prestation
corporelle destinée à être
vue et appréciée :

Danse de création

5-Réaliser une activité physique
pour développer ses ressources et
s'entretenir :

-Musculation

-Step

4-Conduire et maîtriser un
affrontement collectif ou
interindividuel pour gagner

-Tennis de table

-Basket

-Volley

-Hand-ball

-Boxe française

-Badminton

Natation de vitesse



8 pts

Au
choix
des
élèves

AFL2 : Capacité à s'entraîner sur toute la séquence de natation : cahier ou fiches d'entraînement, assiduité, ponctualité, effort, tenue

AFL3 : Rôles : chronométreur, coach-aide

Epreuve :
Réaliser un
2X50m:
1^{er} crawl
2^{ème} crawl +
autre nage

AFL1 :
Barème
sur 12 points

Barême Natation de vitesse 50m sur 12 points (AFL1)

<u>NOTE</u> <u>/12</u>	<u>FILLES</u>	<u>GARCONS</u>	<u>NOTE</u> <u>/12</u>	<u>FILLES</u>	<u>GARCONS</u>
1	1'09"	59"	7	52"	43"
1.5	1'07"	57"	7.5	51"	42''5
2	1'05"	55"	8	50"	42"
2.5	1'03"	53"	8.5	49''5	41''5
3	1'01"	51"	9	49"	41"
3.5	59"	49"	9.5	48''5	40''5
4	58"	48"	10	48"	40"
4.5	57"	47"	10.5	47''5	39''5
5	56"	46"	11	47"	39"
5.5	55"	45"	11.5	46''5	38''5
6	54"	44'	12	46"	38"
6.5	53"	43''5			

3X500M



8 pts

Au
choix
des
élèves

AFL2 : Capacité à s'entraîner sur toute la séquence de natation : cahier ou fiches d'entraînement, assiduité, ponctualité, effort, tenue

AFL3 : Rôles : chronométrateur, coach-aide

Epreuve :
Réaliser un
3 X 500m avec
10 minutes de
récupération
entre chaque
500m

Temps
intermédiaire
donné à 250m

AFL1 :
Croisement du meilleur temps (barème) et de la différence entre les 3 temps = note sur 12 points

Barême 3X500m

[illegible]



Vitesse-Relais

8
pts

Au
cho
ix
des
élèv
es

AFL2 : Capacité à s'entraîner sur toute la séquence de natation : cahier ou fiches d'entraînement, assiduité, ponctualité, effort, tenue

AFL3 : Rôles : chronométrateur, coach-aide

**Epreuve
Réaliser
2 X 40m
ou
3X40m
en relais**

AFL1 :

Croisement entre :

-la performance en vitesse : La moyenne des 2 meilleures performances

-la performance en relais : La meilleure performance sur les 2 relais courus

- L'indice technique (IT*) c'est à dire la compétence à courir au moins aussi vite en relais qu'en cumulant les temps des coureurs : différence entre la performance en relais et la performance cible (addition du temps des 2 coureurs).

* $IT = \text{performance relais} - \text{performance cible}$

Barème Vitesse-Relais

		Degré 1					Degré 2					Degré 3					Degré 4									
Performance maximale	Filles Vitesse	9"6	9"4	9"3	9"1		8"9	8"8	8"7	8"5		8"2	8"1	8"	7"9	7"8	7"7	7"6	7"5							
	Relais	19"5	19"	18"8	18"4		18"	17"8	17"6	17"2		16"9	16"6	16"4	16"2	16"	15"8	15"6	15"4							
	Garçons Vitesse	8"6	8"3	8"2	8"		7"8	7"7	7"6	7"4		7"3	7"2	7"1	7"	6"9	6"8	6"7	6"6							
	Relais	17"5	17"	16"5	16"2		15"8	15"6	15"4	15"		14"7	14"4	14"1	13"8	13"6	13"4	13"2	13"							
AFL / 12points		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12
L'efficacité technique (IT) = <u>performance</u> relais – performance cible		IT supérieur ou égal à 1,1"					IT compris entre 0,6" et 1"					IT compris entre 0,1" et 0,5"					IT inférieur ou égal à 0"									

Natation Sauvetage



Epreuve : Réaliser un parcours de sauvetage choisi par l'élève (nager, franchir des obstacles, remorquer) dans un temps imparti maximum

L'élève, nageur-sauveteur construit son parcours tout au long de la séquence au regard de ses capacités (distance nagée, nature des obstacles, poids du mannequin et distance de remorquage).

La présence du coach permet de recueillir les données relatives aux parcours des nageurs-sauveteurs :
chronométrage du Temps de Sauvetage (TS),
validation du passage des obstacles et de la qualité du remorquage.

Evaluation Natation Sauvetage



AFL2 : S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité

AFL3 :
Le rôle de **coach**
connaître et aménager le parcours, relever des informations sur les essais du sauveteurs pour l'orienter dans ses choix

Choix et réalisation d'un parcours de sauvetage en temps contraint

AFL1 :
Le rôle de **SAUVETEUR**
12 Points

AFL1 : Nager, franchir, et remorquer dans un parcours incertain de difficulté correspondant à ses ressources afin de secourir une victime en un temps minimum



Danse de création

Les élèves donnent un **titre** à leur chorégraphie et expliquent le **lien** avec l'œuvre choisi

En appui sur une œuvre ou un extrait d'œuvre de référence

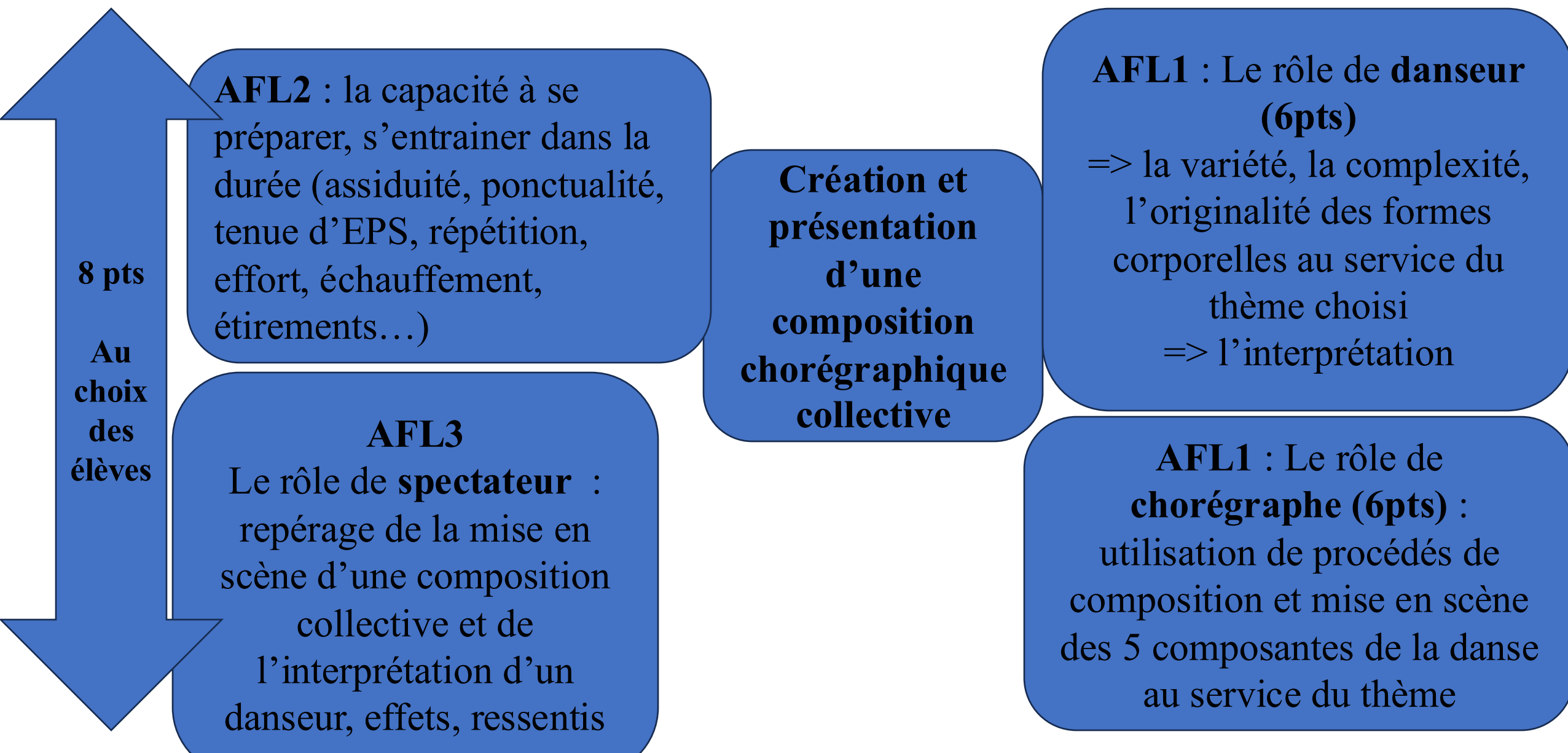
Création et présentation d'une composition chorégraphique collective

Groupe de 2 à 5

Environnement sonore et éléments scénographiques choisis par les élèves

2 à 4 minutes

Evaluation Danse de création



Basket-Ball

Aide du coach pour relever les informations pertinentes à la mise en place d'une stratégie efficace



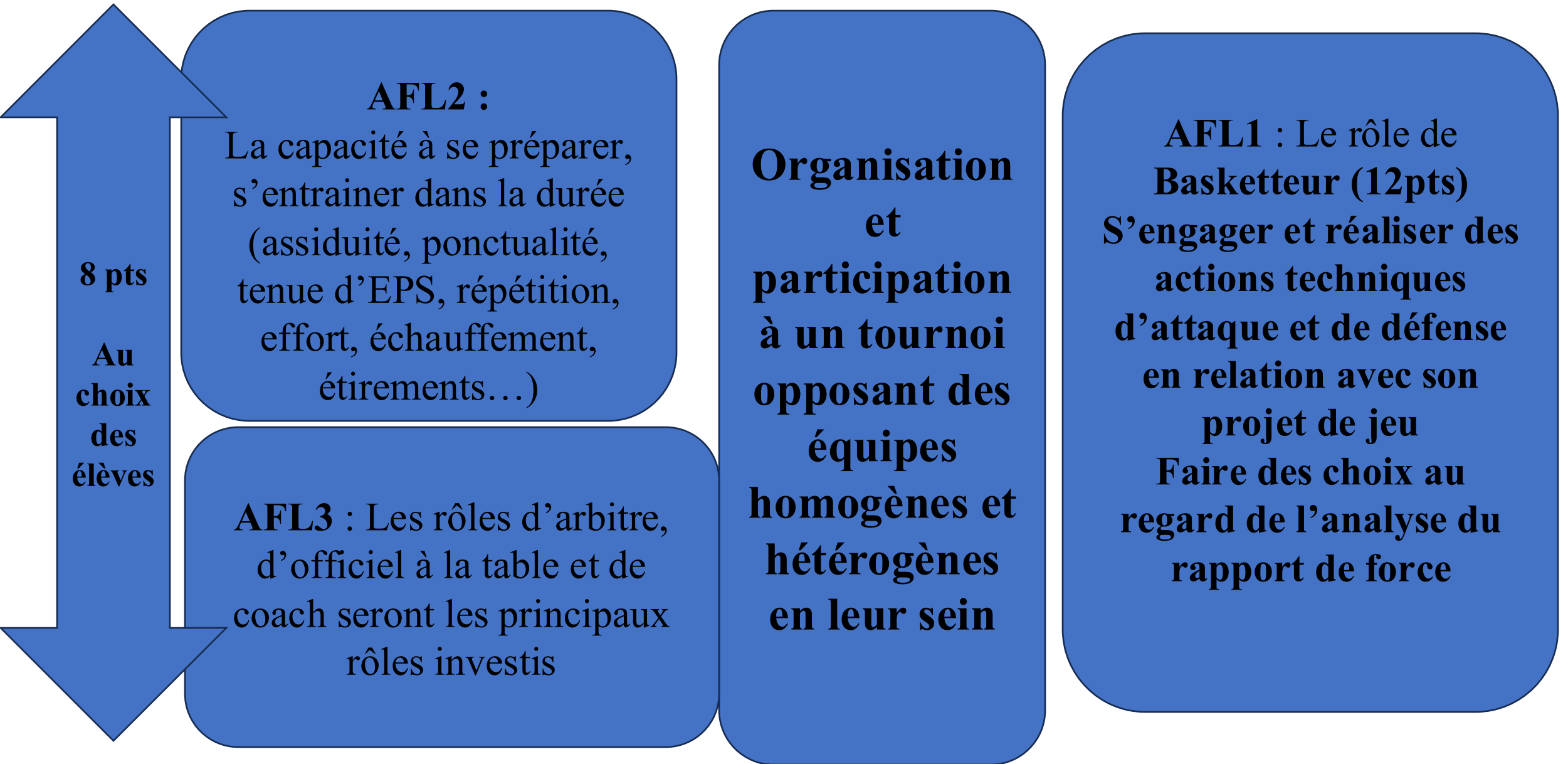
Deux clubs sont constitués en début de séquence. Les élèves constituent 3 ou 4 équipes homogènes dans chacun des deux clubs

Amélioration des habiletés motrices spécifiques à l'activité favorisant une amélioration de son efficacité à la marque

Choix et organisation collective permettant d'attaquer rapidement ou de façon placée selon l'équipe adverse

Utilisation de statistiques (indicateurs) chiffrées pour orienter l'équipe vers les apprentissages nécessaires

Evaluation Basket-Ball





Hand-Ball

Matches à 6 contre 6 (5 joueurs de champ et un gardien) sur un terrain réglementaire opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré

L'engagement se réalise au centre du terrain

Chaque équipe dispute plusieurs rencontres de 2x5 minutes avec une pause de 2min à la mi-temps. Pour chaque rencontre, ce temps d'analyse est prévu entre 2 séquences de jeu pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Evaluation Hand-Ball



Volley-ball



Choix et organisation collective permettant d'attaquer rapidement ou de façon placée selon l'équipe adverse

Matches à 4 contre 4 sur un terrain réduit opposant deux équipes dont le rapport de force est équilibré

Match en 21 points avec 2 pts d'écart

Pour chaque match, un temps « mort » d'analyse est prévu à 12 points pour permettre aux élèves d'ajuster leur stratégie au contexte d'opposition.

Evaluation Volley-ball

8 pts

Au
choix
des
élèves

AFL2 :

La capacité à se préparer, s'entraîner dans la durée (assiduité, ponctualité, tenue d'EPS, répétition, effort, échauffement, étirements...)

AFL3 : Les rôles d'arbitre, d'officiel à la table et de coach seront les principaux rôles investis

**Organisation
et
participation
à un tournoi
opposant des
équipes
homogènes et
hétérogènes
en leur sein**

AFL1 : Le rôle de volleyeur (12pts)

S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu (6pts)

Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force (6 pts)

Le gain des matches permet d'ajuster la note

Tennis de table



Les élèves affrontent les élèves d'un même niveau par poule et coachés par un partenaire de même niveau sur 2 matches.

Les matches se jouent en 11 points avec 2 points d'écart (max.15 points).

Un temps mort à 6 points permettant à l'élève de réguler son action en fonction des informations fournies par le coach-observateur

Evaluation Tennis de table



Badminton



Les élèves affrontent les élèves d'un même niveau par poule et coachés par un partenaire de même niveau sur 2 matches.

Les matches se jouent en 21 points avec 2 points d'écart (max.25 points).

Un temps mort à 10 points permettant à l'élève de réguler son action en fonction des informations fournies par le coach-observateur

Evaluation Badminton

8 pts

**Au
choix
des
élèves**

AFL2 :

La capacité à se préparer,
s'entraîner dans la durée
(assiduité, ponctualité,
tenue d'EPS, répétition,
effort, échauffement,
étirements...)

**AFL3 : rôles d'arbitre et
de coach**

**Organisation
et
participation
à un tournoi**

AFL1 : Le rôle de Joueur (12pts)

S'engager et réaliser des
actions techniques
d'attaque et de défense en
relation avec son projet de
jeu , gain des matches
(6pts)

Faire des choix au regard
de l'analyse du rapport de
force
(6pts)

Le gain des matches permet
d'ajuster la note

Savate- Boxe-Française



Les rôles d'arbitre, de juge
et de coach sont constitutifs
de l'activité

Activité de combat
Pieds-poings qui
consiste à toucher plus
et mieux son adversaire
pour remporter l'assaut

Apprendre à gérer ses
émotions en fonctionnant
sur une logique de touche
et non de frappe

Toucher, sans être
toucher en construisant
une garde efficace
permettant de réagir en
attaquant grâce à des
touches règlementaires

Accepter de répéter pour
transformer sa motricité et
ainsi répondre aux
exigences motrices de
l'activité

Evaluation Savate – Boxe Française





Step :

Les élèves (3 à 5 élèves) choisissent et présentent leur projet d'entraînement qui dépend d'un BPM (= battement par minute)

Projet 1 : chorégraphique

-4 séries de 5' à

120 BPM

-5' de récupération entre les séries

-Bras, changement de place, effets

- 2 blocs inventés

- 2 blocs choisis parmi ceux du professeur

Projet 2 : condition physique

-4 séries de 7' à

130 BPM

-5' de récupération entre les séries

-3 blocs choisis parmi ceux du professeur

Projet 3 : intensité

-4 séries de 4 X 2' à

140 BPM

-2' de récupération entre les répétitions, -5' de récupération entre les séries,

-3 blocs choisis parmi ceux du professeur

Musique au choix des élèves respectant les BPM du projet

-Remplissent la fiche de ressentis
-Coachent un autre élève

Evaluation Step

8 pts

Au
choix
des
élèves

AFL2 :

La capacité à se préparer, s'entraîner dans la durée (fiche et cahier d'entraînement, assiduité, ponctualité, tenue d'EPS, répétition, effort, échauffement, étirements...)

AFL3 : Les rôles de juge et de coach

Epreuve :

1- Tirage au sort d'un paramètre : étage /impulsions / BPM plus élevé

2-par écrit, donner son mobile, série, répétition, BPM, rythme, repos, bloc avec pas

3- réalisation par groupe de mobile avec le paramètre tiré au sort => Coach

4- par écrit, donner ses ressentis, juger la prestation d'un camarade

AFL1 (12pts) : Le rôle de Steppeur

-Réaliser son projet en toute sécurité :
posture,
respiration,
complexité des pas,
aisance (8pts)

-Concevoir son projet et Analyser ses ressentis (4pts)



Musculation :

Les élèves choisissent et présentent leur projet d'entraînement sur 3 groupes musculaires et leurs antagonistes

Projet 1 PUISSANCE

Accompagnement d'un projet sportif

Séries : 3 à 5 - Répétitions : 4 à 8 - Intensité : 90 % -
Récupération : 3'

Projet 2 : VOLUME

Développement physique avec objectif de forme et équilibre corporel

Séries : 5 séries de 3 à 5 exercices sur le même groupe musculaire -
Répétitions : 10 à 12 -
Intensité : 75 à 80 % -
Récupération Entre les séries 1'30 à 2'

Projet 3 : AFFINEMENT

Développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés

Séries : 4 - Répétitions : 15 à 20 Intensité : 55 à 65 % -
Récupération : égale à la durée de l'effort

-Remplissent la fiche de ressentis -Coachent un autre élève

Evaluation Musculaton

8 pts

Au
choix
des
élèves

AFL2 :

La capacité à se préparer, s'entraîner dans la durée (fiche et cahier d'entraînement, assiduité, ponctualité, tenue d'EPS, répétition, effort, échauffement, étirements...)

AFL3 : Les rôles de juge et de coach

Epreuve :

1- Tirage au sort d'un groupe musculaire

2-par écrit, donner son projet, série, répétition, rythme, repos, charge

3- réalisation => Coach

4- par écrit, donner ses ressentis, juger la prestation d'un camarade

AFL1 (12pts) :

-Réaliser son projet en toute sécurité : posture, respiration, charge, étirements (8pts)

-Concevoir son projet et Analyser ses ressentis (4pts)

MERCI POUR VOTRE ATTENTION



DES QUESTIONS ?

carine.flochlay@ac-guadeloupe.fr

eric-andre.joblet@ac-guadeloupe.fr

tony.laguerre@ac-guadeloupe.fr

Gregory.Messaoudi@ac-guadeloupe.fr

Nathalie.Simonel@ac-guadeloupe.fr