

**Épreuve de fin de séquence (AFLP 1 et 2) sur 12 points :**

**En début d'épreuve**, le candidat présente la conception de sa séance d'entraînement (sur une fiche fourni par l'enseignant) en lien avec son carnet d'entraînement et son mobile personnel de développement choisi pendant le cycle. Il adapte le choix des exercices, leur enchaînement et la forme de travail, à l'effet recherché.

**Pendant l'épreuve**, les candidats doivent réaliser une séance d'entraînement de 16 à 24 min, alternant phase de travail et de repos, au sein d'une équipe de 3 élèves. L'élève organise son WOD (travail du jour) en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée. Les exercices doivent appartenir à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage. Chaque exercice prévoit 2 à 3 niveaux de difficulté afin de permettre à l'élève de se réguler entre chaque round. Le METCON (le cœur de la séance) se réalise individuellement au sein d'une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les 3 rôles de pratiquant, de coach et de chronométreur.

**A l'issue de l'entraînement**, le candidat analyse sa prestation en s'appuyant sur différents ressentis (musculaire, articulaire, respiratoire et psychologique), et exprime les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.

THEME D'ENTRAINEMENT	Mobile personnel de développement Effets recherchés	Axes de type de travail
POSTURAL	Développer sa forme physique (tonification musculaire, amélioration posturale, statique et dynamique, s'entretenir)	Travail en intermittent type « HIIT » à prédominance gainage et cardio, Travail de type « circuit training » avec exercices à suivre avec très peu de temps de récupération
PHYSIOLOGIQUE	Rechercher une amélioration du bien-être (se tonifier, affiner sa silhouette, raffermissment musculaire, gain cardio-respiratoire)	Travail en intermittent type « HIIT » à prédominance cardio, Travail de type « Crossfit » avec un max de tours à effectuer en un temps donné

Pendant le cycle, l'élève choisit un thème d'entraînement parmi les 2 proposés ci-dessus, qui correspond au mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. Ce choix de thème est sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement).

Les candidats choisissent les modalités de l'entraînement en fonction du thème retenu (temps de travail et de repos, nombre de série) et les paramètres pour ajuster leur production à l'objectif poursuivi.

**AFL3 à 6 : en fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).**

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant la fin de la séquence d'enseignement.

## Evaluation de fin de séquence (AFLP1 et 2) répartie en 7 et 5 points

AFLP évalués	Repères d'évaluation															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
<p><b>AFLP1</b></p> <p>Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour Au service de son projet de développement personnel.</p>	<p>- L'élève poursuit un thème d'entraînement sans projet personnel et d'effets recherchés,</p> <p>- Il ne maîtrise pas les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace,</p> <p>l'enchaînement des exercices est brouillon, les temps de travail et de repos sont très peu respectés,</p> <p>le carnet d'entraînement est mal complété.</p>				<p>- L'élève s'oriente sur un choix de thème d'entraînement en fonction d'un mobile personnel mais les effets recherchés et le type d'effort ne sont pas toujours identifiés,</p> <p>Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation des exercices,</p> <p>présence de temps de travail et de temps de repos visibles</p> <p>le carnet d'entraînement est partiellement complété et comporte des erreurs.</p>				<p>- L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement,</p> <p>- Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de ses exercices</p> <p>- l'enchaînement des exercices, la gestion des temps de repos et des séries sont cohérents par rapport à son projet personnel,</p> <p>- le carnet d'entraînement est complété et comporte peu d'erreurs.</p>				<p>- L'élève explique clairement le lien entre son mobile personnel de développement et son choix de thème d'entraînement,</p> <p>- Il adopte une motricité efficace et sécuritaire en rapport avec son thème d'entraînement pendant la séance.</p> <p>- l'enchaînement des exercices et des séries est cohérent et maîtrisé au regard du thème choisi,</p> <p>- le carnet d'entraînement est complété. Il est propre et structuré</p>			
<b>Note sur 7 points</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>
<p><b>AFLP2</b></p> <p>Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler</p>	<p>Il exprime ou se sert difficilement de ses ressentis pour adapter ses exercices.</p> <p>La régulation et la gestion des paramètres est inexistante.</p> <p>Peu d'engagement moteur.</p>				<p>Il met partiellement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux.</p> <p>L'engagement reste inégal et superficiel.</p>				<p>Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent.</p> <p>Il utilise un ou plusieurs paramètres pour réguler sa charge de travail.</p>				<p>En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en cohérence avec le thème d'entraînement choisi.</p> <p>L'engagement moteur est effectif et visible.</p>			
<b>Note sur 5 points</b>	<b>0 point -----0,5 point</b>				<b>1 point ----- 2 pts</b>				<b>2,5 pts ----- 4 pts</b>				<b>4,5 pts ----- 5 pts</b>			

**Évaluation au fil de la séquence : 8 points**

Seuls, deux AFLP sont retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note

L'élève choisit de répartir les 8 points entre deux AFLP avant la fin de la séquence. 3 choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6

AFLP3	Repères			
	Degré	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Mobiliser les méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de « travail du jour »	Reproduit une méthode unique sans expérimenter d'autres méthodes d'entraînement.	Ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. Choix de méthodes sans réflexion.	Effectue un choix de charge de travail en fonction des expériences vécues.	Varie ses choix de méthode en fonction de l'expérience qu'il en retire.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices, et de chronométreur pour la gestion du temps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne regarde pas son camarade et ne cherche pas à le conseiller.</li> <li>- Pas de gestion de la sécurité.</li> <li>- Ne gère pas le temps d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe pour rendre compte mais ne sait pas conseiller.</li> <li>- Tente de gérer la posture de son camarade.</li> <li>- Gère encore de manière aléatoire le temps d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe pour rendre compte et donne parfois des conseils.</li> <li>- Observe et corrige la posture de son camarade.</li> <li>- Gère correctement le temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observe, conseille et corrige son camarade de manière pertinente et adaptée</li> <li>- Bonne gestion et adaptation du temps.</li> </ul>

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager dans sa zone de haute intensité pour créer les conditions des progrès.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement est insuffisant ou incohérent avec le thème d'entraînement choisi.</li> <li>- Les postures ne sont pas respectées.</li> <li>- L'élève ne connaît pas l'intensité de l'effort à mener et/ou abandonne rapidement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite des exercices.</li> <li>- Les postures ne sont pas toujours maîtrisées</li> <li>- Le temps d'effort réalisé en haute intensité est insuffisant pour espérer des effets attendus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement de l'élève est visible.</li> <li>- Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.</li> <li>- Les postures sont maîtrisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'engagement de l'élève est continu et visible.</li> <li>- Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.</li> <li>- Les exercices et les postures sont parfaitement maîtrisés.</li> </ul>

<b>AFLP6</b>	<b>Repères d'évaluation</b>			
	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
Intégrer des conseils d'entraînement et de diététique, pour prendre de la distance par rapport aux dérives du surentraînement et du dopage	Pas de prise en compte des conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.	Prise en compte partielle et/ou ponctuelle des différents conseils.	Respect plus régulier des différents conseils.	Intégration à la pratique et à son mode de vie des différents conseils.

**Répartition des points en fonction du choix de l'élève**

<b>NIVEAU</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>AFLP noté sur 2pts</b>	<b>0,5pt</b>	<b>1pt</b>	<b>1,5pt</b>	<b>2pts</b>
<b>AFLP noté sur 4pts</b>	<b>1pt</b>	<b>2pts</b>	<b>4,5pts</b>	<b>4pts</b>
<b>AFLP noté sur 6pts</b>	<b>1,5pt</b>	<b>3pts</b>	<b>5,5pts</b>	<b>6pts</b>