

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

En début d'épreuve, le candidat présente la conception de sa séquence, sur une fiche donnée par l'enseignant, en lien avec son carnet d'entraînement.

Pendant l'épreuve, les candidats doivent réaliser un enchaînement de 3 blocs dont 2 composés par l'enseignant, répétés en boucle, sur un rythme musical de 130 à 145 BPM, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi. Les 2 côtés, droit et gauche, doivent être investis. Un bloc sera composé de 4 phrases de 8 temps.

Le candidat présente l'épreuve au sein d'un collectif de 3 à 5 élèves maximum, mais l'évaluation est individuelle.

Chaque candidat choisit un thème d'entraînement parmi les 2 proposés, 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).

THEMES D'ENTRAINEMENT	Type d'effort	Effets recherchés	Temps de travail	Temps de récupération	Intensité cible
COORDINATION	Effort long et soutenu CAPACITE AEROBIE	Développer sa motricité, sa synchronisation, sa créativité, sa concentration	3 X 6' min	Jusqu'à 4 min ou FC de reprise entre 110 et 120	Entre 70 et 85%
DUREE	Effort modéré et prolongé ENDURANCE	S'entretenir, se tonifier, affiner sa silhouette	2 X 9' min	Jusqu'à 5 min ou FC de reprise entre 110 et 120	Entre 50 et 65%

La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) est l'indicateur d'effort : $FCE \text{ (formule Karvonen)} = FC \text{ repos} + (FC \text{ réserve} * X \% \text{ intensité cible})$

$FC \text{ réserve} * = FC \text{ max} - FC \text{ repos}$ $FC \text{ max} = 226 - \text{âge}(\text{fille}), 220 - \text{âge}(\text{garçon})$

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.

Les paramètres de modification :

- d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation de lests aux poignets, impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step.
- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

A l'issue de la production, 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.

AFL3 à 6 : en fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les 2 AFLP retenus par l'enseignant

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>AFLP1</p> <p>Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève poursuit un thème d'entraînement sans projet personnel et d'effets recherchés, - Il ne maîtrise pas les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace, - l'enchaînement est incohérent - le carnet d'entraînement est mal complété. 				<ul style="list-style-type: none"> - 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, - Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance, - l'enchaînement est plus ou moins cohérent, - le carnet d'entraînement est partiellement complété et comporte des erreurs. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement - Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance. - l'enchaînement est cohérent - le carnet d'entraînement est complété et comporte peu d'erreurs. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'élève explique clairement le lien entre son mobile personnel de développement et son choix de thème d'entraînement, - Il adopte une motricité efficace et sécuritaire en rapport avec son thème d'entraînement pendant la séance. - l'enchaînement est cohérent au regard du thème choisi - le carnet d'entraînement est complété. Il est propre et structuré. 			
<p>AFLP2</p> <p>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Il identifie et exprime difficilement ses ressentis. - La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur. 				<ul style="list-style-type: none"> - Il met partiellement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. - L'engagement reste inégal et superficiel. 				<ul style="list-style-type: none"> - Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. - Il utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans sa zone d'effort ciblé. 				<ul style="list-style-type: none"> - En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en cohérence avec le thème d'entraînement choisi. - L'engagement moteur est effectif et visible. 			

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls, deux AFLP sont retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note, l'AFLP4 et l'AFLP5

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 d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres méthodes d'expérimentation	Peu de références aux paramètres choisis, à des ressentis personnels. Réalisation par duplication sans réflexion.	Choix de la charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans divers types d'efforts.	Il varie ses choix de méthode en fonction de l'expérience qu'il en retire.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	Rôle subi Agit seul, n'accepte pas les conseils de ses camarades et/ou ne sait pas en donner. Il ne participe pas aux choix de paramètres dans le groupe. Interagit parfois de manière non sécuritaire.	Rôle aléatoire Il assure un rôle (partenaire, coach, meneur) de manière inconstante et/ou partielle Il collabore ponctuellement avec son groupe et de manière encore désordonnée.	Rôles préférentiels Il assure un ou deux rôles qui lui sont confiés. Il fait des propositions constructives au niveau de l'organisation et du choix de paramètres.	Rôles au service du collectif Il est actif et impliqué dans le « faire ensemble » Il peut prendre plusieurs rôles : encouragement, échange, conseil et peut mener le groupe.

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	L'engagement est insuffisant et de manière très passive. L'élève ne connaît pas l'intensité de l'effort à mener et abandonne rapidement.	L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer des effets attendus.	L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.	L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.

AFLP6	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Pas de prise en compte des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Respecte ponctuellement et/ou partiellement les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.	Respecte régulièrement les différents conseils.	Intégration à sa pratique et à son mode de vie des différents conseils

Aide à la compréhension des thèmes d'entraînement

Efforts longs et soutenus La capacité aérobie	Efforts prolongés et modérés L'endurance fondamentale
<ul style="list-style-type: none"> - FC élevée - ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive - série > ou = à 6 min, à minima de 3 - temps de repos max de 4 min - coordination et dissociations présentes - paramètres d'ordre énergétique : sursauts, lests et d'ordre biomécanique : changement d'orientation, pas complexes - tempo entre 130 et 140 BPM <p>Exemples de mobiles personnels :</p> <p>« je me sens souvent fatigué et pas assez actif, je voudrais être plus résistant et me sentir en meilleure forme »</p> <p>« suite à des problèmes de genou, j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FC modérée - aisance respiratoire - série longue > ou = à 8min, à minima de 3 - temps de repos max de 5min - paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : <p>Pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step</p> <ul style="list-style-type: none"> - tempo vers 130 BPM <p>Exemples de mobiles personnels :</p> <p>« maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante »</p> <p>« je veux m'entretenir, me tonifier et affiner ma silhouette »</p> <p>« j'ai besoin de faire de l'exercice assez longtemps pour me vider la tête »</p>

Répartition des points en fonction du choix de l'élève

NIVEAU	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2pts	0,5pt	1pt	1,5pt	2pts
AFLP noté sur 4pts	1pt	2pts	4,5pts	4pts
AFLP noté sur 6pts	1,5pt	3pts	5,5pts	6pts