

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence (AFLP1 et 2) noté sur 12points et l'autre au fil de la séquence (AFLP 3 à 6) noté sur 8 points.

Situation de fin de séquence (AFLP1 et AFLP2) :

En début d'épreuve, le candidat présente la conception de sa séance d'entraînement (sur une fiche fournie par l'enseignant) en lien avec son carnet d'entraînement et son mobile personnel de développement choisi en début de cycle. La séance doit comprendre un échauffement, des exercices de musculation, une récupération en étirements légers. L'élève devra adapter le choix des exercices, leur enchaînement et la forme de travail, à l'effet recherché. Le travail concerne 4 groupes musculaires dont deux imposés par l'enseignant et 2 autres groupes musculaires choisis par l'élève.

Pendant l'épreuve, les candidats doivent réaliser une séance d'entraînement de 25 à 35 min, alternant phases de travail et de repos, au sein d'une équipe de 3 élèves. L'élève organise son WOD (travail du jour) en le séquencant autour de 4 à 6 exercices enchaînés à intensité élevée. Les exercices doivent appartenir à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, tronc et sollicitation cardio-respiratoire. 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 chronométrateur.

A l'issue de l'épreuve, le candidat analyse sa prestation (sur la fiche donnée par l'enseignant) 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)	Travail en intermittent type « HIIT » à prédominance renforcement, gainage et cardio (ex : sur 4 exercices, répéter 3 fois le même exercice sur 30s et 30s de repos, puis enchaîner les autres exercices à l'identique après une pause de 1min30 entre) Travail de type « circuit training » avec exercices à suivre avec très peu de temps de récupération (ex : sur 6 exercices, enchaîner les exercices les uns après les autres avec 30s de travail, 15s de repos pour finir le tour. 1min30 de repos après le tour et enchaîner deux autres tours)
PHYSIOLOGIQUE	Rechercher une amélioration du bien-être (se tonifier, affiner sa silhouette, raffermissement 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 (ex : en 12 min, faire un maximum de tours en enchaînant 3 exercices avec 10 à 20 répétitions sans temps de récupération)

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 séries) et les paramètres pour ajuster leur production à l'objectif poursuivi (vitesse d'exécution, utilisation de bracelets lestés, hauteur des sauts, amplitude des mouvements...).

Le type de travail proposé se fait essentiellement avec des exercices sur poids de corps et l'utilisation de petits matériels : haltères, médecin-ball, cordes et élastiques.

AFLP 3 à 6

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFLP1</p> <p>Concevoir et mettre en œuvre une séance d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<p>Pas de mobile personnel de développement</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement presque inexistant - Séance incohérente avec un thème d'entraînement - contenu de séance incompatible avec le temps imparti et/ou insuffisant pour une réelle transformation - Connaissances très approximatives voire méconnaissance des groupes musculaires - étirements absents 	<p>Choix d'un mobile mais pas de cohérence avec les exercices :</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement juste général - les exercices proposés sont juxtaposés et peu réfléchis - connaissances encore un peu approximatives des groupes musculaires - les niveaux de difficulté des exercices ne sont pas ou peu exposés - un ou deux étirements légers sont proposés 	<p>Choix d'un mobile et cohérence des exercices choisis :</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement général et spécifique - séance en cohérence avec le mobile d'entraînement choisi - les modalités et les paramètres de la séance sont en grande majorité maîtrisés - bonne connaissance des groupes musculaires et des exercices associés - des niveaux de difficulté sont proposés pour quelques exercices - quelques étirements légers sont présents 	<p>Le mobile et les exercices sont en parfaite cohérence avec le profil de l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement complet adapté à la séance - bon timing de séance - les modalités et les paramètres des exercices sont en parfaite cohérence avec le projet d'entraînement de l'élève et sont bien maîtrisés - il connaît parfaitement les groupes musculaires travaillés et les exercices associés - des niveaux de difficulté sont proposés pour tous les exercices - chaque groupe musculaire travaillé est étiré sans forcer dans un but de relâchement.
Note sur 7 points	de 0 à 1 point	de 1,5 pts à 3 pts	de 3,5 pts à 5 pts	de 5,5 pts à 7 pts
<p>AFLP2</p> <p>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - a mis peu de volonté pour tester les différentes méthodes d'entraînement et en méconnaît les effets et les principes - n'utilise pas vraiment de méthode pour sa séance 	<ul style="list-style-type: none"> - a testé différentes méthodes d'entraînement mais n'en connaît pas encore complètement les intérêts et les principes - utilise une méthode mais sans en maîtriser les principes et les effets 	<ul style="list-style-type: none"> - utilise les bilans et les expériences passés pour choisir une méthode adaptée - les principes et les effets de la méthode utilisée sont compris 	<ul style="list-style-type: none"> - utilise les bilans et les expériences passés pour choisir une méthode adaptée à son profil - la méthode d'entraînement utilisée est pleinement maîtrisée et modulée
Note sur 5 points	0 point ----- 0,5 point	1point ----- 2 pts	2,5 pts -----3,5 pts	4 pts ----- 5 pts

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.

AFLP3	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - n'établit pas de lien avec les exercices pratiqués et des ressentis - ne cherche pas à percevoir de ressentis, aucun retour sur le cahier d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> - commence à analyser quelques ressentis (FC, fatigue musculaire) après l'effort qui sont notés sur le cahier - l'adaptation des efforts avec les ressentis n'est que partiellement maîtrisée 	<ul style="list-style-type: none"> - identifie davantage de ressentis pendant et après l'effort - régule son travail à court terme dans le respect du thème - les ressentis sont reportés sur le cahier d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> - associe des ressentis de différentes natures pour ajuster sa charge de travail à court et moyen terme - les ressentis sont systématiquement prélevés et notés sur le cahier

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève n'agit que pour lui-même sans forcément de lien avec un projet d'entraînement - le travail en groupe est presque inexistant 	<p>L'élève accepte d'aider un partenaire mais seulement sur sollicitation</p>	<p>Il accepte volontiers les rôles de conseiller, juge et chronométrateur</p>	<p>Il est un leader positif pour le groupe et assume pleinement les différents rôles sociaux</p>

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - n'écoute pas les consignes de sécurité - ne sait pas les faire respecter - réalise lui-même des exercices incontrôlés 	<ul style="list-style-type: none"> - a une connaissance des consignes de sécurité mais ne les applique pas systématiquement - la gestion de l'effort et de son intégrité physique est partiellement maîtrisée 	<ul style="list-style-type: none"> - les actions motrices sont précises et contrôlées 	<ul style="list-style-type: none"> - évolue en sécurité pour lui-même et les autres

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.	Ne porte aucune ou trop peu d'attention aux conseils donnés	Porte une attention relative aux conseils donnés	Il connaît les principaux conseils	Il retient et applique les principaux conseils et cherche même à enrichir ses connaissances

Correspondances entre degrés et points pour l'AFLP3 -4-5-6 (selon choix de la répartition des points des élèves Total 8pts, minimum 2 points)

Points choisis AFLP 3-4-5-6	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/4pts	1	2	3	4
/6pts	1,5	2,5	4,5	6