

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 (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 4 blocs, dont 2 imposés par l'enseignant et 2 proposés par le groupe, 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 ou 4 temps suivant les pas.

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 (formule Karvonen) = FC repos + (FC réserve* X % intensité cible)

FC réserve* = FC max – FC repos FC max = 226 – âge(fille), 220 – âge(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 sur un document fourni par le professeur.

Au fil de la séquence : AFLP 3 à 6 sur 8 points

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 un enchaînement pour répondre à 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, - les modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement. 	<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, - les modalités choisies de l'épreuve, correspondent en partie au thème d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - l'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement - les modalités et paramètres choisis pour l'épreuve, correspondent au thème d'entraînement. 	<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, - les modalités et paramètres choisis pour l'épreuve sont adaptés et justifiés au regard du thème d'entraînement.
Note sur 7 points	0 point1 point	1,5 points3 points	3,5 points 5 points	5,5 points 7 points
<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"> - ne cherche pas à varier ses méthodes d'entraînement - maîtrise mal les modalités de l'entraînement (temps de travail, de repos, nombre de séries) et les paramètres d'ordre énergétique et biomécanique - le carnet d'entraînement est mal complété. 	<ul style="list-style-type: none"> - accepte de varier ses méthodes d'entraînement mais la maîtrise des modalités et des paramètres n'est pas entièrement comprise et appliquée - le carnet d'entraînement est partiellement complété et comporte des erreurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - varie ses méthodes d'entraînement et en maîtrise les modalités et les paramètres - le carnet d'entraînement est complété et ne comporte que peu d'erreurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - pratique et maîtrise différentes méthodes d'entraînement pour agir sur des mobiles de développement - le carnet d'entraînement est systématiquement complété. Il est propre et structuré.
Note sur 5 points	0 point ----- 0,5 point	1 point ----- 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 son travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ne s'appuie pas sur ses ressentis ni sur sa FC pour réguler son travail - ne fait pas le lien entre ses ressentis et son travail 	<ul style="list-style-type: none"> - commence à s'appuyer sur des ressentis surtout respiratoires et de fatigue générale pour adapter son entraînement - fait le lien entre des indicateurs d'efforts les plus simples et son travail 	<ul style="list-style-type: none"> - s'appuie de plus en plus souvent sur des ressentis et sa FC pour ajuster et réguler son entraînement et rentrer dans son thème de travail 	<ul style="list-style-type: none"> - s'appuie constamment sur des ressentis pour adapter et ajuster son entraînement

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	<ul style="list-style-type: none"> - subit ou ne respecte pas les travaux du groupe. - n'assume pas correctement ou refuse de participer aux rôles sociaux (observateur, conseiller, organisateur, secrétaire) 	<ul style="list-style-type: none"> - respecte partiellement les travaux du groupe - accepte de remplir des rôles sociaux mais seulement sur sollicitation 	<ul style="list-style-type: none"> - actif dans les travaux du groupe - volontaire pour les rôles sociaux 	<ul style="list-style-type: none"> - actif et impliqué dans les travaux du groupe, est un leader positif - prend activement part aux rôles sociaux et organise efficacement son groupe

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.	<ul style="list-style-type: none"> - échauffement inapproprié ou peu respecté - des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire des pas. - étirement inexistant 	<ul style="list-style-type: none"> - échauffement respecté quand imposé par l'enseignant - encore quelques erreurs dans la pose de pied et dans l'alignement segmentaire - temps de repos mal maîtrisé - réalise quelques étirements en fin de séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - échauffement respecté et adapté - bonne pose de pied et alignement segmentaire adapté aux pas réalisés mais relâchement parfois en fin d'exercice - réalise des étirements pendant les pauses et en fin de séance 	<ul style="list-style-type: none"> - échauffement systématique et adapté - sécurité maîtrisée tout au long de l'exercice malgré la fatigue - bonne gestion des temps de repos (repos et étirements)

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

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

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> <ul style="list-style-type: none"> « je me sens souvent fatigué et pas assez actif, je voudrais être plus résistant et me sentir en meilleure forme » « suite à des problèmes de genou, j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler » 	<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> <ul style="list-style-type: none"> « maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante » « je veux m'entretenir, me tonifier et affiner ma silhouette » « j'ai besoin de faire de l'exercice assez longtemps pour me vider la tête »