

AFL 1 :
Évalué le jour de l'épreuve

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Au début de l'épreuve, les candidats présentent la conception de leur séance en lien avec leur carnet d'entraînement.
Les candidats présentent l'épreuve par groupe de 3 à 6. Ils doivent réaliser un enchaînement de six blocs, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (1 bloc = 4x8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de bpm (battement musical par minute) compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi. Les deux cotés droit et gauche doivent être investis.

Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle.

Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

Les candidats choisissent les modalités de l'enchaînement (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster leur production à l'objectif poursuivi.

Thèmes d'entraînement :

- S'engager **dans un effort bref et intense** : temps d'effort de 15 à 20 mn – séries jusqu'à 4 minutes – temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de 110 à 120 pulsations.

- S'engager **dans un effort long et soutenu** : temps d'effort de 20mn à 25 minutes – au moins 3 séries – temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- S'engager **dans un effort modéré et prolongé** : temps d'effort de 25 à 30 minutes – au moins 3 ou 4 séries – temps de repos entre les séries, minimum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort.

Les paramètres liés à la charge de travail = variateurs d'intensité :

- Energétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, impulsion-sursauts, variation des BPM.

- Biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécutions, contretemps.

A l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.

Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) qui est la fréquence cardiaque cible. La FCE s'établit par la formule de karvonen : $FCE = FC_{repos} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie}) *$

FRC : fréquence de réserve = $FC_{max}^{**} - FC_{repos}$ ** FC max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles ou test de terrain.

Eléments à évaluer (12pts)	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire /8 points	Gestuelles non maîtrisées, Erreurs répétées Utilisation inadaptée du matériel. Arrêt de plusieurs séries.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles et techniques. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.	Gestuelles ou techniques efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Enchaînement réalisé en continuité. Éléments réalisés correctement.	Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés
Points/8	0-2	2- 3,5	4-6	6,5-8

Analyser /4 points	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. Manque de tonicité ou amplitude.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Bilan superficiel. Régulation inadaptées.	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données. Bilan réaliste.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée. Bilan argumenté.
Points/4	0-0,5	1-1,5	2-3	3-4

AFL2 et AFL3 (8 pts à répartir par l'élève) à évaluer au fil de la séquence, éventuellement le jour de l'épreuve

La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL).

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. ➤ L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. ➤ L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. ➤ L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. ➤ L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

AFL3 : « Coopérer pour faire progresser »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires. Séquence de travail inadaptée à ses ressources ou au thème choisi.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ou ses partenaires, ponctuellement et/ou de manière inadaptée. Quelques incohérences dans le projet.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables.	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).