

**Description précise de l'épreuve :**

- L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Exemple en musculation : l'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

**Thèmes d'entraînement :**

1. Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire (70 à 80% du Max théorique)
2. Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force (50 à 60% du Max théorique)
3. Rechercher un gain de volume musculaire (60 à 70% du Max théorique)

Le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. Le travail concerne au minimum 2 parties du corps, 1 groupe musculaire par partie et 2 exercices par groupe musculaire. L'élève intègre différentes méthodes d'entraînement (à charge constante, stato-dynamique, super-série...). Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global. Le coach valide les répétitions réalisées.

-**AFL 1** évaluation le jour de l'épreuve. **AFL 2 et AFL 3** évaluation au cours de la séquence et pourront être finalisées le jour de l'épreuve.

**AFL 1 / 12 points** : «S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.»

Eléments à évaluer (12pts)	Repères d'évaluation															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
<p><b>Produire</b></p> <p>8 pts</p>	<p><b>Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Butée articulaire</li> <li>• Respiration absente (apnée...)</li> <li>• Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 25 et 50%</li> <li>• Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort.</li> <li>• Utilisation inadaptée du matériel :</li> <li>• Les charges sont mal installées et/ou non sécurisées.</li> </ul>				<p><b>Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude limitée</li> <li>• Respiration présente mais non intégrée</li> <li>• De nombreuses postures compensatoires au cours de la série (&gt;30%)</li> <li>• Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</li> <li>• Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 50 et 75%.</li> </ul>				<p><b>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude correcte</li> <li>• Respiration partiellement intégrée ou inversée</li> <li>• Quelques postures compensatoires (entre 10 et 20%)</li> <li>• Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</li> <li>• Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : entre 75 et 90%.</li> </ul>				<p><b>Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude optimale</li> <li>• Respiration efficace (expire sur le temps d'effort...)</li> <li>• Pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série (pour le thème d'entraînement "volume")</li> <li>• Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés</li> <li>• Pourcentage de répétitions validées (1) / répétitions prévues : &gt; 90%.</li> </ul>			
<b>Note / 8</b>	<b>0</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>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>

<b>Analyser</b>  4 pts	<b>Régulations absentes ou incohérentes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante</li> <li>• Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire)</li> <li>• N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.</li> </ul>	<b>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge trop lourde, trop légère, non personnalisée</li> <li>• Analyse incomplète.</li> <li>• Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations.</li> </ul>	<b>Relevé de données chiffrées exploitables :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>• Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres)</li> <li>• Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations.</li> </ul>	<b>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>• L'analyse est fine</li> <li>• Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.</li> </ul>				
	<b>Note /4</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>
<b>AL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence (8 pts à répartir par l'élève , minimum 2 points) Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.</b> <i>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.</i>								

<b>AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés ». (Carnet d'entraînement)</b>			
<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<p><b>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.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées</li> <li>• Méconnaît les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</li> <li>• L'équilibre dans le développement n'est pas recherché</li> <li>• Aucune méthode</li> </ul>	<p><b>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.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances liées aux muscles parcellaires</li> <li>• Méconnaît partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé</li> <li>• Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique)</li> </ul>	<p><b>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscles situés</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres OU agonistes-antagonistes)</li> <li>• Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)</li> </ul>	<p><b>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscles situés et différenciés</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon.</li> <li>• L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ET agonistes-antagonistes)</li> <li>• Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique)</li> </ul>

<b>AFL3 : « Coopérer pour faire progresser" »</b>			
<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</b>	<b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</b>	<b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.</b>	<b>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).</b>
<b>COACH</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis.</li> <li>N'apporte pas de conseils.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis.</li> <li>Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils justes mais génériques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis</li> <li>Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</li> </ul>
<b>JUGE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable</li> <li>N'identifie pas ou très peu le non-respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indique de manière approximative le nombre de répétitions</li> <li>Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indique le nombre de répétitions</li> <li>Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indique le nombre de répétitions</li> <li>Identifie constamment le non-respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires.</li> </ul>
<b>PARADE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne réalise pas de parade et ne réagit pas en cas de problème.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effectue une parade ponctuellement ou uniquement en cas de problème.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réalise une parade aux moments difficiles du mouvement.</li> <li>Sait identifier les signaux physiques qui demandent de l'aide.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accompagne le pratiquant du début à la fin de son mouvement.</li> <li>Est capable de prendre la décision d'effectuer une parade seul ou non.</li> </ul>

<b>Points choisis AFL2 / AFL3</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
/2pts	0,5	1	1,5	2
/4pts	1	2	3	4
/6pts	1,5	2,5	4,5	6

**Correspondances entre degrés et points** (Selon choix de la répartition des points des élèves **Total sur 8 pts, minimum 2 points**)