

AFL 1 :

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 leur séance d'entraînement explicitée (avec échauffement et étirements), en lien avec leur carnet d'entraînement. Les candidats présentent l'épreuve individuellement ou par groupe de 6 maximum (mais **l'évaluation sera individuelle**).
- Ils doivent réaliser un enchaînement de quatre à six blocs, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (1 bloc = 4x8 temps).
- Cet enchaînement est répété en boucle (côté droit **et** côté gauche) sur un rythme musical compris entre 130 et 150 battements par minute (BPM) au maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi.
- 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 14 à 22 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 26 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 – 2 à 4 séries – temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

La fréquence cardiaque (FC) est l'indicateur d'effort. 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 : $FCE = FC_{\text{repos}} + (FC_{\text{rés}} \times \% \text{ d'intensité de travail définie})$

* $FC_{\text{rés}}$: fréquence cardiaque de réserve = $FC_{\text{Max}} - FC_{\text{repos}}$

** FC_{Max} : calculée par les formules : 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles.

*** FC_{repos} : prise de préférence le matin au réveil, à défaut, après un moment de calme d'au moins 10 minutes

Les paramètres = variateurs d'intensité :

- ***d'ordre énergétique*** : 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.
- ***d'ordre 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.

L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. **L'AFL2 et l'AFL3** sont évaluées au fil des séquences et éventuellement le jour de l'épreuve.

Eléments à évaluer (12 pts)**Repères d'évaluation**

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	<i>Exigences non respectées :</i>	<i>Exigences peu respectées :</i>	<i>Exigences plutôt respectées :</i>	<i>Exigences entièrement respectées :</i>
Produire 8 pts	Gestuelles non maîtrisées. Erreurs répétées (méconnaissance des blocs – les 2 côtés ne sont pas investis – pas en rythme). Utilisation inadaptée du matériel et/ ou du carnet d'entraînement.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles et/ou postures. Enchaînement haché et/ou des arrêts. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Manque de tonicité et/ou d'amplitude.	Gestuelles ou postures efficaces mais avec quelques ruptures. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Quelques dégradations dans la tonicité et/ou l'amplitude.	Gestuelles ou postures spécifiques fluides et efficaces. Pas complexes dans plusieurs blocs Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Tonicité et/ou amplitude maintenue tout au long de la prestation.
Points sur 8	0 pt à 1,5 pts	2 pts à 3,5 pts	4 pts à 5,5 pts	6 pts à 8 pts

Analyser 4 pts	Analyse superficielle : Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes.	Analyse sommaire : Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Analyse réaliste : Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.	Analyse bilan argumenté : Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future).
	Points sur 4	0,5 pt à 1 pt	1,5 pts à 2 pts	2,5 à 3 pts

AFL2 et AFL3 (8 pts à répartir par l'élève 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

- 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.

- 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.

- Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.
- L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.

- 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

Leader absent :
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.

Leader passif :
L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ou ses partenaires, ponctuellement et/ou de manière inadaptée.

Leader actif :
L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables.

Leader actif et conseiller :
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).

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves Total sur 8pts, minimum 2 points)

Points choisis AFL2 / AL3	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

