

**Nom de l'établissement : LPO MELKIOR GARRE****Référentiel CAP****CA5 : STEP**

Concevoir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendu ;

### **Épreuve de fin de séquence (AFLP 1 et 2) :**

Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :

#### **Thèmes d'entraînement :**

- S'engager dans un effort bref et intense. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.

- S'engager dans un effort long et soutenu. Temps de travail de 16 à 22 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. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.

- S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.

**Recommandations** : le cardio-fréquence mètre codé est fortement indiqué. Pendant l'épreuve, le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre blocs différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (BPM) maximum.

Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle. Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

#### **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, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du STEP (maximum 8 temps par bloc).

- 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.

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

(1) FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement c'est la fréquence cardiaque cible. Elle s'établit par la formule de Karvonen

(2) :  $FCE = FC_{\text{repos}} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie})$

Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR \*FCR : Fréquence 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, ou par des tests de terrain

**AFL3 à 6 : en fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus par l'enseignant (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant la fin de la séquence d'enseignement.**

AFLP évalués	Repères															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
<b>AFLP1</b> - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.</li> <li>Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaînement incohérent au regard du thème d'entraînement</li> <li>-Choix de l'élève aléatoires</li> <li>L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement avec l'aide de l'enseignant</li> <li>L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement.</li> <li>L'élève maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement sans l'aide de l'enseignant.</li> <li>Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraîne</li> <li>L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème.</li> <li>Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.</li> </ul>			
<b>Note sur 7 points</b>	<b>0</b>	<b>0,25</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>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>7</b>
<b>AFLP2</b> - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur.				Non identification et non nomination des ressentis Régulations absentes ou incohérentes Exigences très partiellement respectées - FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée – Sécurité : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire – Continuité de l'enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de tonicité et/ou d'amplitude Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux.				Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ».				Identification des ressentis En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible			
<b>Note sur 5 points</b>	<b>0 point ----- 0,5 point</b>				<b>1 point ----- 2 pts</b>				<b>2,5 pts ----- 4 pts</b>				<b>4,5 pts ----- 5 pts</b>			

**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			
	Degré	Degré	Degré	Degré
<b>Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</b>	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peu de référence aux paramètres choisis</li> <li>Peu de référence à des ressentis personnels</li> <li>La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion</li> </ul>	Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.	- Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.

Repères			
---------	--	--	--

<b>AFLP4</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré</b>	<b>Degré</b>	<b>Degré</b>
<b>Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</b>	Il travaille seul et pour lui-même	Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses partenaires.	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille. L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.

<b>AFLP5</b>	<b>Repères</b>			
	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</b>	L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas	L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus	L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.	L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.

<b>AFLP6</b>	<b>Repères</b>			
	<b>Degré</b>	<b>Degré</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré</b>
<b>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</b>	Il ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)	Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie. (1)

(1) Lors de la séquence, l'enseignant explicite différents conseils d'entraînement, de diététique, d'hydratation, de récupération, il vérifie tout au long de la séquence que les élèves les ont compris, intégrés et les mettent en œuvre dans leur pratique lors des leçons.