

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:

- Gain en puissance et/ou en explosivité musculaire.
- Gain en tonification, en endurance de force, en renforcement musculaire
- Gain en volume musculaire.

Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement. La charge de travail comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 groupes musculaires. La séance s'établit sur une durée de 45 à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail et la récupération.

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			
AFLP1 - 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.	L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent. Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace.				L'élève s'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile. Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.				L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement. Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.				L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.			
AFLP2 - 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.				Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L'engagement reste inégal et superficiel.				Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.				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.			

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
Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations	Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.	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.

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	Il travaille seul et pour lui-même.	Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.	Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés.	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité.

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	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.

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.	Il ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.

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