

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence (AFLP1 et 2) noté sur 12points et l'autre au fil de la séquence (AFLP 3 à 6) noté sur 8 points.

Situation de fin de séquence : Au début de l'épreuve le candidat présente son mobile personnel ou partagé.

Pendant l'épreuve : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à cinq blocs différents répétés en boucle, dont au moins trois 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 (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

Thèmes d'entraînement :

- S'engager dans un effort bref et intense. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec un FC minimal de reprise de 110 à 120 pulsations.

- S'engager dans un effort long et soutenu. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes.

- S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5

Minutes, avec un FC minimal de reprise de 110 à 120 pulsations.

La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort (1)

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, impulsions-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.

Contretemps.

À l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels et identifie les effets différés liés à son mobile.

(1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement. Elle s'établit par la formule de Karvonen : $FCE = FC \text{ repos} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie})$

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

AFLP 3 à 6

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit le degré qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP.

Positionnement précis dans le degré.	Repères d'évaluation															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
<p>AFLP1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). - L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientations ou des variations de vitesse d'exécution. - Manque de tonicité et : ou d'amplitude. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). - L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'enchaînement est cohérent au regard du thème d'entraînement. L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés) et exécutés correctement -L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. -Exigences respectées du début à la fin de la prestation - FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée - Continuité de l'enchaînement : 2 ruptures au maximum - Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation. 			
Note sur 7 points	0	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
<p>AFLP2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix de l'élève aléatoires - L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. 				<ul style="list-style-type: none"> - Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire. - L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement. 				<ul style="list-style-type: none"> - L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. 			
Note sur 5 points	0 point ----- 0,5 point				1 point ----- 2 pts				2,5 pts ----- 4 pts				4,5 pts ----- 5 pts			

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
<p>Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ou ses partenaires, ponctuellement et/ou de manière inadaptée. <p>Quelques incohérences dans le projet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève régule et justifie son projet d'entraînement. Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. - Exigences très partiellement respectées - FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée. <p>L'intensité, et la charge de travail ne sont pas en adéquation avec le projet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) sont en adéquation. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources. 	<ul style="list-style-type: none"> - Personnalisation et régulations adaptées et différée des paramètres de la séquence de travail. <p>La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, effets décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action.</p>

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p>Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle. Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles et techniques.</p>	<p>L'élève conçoit et justifie son projet d'entraînement.</p>	<p>Construction de séquences de travail cohérentes</p> <p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents. L'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille.</p>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</p> <p>Il aide ses camarades, il est capable de tenir plusieurs rôles (meneur, chorégraphe et autres).</p>

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.</p>	<p>L'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Sécurité : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire.</p>	<p>Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle</p> <p>Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - La sécurité est maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue - Continuité de l'enchaînement- Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation.

AFLP6	Repères			
	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 respecte épisodiquement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il respecte partiellement les conseils d'entraînement, de diététique, et d'hygiène de vie. Il n'a pas encore bien intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, et 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.	Il respecte systématiquement les conseils donnés, sa pratique est organisée en ciblant les conseils d'entraînement, la diététique et l'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