

**CA 5 STEP «Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir»**

AFL	DEGRÉS D'ACQUISITIONS				
1) S'engager pour obtenir les effets recherchés. 12 pts	<b>MOTRICITÉ</b> 8 pts	<b>ECA</b>	<b>PA</b>	<b>A</b>	<b>Maîtrisé</b>
	<b>Corrélation FCe-FC effort</b>	<i>Hors fourchette fixée</i>	<i>Dans fourchette fixée mais aléatoire</i>	<i>Majoritairement dans fourchette fixée</i>	<i>Toujours dans fourchette fixée</i>
	<b>Sécurité</b>	<i>Échauffement inapproprié, pas de temps de repos, pas de sécurité dans pose appuis et alignement</i>	<i>Échauffement incomplet, temps de repos passif, pos e des appuis et alignement aléatoires</i>	<i>Échauffement adapté, gestion active des temps de repos, posé des appuis et alignement sécuritaires</i>	<i>Échauffement complet et approprié, gestion efficace des temps de repos, pose appuis et alignement maîtrisés</i>
	<b>Continuité</b>	<i>Enchaînement discontinu</i>	<i>Enchaînement continu avec ruptures</i>	<i>Enchaînement continu avec hésitations</i>	<i>Enchaînement fluide</i>
	<b>Tonicité - Amplitude</b>	<i>Corps mou/ pas étriqués</i>	<i>Tonicité et amplitude partielles</i>	<i>Tonicité et amplitude correctes avec qualité inférieure en fin d'exécution</i>	<i>Corps tonique et pas amples durant toute la prestation</i>
	<b>Technique</b>	<i>2 côtes investis, réalisation fragile, absence de pas complexes</i>	<i>2 côtes investis mais niveau d'exécution différente, peu de pas complexes</i>	<i>2 côtes investis de façon équilibrée, pas complexes variés</i>	<i>2 côtes investis de façon maîtrisée, nombreux pas complexes maîtrisés dans tous les blocs</i>
	<b>Notation</b> /8 pts	<b>0 à 2 pts</b>	<b>2 à 4 pts</b>	<b>4 à 6 pts</b>	<b>6 à 8 pts</b>
	<b>CHOIX.</b> 4 pts				
	<b>Adéquation</b> Thème - Objectif	<i>Pas de justifications</i>	<i>Justifications succinctes</i>	<i>Choix globalement justifiés</i>	<i>Choix totalement argumentés et appropriés</i>
	<b>Adéquation FCe-Paramètres</b>	<i>Pas de paramètres variateurs utilisés</i>	<i>Utilisation inappropriée des paramètres variateurs</i>	<i>Utilisation adaptée des paramètres variateurs</i>	<i>Utilisation efficace des paramètres variateurs</i>
<b>Adéquation entraînement-capacités physiques</b>	<i>Modalités d'entraînement inadaptées au projet</i>	<i>Modalités d'entraînement peu adaptées, pas de prise en compte du projet</i>	<i>Modalités d'entraînement appropriées au projet</i>	<i>Modalités d'entraînement au service de l'objectif visé</i>	
<b>Notation</b> /4pts	<b>0 à 1 pt</b>	<b>1 à 2 pts</b>	<b>2 à 3 pts</b>	<b>3 à 4 pts</b>	
2) S'entretenir pour développer ses ressources. 6, 4 ou 2pts	<b>Carnet d'entraînement</b>	<i>Renseignements sommaires</i>	<i>Carnet non révélateur de l'entraînement et des effets ressentis</i>	<i>Carnet éclairant en partie sur l'entraînement et les effets</i>	<i>Carnet bien renseigné éclairant sur le parcours de formation de l'élève</i>
	<b>Exigences.</b> / FCe- FCeffort-thème	<i>Non respectées</i>	<i>Partiellement respectées</i>	<i>Globalement respectées</i>	<i>Totalement respectées du début à la fin de la prestation</i>

AFL	DEGRÉS D'ACQUISITIONS				
3) Coopérer pour faire progresser. 2, 4 ou 6 pts	<b>Analyse</b>	<i>Sommaire</i>	<i>Partielle</i>	<i>Réaliste</i>	<i>Argumentée</i>
	<b>Entraide</b>	<i>Absence de coopération</i>	<i>Aide sommaire: démonstration</i>	<i>Aide observable: explications, répétitions</i>	<i>Aide pour une coopération vers des progrès</i>
	<b>Perspectives</b>	<i>Non envisagés</i>	<i>Propositions basiques</i>	<i>Propositions correctes à améliorer</i>	<i>Propositions étayées et argumentées</i>
	<b>Notation. /6pts</b>	<b>0 à 1,5 pts</b>	<b>1,5 à 3 pts</b>	<b>3 à 4,5 pts</b>	<b>4,5 à 6 pts</b>
	<b>/4pts</b>	<b>0 à 1 pt</b>	<b>1 à 2 pts</b>	<b>2 à 3 pts</b>	<b>3 à 4 pts</b>
	<b>/2pts</b>	<b>0 à 0,5 pts</b>	<b>0,5 à 1 pt</b>	<b>1 à 1,5 pts</b>	<b>1,5 à 2 pts</b>

#### FICHE EXPLICATIVE DU CADRE D'ENSEIGNEMENT

THEMES-MODALITES ENTRAÎNEMENT	EFFORT BREF & INTENSE	EFFORT LONG & SOUTENU	EFFORT MODÉRÉ & PROLONGÉ
<b>Choix BPM</b>	140 ou 145	135 ou 140	130 ou 135
<b>Choix série</b>	7 séries de 2'. 5 séries de 3'	3 séries de 7'. 4 séries de 5'	2 séries de 13'. 4 séries de 7'
<b>FC EFFORT</b>	Entre 170-180	Entre 150-160	Entre 130-140
<b>FC DE REPRISE</b>	Fc 110/120	Fc 110/120	Fc 110/120
<b>DURÉE DE RÉCUPÉRATION</b>	4' repos Max entre séries	4' repos Max entre séries	5'repos Max entre séries
<b>% INTENSITÉ</b>	85 % FCR	75% de FCR	65 % FCR
<b>Calcul FCE (Karvonen)</b>	<b>1) FC Max= 220- âge (garçons), 226- âge (filles).</b> <b>2) FCR (Réserve)= FC Max- FC Repos.</b> <b>3) FCE= FC Repos+ ( FCRx % Intensité de travail)</b>		
<b>COMPOSITION</b>	<b>4 blocs au total .</b> <b>1 bloc= 4 phrases différentes de 8 temps.</b> <b>3 blocs enseignant &amp; 1 bloc élève</b>		
<b>CAPACITÉ PHYSIQUE</b>	Quantité de pratique sportive quotidienne. État de santé ( asthme, obésité, drepanocytaire, DYS). Capacité respiratoire, coordination motrice.		
<b>PERSPECTIVES</b>	Échauffement. Hydratation Modalités d'entraînement Paramètres variateurs Gestion temps de repos		
<b>PARAMÈTRES VARIATEURS INTENSITÉ</b>	Variation hauteur Step. Utilisation bras au dessus épaules Utilisation éléments de contraintes musculaires: lests, impulsion à chaque pas. Variation BPM pendant prestation. Combinaison de pas complexes. Vitesse d'exécution Utilisation bras-bras ou bras- jambes en dissociation.		

AFL	DEGRÉS D'ACQUISITIONS	
<b>EFFETS RESSENTIS</b>	Respiratoires. Musculaires. Cardiaques. Sensations psychologiques	
	<b>Thème de travail priorisé: EFFORT MODÉRÉ &amp; PROLONGÉ à 130 bpm.</b>	
<b>POUR FAVORISER L'ENGAGEMENT DE L'ÉLÈVE OBÈSE</b>	Principe: Favoriser la sollicitation et l'expression des capacités motrices.	
	Réalisation de l'enchaînement sans Step mais avec Step matérialisé au sol par un rectangle de 90 cm/ 30 cm.	
	Nouvelle répartition des points dans l'AFL 1 possible ex: 6-6 pts	
	Diminution de la durée d'effort : 20 min ( 2 séries de 10' ou 4 séries de 5' à 130 bpm).	
<b>POUR FAVORISER L'ENGAGEMENT DE L'ÉLÈVE ASTHMATIQUE</b>	Principe: Favoriser la sollicitation et l'expression des ressources respiratoires.	
	Réalisation de l'enchaînement sans Step mais avec Step matérialisé au sol par un rectangle de 90 cm/ 30 cm.	
	Diminution la FC de reprise à 100 bpm.	
	Augmentation de la fourchette FCe à atteindre à 150 bpm dans le thème modéré et prolongé.	
	<i>N.MONDESIR, EPS LPO ACAJOU 2, Mai 2020.</i>	