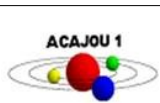


AFL	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence /1er cycle	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème cycle
<p>AFL 1</p> <p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu</p>	<p>S'engager pour développer sa puissance aérobie, sa capacité aérobie ou son endurance par la conception et la mise en œuvre d'un projet d'entraînement personnalisé ou pas où la maîtrise d'une motricité efficiente et sécurisée, le choix des paramètres d'entraînement et de la charge de travail conditionnent les effets recherchés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Je m'engage régulièrement dans ma zone cible et je persévère pour terminer mon entraînement. . Je maîtrise des pas de base de niveaux 1, 2 et 3. Quelques dégradations techniques ou sécuritaires possibles en fin de séance. . Je relève régulièrement des ressentis de natures différentes pour réguler mon entraînement. Je me centre sur mes ressentis pour analyser mon entraînement lorsqu'il est terminé. 	<ul style="list-style-type: none"> . J'atteins ma zone cible rapidement et j'arrive dans la fourchette haute de ma FCE en cours d'entraînement. . J'exploite des pas de base de niveaux 1, 2 et 3 au service de mon projet. Je respecte les ETM et les postures sécuritaires durant tout mon entraînement, quelle que soit l'intensité de l'effort. . Je relève systématiquement des ressentis de natures différentes pendant et après mon effort. Je régule le choix de mes paramètres en cours d'entraînement en fonction de mes ressentis et j'anticipe mes choix pour la séance suivante.
<p>AFL 2:</p> <p>S'entraîner individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés</p>	<p>S'entraîner par la conception et la mise en œuvre d'un projet personnel ou collectif adapté en s'appuyant sur les effets obtenus, objectifs et subjectifs.</p> <p>(cahier ou fiche d'entrainement)</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Je conçois mon projet d'entraînement par le choix de paramètres cohérents et adaptés à mon thème et à mes capacités, et je le justifie. . Je mets en relation régulièrement mes ressentis, l'évolution de ma FC et le choix de mes paramètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mon projet personnel est clair et justifié à partir d'arguments personnels et scientifiques. J'individualise mes paramètres et les régule systématiquement si cela est nécessaire. . J'associe mes ressentis et l'évolution de ma Fc pour réguler la charge de travail entre chaque série.
<p>AFL 3 :</p> <p>Assumer les rôles d'observateur aide et de coach-conseil pour aider ses partenaires à progresser</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observer pour conseiller sur la technique et la sécurité - Accompagner l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> - Je peux conseiller mon partenaire, s'il me le demande, sur l'exécution technique et sécuritaire. . Je l'aide sur la conception de sa séance grâce à des indicateurs exploitables (ex : évolution de sa Fc...) 	<ul style="list-style-type: none"> . J'aide mon partenaire s'il en éprouve le besoin ou quand la situation l'exige. . Je l'aide à sa demande pour concevoir sa séance, à partir d'indicateurs précis et pertinents, prenant appui sur les données de son carnet d'entraînement personnel



Champ d'Apprentissage N° 5

Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

APSA Support

Step

AFL1 :

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu

Descriptif de l'épreuve :

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par **le choix d'un projet personnel** - Cette mise en œuvre fait référence à un **cahier de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées**. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. -

- Le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six 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 en fonction de son **thème** (effort bref et intense/ effort long et soutenu/ effort modéré et prolongé) et les **paramètres** (d'ordre énergétique*et/ou d'ordre biomécanique **)

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

** 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*

*(1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : Fréquence Cardiaque d'Entraînement. Elle s'établit par la formule de Karvonen : $FCE = FC_{repos} + (FCR * x \% \text{ d'intensité de travail définie})$ 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 = $FC_{max} - FC_{repos}$ ** FC Max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des tests de terrains*

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	1	2	3	4
Produire /8 pts	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées Utilisation inadaptée du matériel	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés
Analyser /4 pts	Non identification et non nomination des ressentis Régulations absentes ou incohérentes	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés	Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées	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)
AFL2 « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »	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. »	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables	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

AFL noté sur 2pts	0 à 0.5 pt	0.75 à 1 pt	1.25 à 1.5 pt	1.75 à 2 pts
AFL noté sur 4pts	0 à 1 pt	1.25 à 2 pts	2.25 à 3 pts	3.25 à 4 pts
AFL noté sur 6pts	0 à 1.5 pt	1.75 à 2.5 pts	2.75 à 4 pts	4.25 à 6 pts

