

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

But : Réaliser une séance d'entraînement de 16' à 24' alternant phases de travail et de repos au sein d'une équipe de 3.

Organisation :

- L'élève organise son « travail du jour » en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité élevée. Ces exercices appartiennent à chacune des 4 catégories suivantes : haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire, gainage.
- Chaque exercice prévoit 2 ou 3 niveaux de difficulté afin de permettre entre chaque round à l'élève de réguler le niveau de difficulté de son W.O.D (travail du jour) pour assurer la continuité de l'entraînement et finir.
- La séance proposée adapte le choix des exercices, l'enchaînement et la forme de travail à l'effet recherché afin de répondre au mobile personnel de développement de l'élève.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d'entraînement 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.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés et définis par l'élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- La séance se réalise individuellement au sein d'une équipe de 3 élèves. Chaque élève passe par les trois rôles de pratiquant, coach et juge.
- Le coach-conseil rend compte de la maîtrise technique de chaque exercice et formule le cas échéant des conseils sur les placements, la respiration, les trajets moteurs ...

Effets recherchés (résultats des séances d'entraînement) :

- Amélioration de la puissance explosive.
- Amélioration de l'endurance.
- Rechercher un gain de volume musculaire et / ou aide à l'affinement de la silhouette.

3 types de travail peuvent être utilisés et mis en lien avec les ressentis associés à chaque charge d'entraînement (temps d'effort et niveau de difficulté des exercices) :

- Travail au poids du corps (pompes, tractions, dips, burpees...).
- Travail avec charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre...).
- Travail axé sur le développement cardio-respiratoire (JUMPING JACKS, pneus cordes, course à pied, corde à sauter, fractionné...).

AFLP 1 : Construire une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement				
AFLP 2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome				
AFLP 1 ET 2 DECLINES DANS L'APSA		Construire et maîtriser les postures et principes d'efficacité techniques pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entraînement du jour au service de son projet de développement personnel Mettre en relation ses ressentis avec la maîtrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler		
EVALUATION		En fin de séquence		
NOTE		12 points		
ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 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. 7 points	Butées articulaires Respiration absente (apnée...) Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort Utilisation inadaptée du matériel De 0 à 1 pt	Amplitude limitée Respiration présente mais non intégrée De nombreuses postures compensatoires au cours de la série Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement De 1,5 à 3 pts	Amplitude correcte Respiration partiellement intégrée ou inversée Quelques postures compensatoires Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement De 3,5 à 5 pts	Amplitude optimale Respiration efficace (expire sur le temps d'effort...) Pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés De 5,5 à 7 pts
5 pts	De 0 à 0,5 pt	De 1 à 2 pts	De 2,5 à 4 pts	De 4,5 à 5 pts

<p>AFLP 2</p> <p>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p>	<p>Régulations absentes ou incohérentes Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève ou charge insignifiante Pas d'analyse (ex : copier-coller du partenaire)</p>	<p>Charge non personnalisée Analyse incomplète Exploite un seul type de ressenti</p>	<p>Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations</p>	<p>Charge adaptée et régulée en fonction des ressentis Analyse complète et pertinente Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler</p>
--	--	--	---	---

AFLP 3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix

AFLP 3 DECLINE DANS L'APSA	Mobiliser les méthodes d'entraînement à haute intensité, analyser ses ressentis pour fonder les choix de paramètres de son « travail du jour »
EVALUATION	Tout au long de la séquence d'enseignement Basé sur le cahier d'entraînement utilisé tout au long de la séquence
NOTE	De 2 à 6 points en fonction du choix de l'élève

ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Expérimenter différentes méthodes d'entraînement pour adapter son projet aux effets recherchés	Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas Pas d'équilibre dans le développement entre haut du corps, bas du corps, sollicitation cardio-respiratoire et gainage	Connaissance partielle des muscles Connaissance partielle des paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé	Muscles situés Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient L'équilibre dans le développement est visé	Muscles situés et différenciés Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon L'équilibre dans le développement est cohérent
<input type="checkbox"/> Choix n°1 = 6 points	De 0 à 1 pts	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°2 = 4 points	De 0 à 0,5 pts	De 1 à 1,5 pts	De 2 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°3 = 2 points	De 0 à 0,25 pts	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts

AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité				
AFLP 4 DECLINE DANS L'APSA		Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices		
EVALUATION		Tout au long de la séquence d'enseignement		
NOTE		De 2 à 6 points en fonction du choix de l'élève		
ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'investir, prendre des responsabilités, développer un comportement solidaire	<p>Juge Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable N'identifie pas ou très peu le non-respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>Coach Peu ou pas attentif dans l'observation N'apporte pas de conseils</p>	<p>Juge Indique de manière approximative le nombre de répétitions Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>Coach Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement</p>	<p>Juge Indique le nombre de répétitions Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>Coach Attentif et impliqué dans l'observation ou l'analyse des ressentis Apporte des conseils justes mais génériques</p>	<p>Juge Indique le nombre de répétitions Identifie constamment le non respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>Coach Attentif et impliqué dans l'observation et l'analyse des ressentis Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</p>
<input type="checkbox"/> Choix n°1 = 2 points	De 0 à 0,25 pts	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°2 = 4 points	De 0 à 0,5 pts	De 1 à 1,5 pts	De 2 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°3 = 6 points	De 0 à 1 pts	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts

ADAPTATION

AFLP 6 : intégrer les conseils diététiques d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée				
AFLP 4 DECLINE DANS L'APSA		Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise technique des exercices		
EVALUATION		Tout au long de la séquence d'enseignement		
NOTE		De 2 à 6 points en fonction du choix de l'élève		
ÉLÉMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

<p>Tenue d'une fiche de suivi mettant en relation alimentation quotidienne</p> <p>APPLICATION SPORT HELATH</p> <p>Samsung</p> <p>Pesée</p>	<p>ELEVE PASSIF peu concerné</p> <p>Peu de connaissances relatives à la nutrition</p> <p>Peu engagé</p>	<p>ELEVE PEU SOUCIEUX</p> <p>Renseigne partiellement sa fiche de suivi/ Ne croise pas les relations qu'il recueille</p>	<p>ELEVE VOLONTAIRE</p> <p>Les explications sur l'évolution de sa masse corporelle est partiellement renseignées/ Justifications imprécises</p>	<p>ELEVE ENGAGE et lucide</p> <p>expliquant l'évolution de son poids en corrélant son alimentation et son activité physique</p>
<input type="checkbox"/> Choix n°1 = 2 points	De 0 à 0,25 pts	De 0,5 à 0,75 pts	De 1 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°2 = 4 points	De 0 à 0,5 pts	De 1 à 1,5 pts	De 2 à 2,5 pts	De 3 à 4 pts
<input type="checkbox"/> Choix n°3 = 6 points	De 0 à 1 pts	De 1,5 à 2,5 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts

NOM	Apports journaliers EN POINT			Nombre de pas Quotidien healthy	Programme d'entraînement intensité durée récupération	Poids en KG (le matin)
	matin	midi	soir			
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

LPO LA JETEE

32						
33						
34						

COMMENTAIRES/ ANALYSE