

**Principe d'élaboration de l'épreuve :**

Le jour de l'épreuve, le candidat réalise puis analyse une séquence d'entraînement conçue en amont.

L'élève a appris à reproduire et à construire un enchaînement de base : 4 blocs de 32 temps chacun. 2 blocs sont proposés par l'enseignant et 2 sont conçus par l'élève. Ces derniers respectant un cadre préalablement défini par l'enseignant. L'enchaînement est répété sur un rythme musical compris entre 132 et 145 BPM.

L'élève a appris à concevoir un projet en associant le choix d'un mobile à des paramètres de charge de travail : step surélevé, travail des bras, augmentation du BPM de la musique, pas sautés, complexité des pas.

2 mobiles (objectifs) sont proposés :

- *Mobile 1 : INTENSITE.* « effort bref et intense ». 5 séries de 3', récupération 1' entre chaque série, BPM entre 140 et 145 ;
- *Mobile 2 : DUREE* « effort long et soutenu ». 8 séries de 2', récupération 30 sec entre chaque série, BPM entre 132 et 139.

L'épreuve est présentée collectivement ou individuellement mais la note est individuelle.

Lors de l'analyse, le candidat explique ses choix et propose un ajustement pour une future séquence par rapport à ses ressentis lors de sa prestation.

Une feuille de suivi (carnet d'entraînement) des choix et des ressentis est tenue tout au long de la séquence. Ceci pour permettre à l'élève d'affiner au mieux son projet. Ce document sera support de l'analyse des AFLP 3 et 4 au moment du CCF.

**AFLP 1 et 2 sont évalués le jour de l'épreuve.**

**AFLP 3 et 4 sont évalués tout au long de la séquence et affinés le jour de l'épreuve.**

| <b>AFLP 1</b>  | <b>Degré 1</b>  | <b>Degré 2</b>  | <b>Degré 3</b>   | <b>Degré 4</b>  |
|--|---|---|--|---|
| <b>Concevoir et réaliser un projet d'entraînement pour répondre à l'objectif personnel de développement.</b> | L'élève conçoit une séance d'entraînement sans objectif apparent et/ou inadapté à ses ressources. | L'élève conçoit une séance présentant beaucoup d'incohérences entre objectif/charge de travail. | L'élève conçoit une séance présentant peu d'incohérences entre objectif/charge de travail. | L'élève conçoit une séance en cohérence entre objectif/charge de travail. |
|  | L'élève ne présente pas de projet d'entraînement.   | Le projet réalisé présente beaucoup d'erreurs par rapport au cadre défini.                      | Le projet réalisé présente peu d'erreurs par rapport au cadre défini.                      | Le projet réalisé correspond au cadre défini.                             |
|  | Les blocs sont improvisés le jour de l'épreuve.   | Les blocs sont partiellement réalisés.  | Les blocs sont réalisés.   | Les blocs sont maîtrisés.   |
| <i>AFLP 1 /7PTS</i>  | De 0 à 1 pt   | De 1.5 à 3 pts  | De 3.5 à 5 pts   | De 5.5 à 7pts   |

|   |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| <b>AFLP 2</b><br><b>En ayant testé différentes charges de travail au cours de la séquence, concevoir et réaliser sa séance d'entraînement le jour de l'épreuve.</b> | L'élève est incapable de concevoir et de réaliser l'enchaînement de base. | L'élève est capable de concevoir et de réaliser en partie l'enchaînement de base, sans être capable d'ajouter des charges adaptées. | L'élève est capable de concevoir et de réaliser l'enchaînement de base, en ajoutant des charges de travail partiellement adaptées. | L'élève est capable de concevoir et de réaliser l'enchaînement de base, en ajoutant des charges adaptées. |
| <i>AFLP 2/ 5pts</i>   | De à 0.5 pt   | De 1 à 2 pts  | De 2.5 à 4 pts   | De 4.5 à 5 pts  |

**Évaluation au fil de la séquence : notée / 8 points**

Seuls 2 AFLP seront retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note sur 8 pts.

L'élève choisit la répartition des 8 pts entre ces 2AFL avant la situation d'évaluation, avec un minimum de 2 pts pour un AFLP.

**3 choix sont donc possibles : 4-4/ 6-2/ 2-6.**

La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours de la séquence (cycle) et avant la situation d'évaluation.

**Répartition des points en fonction du choix de l'élève**

|                              |     |       |         |       |
|------------------------------|-----|-------|---------|-------|
| <b>AFL3 ou 4 notée /2pts</b> | 0.5 | 1     | 1.5     | 2     |
| <b>AFL3 ou 4 notée /4pts</b> | 1   | 1.5-2 | 2.5-3   | 3.5-4 |
| <b>AFL3 ou 4 notée /6pts</b> | 1.5 | 2-3   | 3.5-4.5 | 5-6   |

|   |      |      | Degré 1  | Degré 2   | Degré 3  | Degré 4  |
|---|------|------|--|---|--|--|
| <b>AFLP3</b><br>Etre capable d'adapter sa charge de travail en fonction des indicateurs d'effort : fréquence cardiaque, ressentis musculaire et respiratoire, fatigue générale.<br>(cf.carnet d'entraînement) |      |      | Il est incapable d'adapter sa charge de travail en fonction des indicateurs d'effort.<br><br>La fiche de suivi est remplie et improvisée le jour de l'épreuve. | Il est capable d'adapter sa charge de travail en fonction d'un indicateur d'effort.<br><br>La fiche de suivi est remplie en partie. | Il est capable d'adapter sa charge de travail en fonction de 2 à 3 indicateurs d'effort.<br><br>La fiche de suivi est remplie totalement mais avec quelques erreurs par rapport au projet annoncé. | Il est capable d'adapter sa charge de travail en fonction des 4 indicateurs d'effort.<br><br>La fiche de suivi est totalement adaptée au projet annoncé. |
| 2pts  | 4pts | 6pts |  |   |  |  |
| <b>AFLP 4</b><br>Etre capable d'assumer un rôle de coach et de s'entraider, afin de permettre la réalisation du projet le jour de l'épreuve.  |      |      | Il est incapable d'assumer un rôle de coach et d'entraide.   | Il est capable, parfois, d'assumer un rôle de coach et d'entraide.  | Il est capable, le plus souvent, d'assumer un rôle de coach et d'entraide.   | Il est capable d'assumer un rôle de coach et d'entraide.   |
| 2pts  | 4pts | 6pts |  |   |  |  |
| <b>AFLP 5</b><br>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.  |      |      |  |   |  |  |
| 2pts  | 4pts | 6pts |  |   |  |  |
| <b>AFLP 6</b><br>Intégrer les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.  |      |      |  |   |  |  |
| 2pts  | 4pts | 6pts |  |   |  |  |

