

L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant **la séance d'entraînement de 40 à 50 mn** proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, en **référence à un carnet de suivi** qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées.

Concevoir et réaliser un enchaînement de 6 blocs différents (1 bloc= 4x8 temps), dont 3 composés par l'enseignant, répétés en boucle en vue d'atteindre une FC cible associée à un thème d'entraînement choisi. La FC cible se calcule au regard de la formule de Karvonen. Un écart de 10 pulsations par minute est toléré.

Cet enchaînement peut être réalisé seul ou collectivement, sur un rythme musical de BPM imposé compris entre 130 et 145, sur des durées d'effort dépendant du thème d'entraînement choisi, parmi les deux qui lui sont proposés. Les 2 côtés D et G doivent être investis. L'évaluation porte sur une note individuelle.

Le choix du thème doit être justifié par l'élève, au regard des effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

1. Thème 1 : Puissance aérobie « effort bref et intense ». 3 séries de (2x3'), intensité cible de 85 à 100%
2. Thème 2 : Capacité aérobie « effort long et soutenu ». 3 séries de 8', intensité cible entre 70 et 85%

L'élève complète un carnet d'entraînement visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets sur soi en particulier au regard des modulations de la FC, des différents ressentis (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques). Il précise l'atteinte ou non de sa FC cible et les raisons associées.

Le CE est un outil renseigné au cours du cycle.

La séance est préparée par écrit 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** dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse. L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan écrit ou oral ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.

Repères d'évaluation

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. »	AFL1 décliné dans l'activité	« Lors d'une séance de step, s'engager pour atteindre une FC cible selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »	
Eléments à évaluer	Degré 1 :	Degré 2 :	Degré 3 :	Degré 4 :
Produire : 8 points	La performance réside dans la capacité à être le plus souvent dans un effort proche de la FC cible (une tolérance +/- 5 pulsations par minute) La compétence réside dans la capacité à produire un enchaînement sécurisé*, continu, tonique, ample et complexe. 20 « ETOILES » sont possibles			
Compétence	Gestuelles non maîtrisées	Dégradations observables	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces	Techniques ou gestuelle spécifique et efficiente
Sécurité* : Échauffement et récupération : Pose de pied et alignement segmentaire	Absents Erreurs permanentes	Inappropriés Erreurs fréquentes	Partiels Erreurs ponctuelles	Appropriés Aucune erreur.
Rythme : Décalages	Permanents	Fréquents	Ponctuels	Aucun/dans le tempo
Tonicité/Amplitude :	Majoritairement absentes	Sur la moitié de l'effort	Dégradation en fin d'effort	Permanent
Complexification : Exemples : réhausse / lest / bras / pas complexes / changement de step / passage au sol ...	Aucune complexification	1 paramètre choisi.	2 paramètres choisis	3 paramètres choisis
Continuité	Arrêt sans reprise	Arrêt avec reprise	Quelques hésitations	Fluidité

Note	Niveaux de performance	Gestuelles non maîtrisées D1	Dégradations observables D2	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces D3	Techniques ou gestuelle spécifique et efficiente D4	
Croisement de la Performance et de la compétence	Fréquence Cardiaque	FC dans la fourchette cible à la fin de chaque série	3 points	4 points	6 points	8 points
		FC cible atteinte dans 2 séries	2 points	3 points	5 points	7 points
		FC cible atteinte dans 1 série	1 point	2 points	4 points	6 points
		FC cible jamais atteinte	0.5 point	1 point	3 points	5 points
 Compétence : capacité à produire un enchaînement sécurisé, continu, tonique, ample et complexe						

Analyser (Intensité + ressentis) « Le fond des préparations de séances »	Intensité ne permettant pas de réaliser la séance ou insignifiante. Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. Aucune analyse , ni aucune mise en perspective.	Incohérence de l'intensité de travail par rapport aux ressources de l'élève et/ou implication irrégulière Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Simple constat (fatigué, mal aux muscles...) sans mise en lumière par des connaissances liées à l'entraînement et/ou la diététique.	Intensité adaptée mais non affinée en fonction des ressentis. Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Constat lucide par rapport aux ressentis. Les perspectives et connaissances sont globales mais peu précises.	Intensité de travail adaptée aux ressources de l'élève , optimisée et régulée au cours de l'action. Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. L'analyse est source de conception future (régulation différée). Constat pertinent et précis avec évolution proposée en adéquation avec des connaissances pertinentes.
04 points	0 point	1 point	3 points	4 points

Repères d'évaluation de l'AFL2

STEP

L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
Choix possibles pour l'élève : Choix du projet d'entraînement et des paramètres d'entraînement.

AFL2

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

AFL2
décliné
dans
l'activité

« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés sur soi-même. »

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
« La forme des préparations de séances » Choix de l'élève	Le concepteur incohérent	Le concepteur imprécis	Le concepteur éclairé	Le concepteur réfléchi
Conception de la séance	Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. Le mobile personnel est incohérent par rapport au thème annoncé. 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. Le mobile personnel est choisi par défaut ("faire comme mon camarade" par ex.) 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. Le mobile personnel choisi est cohérent mais insuffisamment personnalisé /r au mode de vie. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement	Personnalisation des paramètres de la séquence de travail. Le mobile personnel est bien argumenté et personnalisé par rapport au mode de vie. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement
La tenue du cahier d'entraînement	La tenue du cahier de séance est bâclée.	Le cahier de séance n'est pas complété régulièrement.	Le cahier de séance est complété tout au long des cours.	Le cahier de séance est complété régulièrement par les informations transmises par le professeur + d'autres (SVT, pratique ext, etc).
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3

STEP

L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
Choix possibles pour l'élève : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.

AFL3	« Coopérer pour faire progresser. »	AFL3 décliné dans l'activité	« Coopérer pour faire progresser, dès l'échauffement »	
Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Le non impliqué L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.	L'imprécis L'élève collabore à l'organisation avec son/ses partenaire(s) ponctuellement et/ou de manière indaptée.	Le conseiller éclairé L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son/ses partenaire(s) à partir d'indicateurs simples et exploitables.	Le coach personnel L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents. Rôle d'aide spontané et efficace.
Coopérer en tant que conseiller	Elève passif qui suit le groupe. N'apporte ni conseils ni aide.	Partiellement attentif dans la réalisation du/des partenaires. Apporte des conseils de l'ordre de l'encouragement (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"...)	Attentif et impliqué dans l'organisation du groupe. Annonce les pas à venir ou rythme le tempo	Attentif et impliqué dans l'organisation du groupe. Prend en charge la réalisation : tempo, pas. Est le leader sur qui on peut s'appuyer.
Coopérer dès l'échauffement	L'échauffement du groupe est incohérent ou baclé.	L'échauffement du groupe est standard mais l'aide du partenaire est nécessaire (mémorisation, tempo, repères, etc).	Lors de l'échauffement du groupe, l'engagement est réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale. Il peut être effectué en autonomie, le/les partenaire(s) en profite pour échanger sur la séance prévue.	L'échauffement du groupe est complet, voire personnalisé.
Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4.5 pts	6 pts