

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

### APSA : Step

**Repères d'évaluation de l'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. »

Principe d'élaboration de l'épreuve																								
<p>- 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 carnet 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 réglée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. –</p> <p><b>La Fréquence Cardiaque</b> est l'indicateur d'effort. 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.</p> <p>Les paramètres : variateurs d'intensité d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras, utilisation d'éléments de contrainte musculaire, impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Variateur 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.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Choix des mobiles :</th> <th>Temps d'effort</th> <th>Nb de séries</th> <th>Récupérations</th> <th>% intensité de travail</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Effort bref et intense</td> <td>14 à 22 minutes</td> <td>Au moins 4 séries</td> <td>Jusqu'à 4 minutes</td> <td>&gt;85 %</td> </tr> <tr> <td>Effort long et soutenu</td> <td>20 à 26 minutes</td> <td>Au moins 3 séries</td> <td>Jusqu'à 4 minutes</td> <td>Entre 70 et 85%</td> </tr> <tr> <td>Effort modéré et prolongé</td> <td>25 à 30 minutes</td> <td>2 ou 4 séries</td> <td>Jusqu'à 4 minutes</td> <td>Entre 50 et 65 %</td> </tr> </tbody> </table> <p>Calcul de la fréquence cardiaque cible : <math>FC \text{ repos} + ((FC \text{ max} - FC \text{ repos}) \times \% \text{ intensité de travail})</math></p> <p>=&gt; <math>FC \text{ max} = 220 - \text{âge}</math> pour les garçons et <math>226 - \text{âges}</math> pour les filles</p>					Choix des mobiles :	Temps d'effort	Nb de séries	Récupérations	% intensité de travail	Effort bref et intense	14 à 22 minutes	Au moins 4 séries	Jusqu'à 4 minutes	>85 %	Effort long et soutenu	20 à 26 minutes	Au moins 3 séries	Jusqu'à 4 minutes	Entre 70 et 85%	Effort modéré et prolongé	25 à 30 minutes	2 ou 4 séries	Jusqu'à 4 minutes	Entre 50 et 65 %
Choix des mobiles :	Temps d'effort	Nb de séries	Récupérations	% intensité de travail																				
Effort bref et intense	14 à 22 minutes	Au moins 4 séries	Jusqu'à 4 minutes	>85 %																				
Effort long et soutenu	20 à 26 minutes	Au moins 3 séries	Jusqu'à 4 minutes	Entre 70 et 85%																				
Effort modéré et prolongé	25 à 30 minutes	2 ou 4 séries	Jusqu'à 4 minutes	Entre 50 et 65 %																				
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation																							
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4																				
Produire	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																				

Note sur 8 points	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8
Analyser	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)
Note sur 4 points	1	2	3	4

**Repères d'évaluation de l'AFL2** : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>-Choix du mobile en fonction de ses camarades.</p> <p>-Conception de la séance en recopiant les exemples du carnet, pas de réflexion.</p> <p>-Pas d'individualisation des paramètres énergétiques et biomécaniques.</p>	<p>-Choix du mobile en compromis entre camarades et avis personnel.</p> <p>-Conception de la séance réfléchie en fonction du minimum possible.</p> <p>-Choix de paramètres individuels peu adaptés.</p>	<p>-Choix personnel du mobile par préférence.</p> <p>-Conception de la séance réfléchie manque de justification.</p> <p>-Choix de paramètres individuels adaptés fixent pour la séance.</p>	<p>-Choix personnel du mobile en s'appuyant sur les bilans des séances.</p> <p>-Conception réfléchie de la séance appuyée sur les séances d'essais (temps séries, nombre séries, récupération) et justifiée.</p> <p>-Choix et variations des paramètres individuels en fonction de l'avancement dans la séance.</p>

1	2	3	4
1	2	3 ou 4	5 ou 6
0.5	1	1.5	2

**Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser. »**

<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
Passif ou interaction gênant la progression Faible concentration Observation et prélèvement de données inexistantes.	Collaboration ponctuelle avec son partenaire, interventions parfois inadaptées. Concentration aléatoire Observations et prélèvements partiels des informations.	Disponible et réactif dans l'instant pour aider son partenaire. Concentration et sérieux Observation de son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.	Donne des conseils précis et adaptés pour faire progresser son camarade. Concentration, sérieux et acteur. Observation fiable à partir d'indicateurs précis et pertinents.
1	2	3	4
1	2	3 ou 4	5 ou 6
0.5	1	1.5	2