

|  |
| --- |
| **BAC PRO** |
| CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir | **APSA Support : STEP** |
| **AFLP** | 1. Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement.
2. Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.
3. Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).
4. Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux.
5. Construire une motricité́ contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité́.
6. Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée
 |
| **PRINCIPE D’EVALUATION** |
|  | AFLP 1 et 2 sur 12 POINTS :  **Epreuve de fin de séquence** | AFLP 3, 4 5 6 sur 8 points :  **Au fil de l’eau** |
| Modalités d’évaluation | **L’AFLP 1** est évaluée sur 7 points et porte sur la conception et la mise en œuvre d’un entrainement en relation avec un mobile personnel de développement.**L’AFLP 2** est noté sur 5 pts et permet de vérifier la capacité́ à investir différentes méthodes d’entrainement, et les choix qui en découlent pour affiner au mieux sa séance  | L’évaluation porte sur 2 AFLP retenues par l’enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5, 6Être au plus haut niveau de maitrise possible dans les 2 AFLP choisies par l’élève dans les 1ères séances de la séquence. |
| Choix des élèves portant sur :  | **AFLP 1**:* La forme de la séance, la durée des séries
* Les paramètres d’entraînement
* La forme de la récupération (active ou passive)

**AFLP2** :* La méthode d’entraînement choisie et colorée
* Les expériences vécues permettant de faire ses choix
 | Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence :• Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP, 6 pts sur le second• Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP, 4 pts sur le second• Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP, 2 pts sur le second |

|  |
| --- |
| **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’EPREUVE** |
| **L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entrainement** motivé par un choix de projet personnel.Ce choix de fait sur 3 thèmes d’effort possibles (Puissance aérobie, capacité aérobie ou endurance fondamentale) illustrant les déclinaisons de la filière aérobieLa mise en œuvre est envisagée à l’échelle d’une séance préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve et doit être régulée en cours de réalisation par l’élève selon ses ressentis d’effort et/ou de fatigue et d’analyse de sa FC-Les élèves sont par groupe de 2 à 4 élèves. Chaque candidat est équipé d’un cardio-fréquence mètre**Temps 1 : Préparation de la séance :** Le candidat dispose de **5min** pour **finaliser sa séance préparée en amont**. Il doit prendre appui sur LES informations de son carnet d’entrainement pour choisir les paramètres qui définissent sa charge de travail (Nombre et durées des séries, intensité́, complexité́, forme et nature de la récupération) au regard des 3 thèmes de travail expérimentés au cours du cycle (*cf. annexe 1*). Il justifie ses choix au regard de son mobile et de son contexte de vie personnelle.**Temps 2 : Réalisation de la séance.** Le candidat dispose de **40min** pour réaliser sa séance, en utilisant **des paramètres ENERGETIQUES et ou chorégraphiques (N ou C)** pour COLORER son entraînement. **Temps 3 : Analyse de la séance.** Le candidat dispose de **10min** pour analyser, seul, la séance qu’il vient de réaliser, grâce à une fiche spécifique pour le guider dans l’analyse.  |

|  |
| --- |
| **AFLP 1 et 2** (notée sur 12 points) |
| AFLP évalués | AFLP dans l’APSA | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 |
| **AFLP 1 /7 points**Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement  | Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entrainement en STEP à travers la construction d’un enchainement, la définition de paramètres et de charges de travail personnalisés pour répondre à un mobile personnel de développement  | Le candidat reproduit un enchaînement sans modifier les paramètres pour adapter sa charge.Il réalise une séance déjà vécue La maitrise approximative de son enchainement Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération uniquement**Il atteint rarement sa FCE**  | Le candidat adapte en partie une séance vécue en modifiant un paramètre d’entrainement et en reproduisant un enchainement appris. Manque de tonicité durant les séries.Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération. **Il est dans sa FCE durant la moitié de la séance.**  | Le candidat prépare sa séquence d’entraînement grâce à un choix adapté des paramètres N ou C)L’enchaînement est maîtrisé et l’engagement énergétique correspond au thème. Dégradation de la tonicité en fin de série**L’engagement est visible grâce à une atteinte de sa FCE régulièrement (>50% séance)** | L’élève élabore un enchaînement dont les paramètres sont personnalisés et en lien avec le projetL’enchaînement est parfaitement maîtrisé et paramétré, tonique tout au long des séries.**La charge d’entraînement permet d’atteindre sa FCE à chaque série** |
| Les points gagnés en **MOTRICITE** pondèrent la note dans le degré (cf tableau de motricité) | Nombre de steps gagnés en motricité | 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 |
| **NOTE / 7** | **0** | **0,5** | **0,75** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** | **4,5** | **5** | **5,5** | **6** | **6,5** | **7** |
| **AFLP2 / 5 points**Éprouver différentes méthodes d’entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance  | Éprouver différentes méthodes d’entrainement en STEP pour faire des choix lucides et personnalisés dans la construction de sa séquence d’entraînement | Le candidat reproduit une séance avec une connaissance superficielle de la méthode utilisée. L’organisation de la séance est approximative quant au nombre et à la durée des séries, la durée et la forme de la récupération ainsi que la charge de travail qui n’est pas clairement définie Besoin de l’aide x | Le candidat s’appuie sur une méthode connue pour construire sa séance. (série constante, pyramide, croissante décroissanteLa structuration de la séance (nombre et durée des séries, durée et forme de récupération, charge de travail) est générique Besoin de l’aide du professeur | Le candidat élabore sa séance d’entraînement en s’appuyant sur les différentes méthodes d’entraînement.La séance est personnalisée (nombre et durée des séries, forme et durée de récupération, charge de travail)  | Le candidat construit sa séance en s’appuyant sur la diversité́ des méthodes expérimentées pour la personnaliser et justifier ses choix.Il réalise sa séance en REGULANT sa charge de travail grâce aux expériences passées et à une bonne connaissance de soi. Récupération activeLa méthode choisie est différente de celles proposées par l’enseignant. |
| **NOTE / 5** | **De 0 à 0,5** | **De 1 à 2** | **De 2,5 à 4** | **De 4,5 à 5** |

|  |
| --- |
| **MOTRICITÉ** AU REGARD DES DIFFÉRENTS CRITÈRES : Le candidat gagne des points « steps » en fonction du niveau atteint dans chaque item |
| **MOTRICITÉ** | **(1step** par critère atteint) | **(2steps** par critères atteints) | **(3steps** par critères atteints) | (**4steps** par critères atteints) |
| **TONICITÉ ET DYNAMISME** | Néant | Peu d'énergie | Énergie décroissante ou irrégulière | Énergie continue |
| **SECURITE** | Erreurs continuelles | Erreurs fréquentes | Erreurs ponctuelles | Aucune erreur |
| **CONTINUITE** | Arrêts fréquents sans reprise | Quelques hésitations Arrêts avec reprise de l'activité  | Quelques hésitations sans arrêt | Fluidité |
| **RESPECT DU TEMPO / BPM** | En décalage permanent | Décalage fréquent | Quelques décalages | En phase avec le tempo |
| **POUR LES THÈMES CAPACITÉ ET PUISSANCE :** **UTILISATION DES PARAMÈTRES** | paramètres non adaptés au projet choisi. | 1 seul paramètre choisi et adapté | 2 paramètres choisis et adaptés | 3 paramètres choisis au moins et adaptés au projet |
| **POUR LE THEME ENDURANCE FONDAMENTALE COORDINATION / COMPLEXITE**  | BRASPAS | Bras symétriques et de manière partielle Pas simples | Bras symétriques sur au moins un blocPas simples + approches | Bras asymétriques et ou symétriques sur deux blocsQuelques pas complexes et approches | Variété des positions de bras et de manière systématique sur 3 blocs au moinsVariété de pas simples et pas complexes et approchesPas complexes et approches (personnalisation) |

|  |
| --- |
| **AFLP 3/4/5/6** Chaque AFLP est évaluée sur 4/4 2/6 ou 6/2 |
| **AFLP** | Déclinaison dans l’APSA | DEGRE 1 | DEGRE 2 | DEGRE 3 | DEGRE 4 |
| **AFLP 3**Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateur de l’effort (FC, ressentis musculaire et respiratoire, fatigue générale) | Systématiser un retour réflexif sur sa pratique en mettant en relation les effets, ses ressentis et le choix des paramètres pour réguler sa charge de travail | Le candidat prend sa Fc de temps en temps en fin de série : il n’a pas de repère objectif pour savoir s’il est dans sa FCE. Il identifie 1 ou 2 effets et/ ou ressentis à la fin de sa série sans pour autant faire le lien avec la charge de travail.Le carnet est rempli de façon aléatoire  | Le candidat prend sa Fc à la fin de la plupart des séries pour tenter de faire le lien avec les paramètres mis en œuvre. Il prend connaissance de l’évolution de sa Fc mais il a des doutes concernant la régulation de sa charge de travail. . Le carnet est incomplet.  | Le candidat prend régulièrement sa FC et fait le lien avec ses ressentis et les paramètres mis en œuvre | Le candidat fait systématiquement le lien entre sa Fc, les effets, ses ressentis et les paramètres à chaque fin de série, pour analyser ses choix. Selon l’évolution de sa Fc, il régule sa charge de travail en jouant sur 1 ou plusieurs paramètres pour rester dans sa FCE jusqu’à la fin de sa séance. Le carnet permet un suivi efficace  |
| **AFLP 4**Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.  | Coopérer et investirle rôle de partenaired’entrainementpour aider à la réaliser de son projet d’entraînement | Le candidat encourage son camarade sur sollicitation de l’enseignant.Les retours sont irréguliers et le vocabulaire n’est pas adapté | Le candidat investit le rôle de partenaire de façon irrégulière.Ses retours sont superficiels.La relation de cause à effet entre les paramètres et la Fc n’est pas construite.  | Le candidat investit le rôle de partenaire le plus souvent.Il aide son partenaire à réguler sa charge de travail au regard de la FC et de l’analyse de ses ressentis | Le candidat assume pleinement son rôle durant toute la séquence pour encourager son partenaire et l’aider dans la réalisation de ses séances. Il aide spontanément et accompagne son partenaire dans les relevés de sa FC et l’adaptation de sa charge de travail. |
| **AFLP 5**Construire une motricité́ efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité́.  | Maîtriser les paramètres chorégraphiques et énergétiques, en toute sécurité, en lien avec son projet d’entraînement | Le candidat maitrise de façon superficielle les exigences techniques minimales et les aspects sécuritaires qui garantissent de réaliser une séance en toute sécurité́.Son attitude globale sur le STEP est relâchée, les mouvements manquant d’amplitude et tonicité | Le candidat a une maitrise fragile des pas de base au niveaux technique et sécuritaire (ex : les talons sont souvent en-dehors du STEP...)  Son attitude est globalement peu tonique, le regard régulièrement sur le STEP et ses bras sont places de temps en temps.  | Le candidat conserve, une bonne maitrise technique et sécuritaire des pas de base MAIS la fatigue est source de problème de sécurité (glissade, pose de pied plus aléatoire).La tonicité́ et l’amplitude dans ses mouvements sont maitrises durant presque toute la leçon. | Le candidat conserve jusqu’au bout de la séance, une bonne maitrise technique et sécuritaire des pas de base La tonicité́ et l’amplitude dans ses mouvements sont maitrises jusqu’à la fin de la séance.  |
| **AFLP 6**Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. | Intégrer des conseilsd’entrainement, dediététique,d’hygiène de viepour se construireun mode de vie sain et une pratiqueraisonnée  | Le candidat ne prend pas en compte les conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie. Les notes ne sont pas relevées dans le carnet. | Le candidat respecte épisodiquement les conseils d’entrainementIl peut évoquer ou écrire un conseil de façon superficielle. Ex : Il sait qu’il est important de réaliser une activité physique régulièrement mais ne le fait pas. L’investissement en cours est irrégulier. | Le candidat respecte les conseils d’entraînement et les note dans son carnet (POINT SANTE **et/ou** POINT CONSEIL). Il intègre des phases de récupération dans ses séances avec l’aide du professeur.Il s’hydrate pendant les leçons et prend des notes quant au conseils nutrition  | Le candidat respecte les conseils d’entraînement, les note dans son carnet (POINT SANTE et POINT CONSEIL) et dépasse ces aspects par des recherches ou incitative personnelle.Il s’hydrate pendant les leçons et prend des notes quant au conseils nutrition.Il intègre judicieusement des phases de récupération dans ses séances. |

**ANNEXES :**

|  |
| --- |
| **LA FILIERE AEROBIE EN STEP** |
| THÈME D’EFFORT | **EFFORT BREF ET INTENSE****PUISSANCE AÉROBIE** | **EFFORT LONG ET SOUTENU****CAPACITÉ AÉROBIE** | **EFFORT LONG ET MODÉRÉ****ENDURANCE FONDAMENTALE** |
| REPÈRES ATTENDUS | * FC s’approche progressivement du maximum
* Ventilation fortement marquée et accélérée
* Séries plutôt courtes
* Motricité variée qui ne gêne pas l’engagement.
 | - FC élevée - Ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive - Séries à minima 3’ - Coordination et dissociations présentes | FC peu élevée - Aisance respiratoire - Séries longues et à minima 3’et Temps de récupération minimisé - Motricité explorée de façon ambitieuse  |
| % FCE | >85% | 65% À 75% | DE 50 À 60% |
| PARAMÈTRES ÉNERGÉTIQUES | Paramètres, variateurs d’intensité, essentiellement d’ordre énergétique : sursauts, impulsion, lests, hauteur du STEP, bras au-dessus des épaules, élément de **MUSCULATION (type BODY STEP**), tempo. | Paramètres d’ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du STEP 130 bpm < tempo < 140 bpm Paramètres chorégraphiques : orientation (approche), contre temps, choix des pas, cross phrasing (mix) | Paramètres chorégraphiques : orientation (approche), contre temps, choix des pas LOW IMPACT sans impulsion, cross phrasing (mix) possible |
| TEMPS DE TRAVAIL | **16 à 20 minutes** | **20 à 25 minutes** | **25 à 30 minutes** |
| NOMBRE DE SÉRIE | AU CHOIX | AU MOINS 3 | AU MOINS 2 |
| TEMPS DES SÉRIES | MAX 4 MINUTES | MINIMUM 3’ | MINIMUM 3’ |
|  |
| Pour illustrer, dans le meilleur des cas, les élèves devront être capables d’utiliser une des méthodes d’entraînement mais **surtout de la personnaliser** en fonction de leurs vécus au cours de la séquence. |
| METHODES D’ENTRAINEMENT |
| PYRAMIDE  OUPYRAMIDE INVERSEE | 2’/3’/4’/3’/2’(4’/2’/4’) X 2(2’/4’/2’) X 2 | 4’/5’/6’/5’/4’6’/ 5’/ 4’/5’/6’ | 5’/6’/8’/6’/5’ R=2’8’/6’/4’/6’/8’ |
| SERIE CONSTANTE | 3’/3’/3’/3’/3’/3’ (R=1’30)(3’/3’/3’) X2 (R=1’30 puis R=4’) | 6’/6’/6’/6’ | 10’/10’/10’ R=3’5’/5’/5’/5’/5’/5’ R=2’ |
| SERIE CROISSANTE | (3’/3’)+ (3’/3’/3’)(2’/4’/2’/3’) X2 | (3’/4’/5’) X 2(3’/3’/3’) + (4’/4’/4’) | 7’/8’/9’/10’8’/10’/12’ |
| SERIE DECROISSANTE | (4’/3’/2’) | (5’/4’/3’) X2 | 10’/8’/6’/4’…… |
| RÉCUPÉRATION | R=1/2 TEMPS D’EFFORTACTIVE OU PASSIVE | R=1/2 TEMPS D’EFFORTACTIVE OU PASSIVE | R= COURTE AU REGARD DU TEMPS D’EFFORTACTIVE OU PASSIVE |
|  |
| L’INTERMITTENT LONG/LONG : On parle d’intermittent longs (6 x 3 mn à 95-100 % de VMA / récupération active 1 mn 30), court (2 séries de 12 x 15 s 110-120 % de VMA/15 s avec récupération 1 mn entre les séries) ou moyen (10 x 45 s à 105-110 % de VMA / récupération 15 s).EN STEP, ON PRIVILEGIERA L’INTERMITTENT LONG LONGL’accent est ici mis sur la récupération limitée mais active. Les répétitions se succédant, il deviendra difficile de maintenir l’intensité en raison d’une récupération incomplète. La fréquence cardiaque sera encore élevée au moment de repartir. |

****