|  |
| --- |
| **CAP** |
| CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir | **APSA Support : STEP** |
| **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.
2. Mettre en lien ses ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
3. Mobiliser différentes méthodes d’entraînements, analyser ses ressentis pour fonder ses choix
4. Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
5. S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.
6. Intégrer des conseils d’entraînement, 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 | **AFLP1** est évaluée sur 7 points et porte sur la réalisation efficace d’une séance de STEP construite au préalable, dont le thème d’entrainement est en lien avec un mobile personnel de développement.**AFLP2** est notée sur 5 points et permet de mettre en lien des ressentis de congestion, brûlure et vide musculaire avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome au fil des séries. |  |
| Choix des élèves portant sur : | **AFLP1** : choix du thème d’entrainement (effort long set modérés ou brefs et intenses), choix des paramètres chorégraphiques et des paramètres énergétiques **AFLP2** : Choix des modifications à porter sur les paramètres.Qualification du ressenti d’après une échelle. | 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** |
| **DANS NOTRE PROTOCOLE CAP, les modifications chorégraphiques de l’enchaînement seront simples et seront des « touches » pour en comprendre le fonctionnement !! Les modifications seront limitées pour favoriser la mémorisation et le travail énergétique**La logique de l‘épreuve étant l’atteinte d’une fréquence cardiaque cible**\*** individualisée, **avec tolérance +/- 10 pulsation/min,** l’élève choisit ***une forme de pratique*** (LOW STEP ou BODY STEP /HI IMPACT) et participe à l’élaboration d’un enchaînement comprenant 2 blocs imposés et 1 bloc Libre (1 bloc = 4 x 8 temps). Ces 3 blocs seront réalisés en boucle par groupe de 3 ou 4, sur un tempo musical, (BPM = battement par minute) et sur des durées d’effort et de récupération définis. **PROTOCOLE**: L’élève choisit : un thème d’entrainement, un entrainement parmi 2 possibles et les paramètres pour atteindre sa Fc cible. Le tempo (BPM) et les temps d’effort et de récupération sont définis. Les 2 blocs imposés devront être ***modifiés*** en exploitant librement et prioritairement les **paramètres** suivants en fonction de la forme de pratique choisie : * BIOMECANIQUES : ajout de bras simples, changement des pas (autour des variations du basic et du tap up), changement d’’approche.
* BIOENERGETIQUES : surélévation du step, élément de musculation (squat, pompe, fente, jumping jack…) ajout d’impulsions.

L’élève notifie ses séances d’entrainement dans un CARNET D’ENTRAINEMENT

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| FORME DE PRATIQUE | TYPE D’EFFORT | TEMPS DE TRAVAIL | TEMPS D’EFFORT | RECUPÉRATION | BPM | INTENSITÉ CIBLE |
| LOW STEP | CAPACITÉ AEROBIE | 30’ | 3X8’ OU 4X6’ | 2-3’ | 125-130 | de 60% à 75% |
| BODY STEP ou HIGH IMPACT | PUISSANCE AÉROBIE | 24’ | 4X4’ OU 5X3’ | 2’ | 130-135 | >85% |

 |



|  |
| --- |
| **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**Construire et maitriser les postures et principes d’efficacité́ techniques pour s’engager avec efficacité́ et en sécurité́ dans sa séance d’entrainement du jour au service de son projet de développement personnel. | S’engager pour obtenir des effets recherchés selon ses ressources, en faisant des choix de paramètres (limité) d’entraînement cohérents avec le thème retenu. | Le ou la candidate n’atteint jamais la FC cible. L’engagement énergétique ne correspond pas au projet d’entraînement. | Le ou la candidate atteint sa FC sur une seule série.L’engagement énergétique correspond partiellement au projet d’entraînement | Le ou la candidate atteint sa FC cible à >50% temps de W.La routine est maîtrisée. L’engagement énergétique correspond au projet d’entraînement | Le ou la candidate atteint sa FC cible à chaque série. L’engagement énergétique correspond au projet d’entraînementLa routine est parfaitement maîtrisée et personnalisée |
| Les points gagnés en **MOTRICITE** pondèrent la note dans le degré (cf tableau de motricité) | Nombre de steps gagnés en motricité | DE 1À 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | DE 1À 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | DE 1À 5 | DE 6À 10 | DE 11À 15 | DE 16 À 20 | DE 1À 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** |
| **AFLP 2 / 5 points**S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés | Mettre en relation ses ressentis avec la maitrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler. | Le candidat relève des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé estincomplet.Il ne régule pas son intensitémême lorsque celle-ci estinadaptée | Le candidat relève de façonformelle ses ressentis et ne se questionne pas sur l’issue de ses séries.Il régule sa charge en S2 à la baisse, par sécurité, sans que son ressenti ne l’y invite. |  Le candidat identifie ses ressentis (vocabulaire générique) et peut agir sur un paramètre d’entrainement si besoin.Il reproduit simple la séance du jour.  | Le candidat identifie avec précision ses ressentis (champ lexical musculation) et peut agir sur un paramètre d’entrainement. |
| **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 |
| **AMPLITUDE TONICITE DYNAMISME** | Néant | Peu d'énergie | Tonicité sur une partie de la séance | Tonicité et amplitude sur presque toutes les séries |
| **CONTINUITÉ** | Arrêts fréquents sans reprise | Quelques hésitations Arrêts avec reprise de l'activité  | Quelques hésitations sans arrêt | Fluidité avec quelques erreurs |
| **RESPECT DU TEMPO MUSICAL** | En décalage permanent | Décalage fréquent | Quelques décalages | En phase avec le tempo |
| **SECURITÉ ACTIVE ET PASSIVE** | Erreurs continuelles | Erreurs fréquentes mais sécurité passive assurée | Erreurs ponctuelles sur la sécurité active | Aucune erreur |
| **PARAMÈTRES DE L’ENTRAÎNEMENT** | Paramètres non adaptés au projet choisi, non variés | 1 seul paramètre choisi (N OU C) | 2 paramètres choisis (N OU C) | 2 paramètres choisis au moins (N ET C) |

|  |
| --- |
| **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**Mobiliser différentesméthodesd’entrainement, analyserses ressentis pour fonderses choix | Réaliser efficacementune séance destep construite au préalable, dont le thème d’entrainement est en lien avec un mobile personnel de développement. | Pas d’analyse de résultats, description de la tâche Ressentis exprimés de façon aléatoire. Les méthodes de mémorisation ne sont pas utilisées | Constate les résultats obtenus sans les justifierRessentis cités sans lien avec les résultats obtenus | Justification globale des obtenus en s’appuyant sur les éléments de compétences.Ressentis sont reliés partiellement aux résultats | Justification des choix et des résultats obtenus  Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus |
| **AFLP 4**Coopérer et assurer lesrôles sociaux pour aiderau progrès individueldans des conditions desécurité | Coopérer et investirle rôle de partenaired’entrainement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité | Echanges qui ne sont pas constructifs, difficulté à focaliser son attention sur une tâche précise. Peu voir pas d’implication dans les rôles sociaux attribués | Accepte le travail en duo ou trio. Se met au service de son partenaire, chronomètre, compte de façon aléatoire et irrégulière.  | Débuts d’échanges constructifs, donne de façon intermittente des conseils, compte et chronomètre à voix haute et régulière. | Echanges permanents et constructifs, encourage, conseils à la fin des séries, donne des repères simples, concis et précis. Chronomètre et compte en focalisant son attention. |
| **AFLP 5**S’engager avec uneintensité ciblée etpersévérer dans l’effortpour envisager desprogrès | S’engager pour atteindre sa zone d’effort cible etpersévérer pour envisager des progrès | Mise en route discontinue et non progressive. Séances incomplètes (répétitions et séries non respectées). Ne tient pas compte du projet pour faire son travail.  | Echauffement continu mais incomplet : peu ou pas de mobilisation articulaire et musculaire. Respecte le projet initial mais abandonne dès le premier obstacle (effort ou coordination…) | Se prépare et s’engage de façon régulière avec l’aide d’un binôme. Respecte le projet de départ et accepte l’effort musculaire. | Se prépare et s’engage de manière régulière, structurée et autonome. Respecte le projet initial, se dépasse physiquement.  |
| **AFLP 6**Intégrer des conseilsd’entrainement, dediététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et unepratique raisonnée | Intégrer des conseilsd’entrainement, dediététique,d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratiqueraisonnée  | Méconnaissance totale des pratiques actuelles et du vocabulaire spécifique. Quelques conseils inscrits dans le carnet de STEP mais aucune application.  | Quelques connaissances sur les différentes pratiques (Body step, step artistique, compétition…). Le carnet mentionne des conseils diététiques, hygiènes et étirements. | Connaissances plus approfondies sur le STEP et ses différentes formes.Carnet rempli et application de certains conseils sur les étirements. | Connaissances développées Carnet de STEP complet et mise en application sur toutes les séances. |