

Etablissement : LYCEE FERNAND DAGUIN

Éléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : activité proposée sur 2 cycles et à l'association sportive

CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

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

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

AFL3 : Coopérer pour faire progresser.

APSA retenue :
STEP

Liste nationale : X
Liste académique : O
Activité établissement : O

Temps d'apprentissage :
2 CYCLES DE 8 SÉANCES DE 1H30
EFFECTIVES

Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA
(**AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert**)

Nota bene : L'AFL 1 est caractérisé au regard de l'enjeu du champ (ADN = le but) ,des stratégies et des techniques à acquérir (cœur moteur = la ou les manières) pour viser cet enjeu .

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 5 : **STEP**

L'épreuve :

Explicitation de la situation qui permet de faire la preuve des acquisitions des élèves sur l'ensemble des dimensions travaillées : Les élèves doivent concevoir et réaliser une séance d'entraînement. Cette séance se présente au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle. Chaque élève du collectif doit concevoir et mener une partie de la séance proposée. Il a un rôle d'entraîneur-participant. Le collectif choisit le type et la forme de pratique parmi le cahier des charges précisés dans le tableau ci-dessous. La musique est imposée par l'enseignant, les BPM sont entre 128 et 135 en fonction du niveau des élèves.

Forme de pratique	Type d'effort et effets recherchés	Temps total de la séance	Temps et type des phases d'effort	Temps et types des phase de récupération	Contenu à privilégier
STEP CARDIO	Puissance aérobie	de 15 à 20 minutes maximum	4 phases , 4 minutes maximum chacune	Récupération active ou semi active, temps de récupération <= au temps de travail	la hauteur du step, des iùmpulsions et le rajout de mouvement de bras peuvent aider les élèves à répondre au type d'effort attendu
STEP RENFO	renforcement musculaire et capacité aérobie	de 20 à 25 minutes maximum	4 phases dont 1 minimum de renforcement musculaire	Récupération active ou semi active, temps de récupération <= au temps de travail	une phase spécifique de renforcement musculaire es obligatoire (dips, pompes, gainage,squat, fente,abdos fessiers,burpees,montains climbers, pliométrie, parcours rytmé avec step....) la séance doit proposer u travail équilibré de l'ensemble du corps)
STEP SYNCHRO	Coordination et capacité aérobie	de 20 à 25 minutes maximum	2 à 4 phases pouvant être identique	Récupération semi active ou passive	effets scéniques, changement d'orientation sur le step, échange de step, bras chorégraphiés et synchronisation.
Contenu à privilégier			pour chaque phase au moins 4 blocs* de step différents qui sont répétés en boucle sur le temps choisi. Ces phases de travail peuvent être complétées par des exercices de renforcement musculaire utilisant le step (dips, pompes, gainage,squat, fente,abdos, fessiers,...)	Le choix et la durée de la récupartion doit être guidé par une prise de pouls régulière et peut être différente dans un même groupe en fonction des analyses et ressentis individuels	* un blocs=32 temps; 2 X 16 temps identiques à gauche et à droite avec comme base de départ 3 genoux et 2 basiques

Repères d'évaluation de l'AFL1 : évaluation de pratique en sécurité, de la tonicité, de la continuité, de la réalisation des difficultés proposées

Un carnet d'entraînement est construit au fur et à mesure des séances de préparation et donne progressivement les critères évalués : la sécurité sur un step, la sécurité pour les exercices de renforcement musculaire, la construction d'un bloc, les noms des pas proposés, le cahier des charges de chaque objectif, les différents types de récupération, les indicateurs de fréquence cardiaque, une aide à l'analyse des ressentis.

AFL1 : 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire 8 points	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées. Utilisation inadaptée du matériel. 0-----2	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources, implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. 2,5-----4	Gestuelles, techniques et postures efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. 4,5-----6	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts demandées. Charges de travail adaptées aux ressources, optimisées et régulées au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés. 6,5-----8

Analyser 4 points	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes 0-----1	Identification partielle des ressentis. Régulations inadaptées 1,5-----2	Identification partielle des ressentis. Régulations inadaptées et pas de relevé de la FC 2,5-----3	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement de la FC et des ressentis sélectionnés. 3,5-----4
-----------------------------	--	--	--	---

AFL2 et 3 : 8 points

Répartition au choix de l'élève : AFL2 4 pts/AFL3 4 pts ou AFL2 6 pts/AFL3 2 pts ou AFL2 2 pts /AFL3 6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL2 : Évaluation lors de la séquence ; 4 ou 2 ou 6 points au choix de l'élève

Chaque groupe présente sa séance d'entraînement par séquence de 1 minute indiquant ainsi sur chaque minute s'il s'agit d'une phase de travail ou de récupération, l'échauffement ... La répartition des séquences par meneur est précisée. Chaque élève note les FC recherchées. Le relevé des fréquences cardiaques à la fin des série et/ou la reprise du travail doit être au centre du projet et permettre à l'élève de réguler sa prestation tout comme l'analyse de ses ressentis.

AFL2 : 4 pts ou AFL2 : 6 pts ou AFL2 : 2 pts

Degré 1 Séance incomplète	Degré 2 Séance copiée	Degré 3 Séance personnalisée	Degré 4 Séance évolutive
Points attribués en fonction du choix de l'élève 1/0,5/1,5	Points attribués en fonction du choix de l'élève 2/1/3	Points attribués en fonction du choix de l'élève 3/1,5/4,5	Points attribués en fonction du choix de l'élève 4/2/6
Choix de l'élève non référencés. L'élève conçoit une séquence de travail inadaptée à ses ressources et au thème de travail choisi	Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. L'élève produit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Évaluation lors du CCF ; 4 ou 2 ou 6 points au choix de l'élève

Chaque élève doit mener une partie de la séance. Durant ce rôle, il a le chronomètre, gère le temps, sert de modèle. Il peut intervenir, conseiller, contrôler, corriger, réguler, encourager. La communication entre les élèves est un facteur de réussite encouragé. Son placement par rapport au groupe , sa prise de parole et son annonce du travail sont notés.

AFL3 : 4 pts ou AFL3 : 2pts ou AFL3 : 6 pts

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
---------	---------	---------	---------

Dépassé	Miroir	Rassurant	Fédérateur
Points attribués en fonction du choix de l'élève 1/0,5/1,5	Points attribués en fonction du choix de l'élève 2/3/1	Points attribués en fonction du choix de l'élève 3/4,5/1,5	Points attribués en fonction du choix de l'élève 4/2/6
L'élève agit seul et se trompe	L'élève agit seul	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider à partir du programme prévu	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...

