

Principe d'élaboration de l'épreuve

Les élèves sont en binôme : un pratiquant et un observateur/coach. Les 2 rôles doivent être investis.

Le pratiquant : le jour de l'évaluation [au titre de l'AFL1](#)

Chaque candidat propose une séance en lien avec son projet d'entraînement

Il justifie son projet par la conception d'une « séance papier » qui définit les paramètres de sa charge de travail en fonction du/des mobiles choisis, de la ou des méthodes choisies.

La « séance papier », construite à partir des éléments de son carnet de suivi, comporte plusieurs séquences dont l'échauffement, les exercices, la récupération. Cette « séance papier » prévoit 7 exercices : 6 exercices proposés par l'élève (issus d'au moins 2 groupes musculaires différents) et un exercice en lien avec son projet, imposé par l'enseignant. Cet exercice imposé sera connu de l'élève à la fin de la dernière séance de préparation lui permettant de renseigner la « séance papier » sans le tester.

Lors de l'épreuve, le candidat devra réaliser obligatoirement l'exercice imposé et un maximum des exercices de sa « séance papier » dans un temps imparti de 40 minutes.

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan contenant les modifications éventuelles de sa séance.

La « séance papier » ainsi que le carnet de suivi seront rendus à la dernière séance.

Les points attribués [au titre de l'AFL 1](#) seront la somme des éléments à évaluer (produire et analyser).

En début de la 4ème séance, l'élève choisira sa répartition des points entre les AFL 2 et 3 (2/6, 4/4 ou 6/2) et ne pourra plus changer.

Le carnet de suivi d'entraînement sera évalué [au titre de l'AFL2](#) au fil de l'eau à partir de la 4ème séance.

L'observateur-coach : l'évaluation [au titre de l'AFL3](#) se fera au fil de l'eau à partir de la 4ème séance voire le jour de l'épreuve.

En tant que partenaire, il accompagne le pratiquant dans son projet.

Il parle quand c'est nécessaire.

Il rend compte sur le carnet d'entraînement du pratiquant de ses observations et le conseille s'il juge que ses choix de régulation ne sont pas adaptés aux observations faites.

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. »

L'AFL 1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation															
	Degré 1			Degré 2				Degré 3				Degré 4				
Produire 8 points	<p>Gestuelle non maîtrisée : Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève: -extension totale ou butée articulaire -apnée - Ne maîtrise pas les postures de sécurité dans l'effort</p> <p>Engagement L'élève s'engage dans des zones d'effort modérées et s'arrête quand cela devient difficile -Utilisation inadaptée du matériel : les charges sont mal installées et/ou non sécurisées</p> <p>-RM erroné, non calculé. Les répétitions et les séries ne sont pas adaptées ni en lien avec un thème d'entraînement.</p> <p>Échauffements et étirements - Échauffement parcellaire ou inexistant -aucun étirement</p>			<p>Gestuelle parfois dégradée Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures : -amplitude limitée - respiration présente mais non intégrée - nombreux mouvements compensatoires</p> <p>Engagement - L'élève s'engage dans des zones d'effort modérées mais persévère même quand cela devient difficile Difficultés à maintenir les répétitions ou trop de facilité sur la fin des séries -RM juste mais mal exploité Les répétitions et les séries ne sont pas cohérentes avec un thème d'entraînement: charge trop lourde, trop légère, non personnelle</p> <p>Échauffements et étirements -Échauffement à 2 composantes -étirements sans lien avec le muscle travaillé</p>				<p>Gestuelle efficace Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces : -amplitude correcte - respiration partiellement intégrée ou inversée - quelques postures compensatoires.</p> <p>Engagement l'élève s'engage dans des zones d'effort intenses et termine les séries malgré la difficulté. L'intensité des efforts est visible</p> <p>-RM juste et exploité de façon pertinente Les répétitions et les séries sont cohérentes avec un thème d'entraînement</p> <p>Échauffements et étirements -Échauffement avec les 3 composantes (articulaire, cardio-pulmonaire, musculaire) -Quelques étirements durant la séance</p>				<p>Gestuelle spécifique et efficace Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées : -amplitude optimale - respiration efficace (expire sur le temps d'effort...) - pas de posture compensatoire, sauf en toute fin de série -Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherché : charge optimale.</p> <p>Engagement L'élève s'engage à son plus haut niveau de ressource pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Ces zones d'efforts sont pertinentes et productives. RM juste et optimisé Les répétitions et les séries sont cohérentes et pertinentes au regard du thème d'entraînement</p> <p>Échauffements et étirements -Échauffement à 3 composantes personnalisés à son projet -Étirements systématiques et adaptés au muscle travaillé</p>				
	Nb exercices réalisés	1			2 ou 3				3 ou 4				5 et plus.			
	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8
Analyser 4 points	Régulations absentes ou incohérentes : Pas d'analyse. Pas d'exploitation des observations Notion de ressentis non acquise.			Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés : L'analyse est incomplète ou peu fréquente. Ressentis renseignés mais mal maîtrisés.				Relevé de données chiffrées exploitables L'analyse est simple mais juste. Les ressentis perçus sont pertinents.				Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis : Charge régulée en fonction des ressentis, l'analyse est fine				
	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. »
S'appuie sur le carnet de suivi d'entraînement

-L'AFL 2'évalue au fil de la séquence d'enseignement à partir du carnet de suivi d'entraînement.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée</p> <p>-Contenu de la séance pauvre (beaucoup de perte de temps)</p> <p>Les exercices sont rarement menés à terme. (Paramètres non adaptés)</p> <p>La régulation de la séance ne permet pas la conception des séances futures</p> <p>-Connaissances liées aux muscles absentes ou fausses,-méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</p> <p>-L'équilibre dans le développement n'est pas recherché.</p>	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement :</p> <p>-Connaissances liées aux muscles parcellaires</p> <p>Les exercices sont parfois menés à terme. (Quelques paramètres adaptés)</p> <p>La régulation de la séance ne permet qu'une conception partielle des séances futures</p> <p>-Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient</p> <p>-Une seule méthode utilisée (concentrique)</p> <p>-Enchaînement des ateliers sans logique</p>	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement :</p> <p>-Muscles situés</p> <p>Les exercices sont souvent menés à terme. (Paramètres adaptés)</p> <p>La régulation de la séance permet la conception cohérente des séances futures</p> <p>-Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient</p> <p>-Différentes formes de contraction utilisées (pas toujours cohérente / au thème)</p> <p>-Chronologie des ateliers judicieuse</p>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement :</p> <p>-Muscles agonistes et antagonistes situés</p> <p>-Connaît tous les paramètres liés au thème et en exploite le plus pertinent..</p> <p>Les exercices sont toujours menés à terme. (Paramètres adaptés)</p> <p>La régulation de la séance permet la conception fine, cohérente et pertinente des séances futures</p> <p>-Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème</p> <p>-Chronologie des ateliers judicieuse et optimale</p>

0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
0 pt	0,5 pt	0,75 pt	1 pt	1,25 pt	1,5 pt	1,75 pt	2 pts	2,25 pt	2,5 pt	2,75 pt	3 pts

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

L'évaluation au titre de l'AFL3 se fera au fil de l'eau à partir de la 4^{ème} séance voire le jour de l'épreuve.
Chaque élève est jugé dans chacun des rôles. Les points sont le croisement des 2 positions (A, B ou C) avec l'indicateur du choix de l'élève.

Rôles de observateur/coach et pareur												
Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
	Passif :			Partiellement concerné :			Acteur :			Moteur :		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Pareur	Ne se sent pas concerné, ne repère pas les manques sécuritaires			Implication irrégulière sur sollicitation du partenaire ou de l'enseignant Pare de manière peu efficace			Implication régulière et active : Connaissance des caractéristiques de l'atelier. (placement, posture)			Implication de qualité : il reconnaît les situations qui nécessitent une aide ou parade. Reconnaissance fine des moments d'interventions.		
Observer pour coacher :	Observation déficiente : observation superficielle de la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de conseiller son partenaire.			Observations peu pertinentes : Observation à partir d'indicateurs imprécis sur sollicitation de l'enseignant. Il conseille de façon binaire ou se limite à des encouragements.			Observations pertinentes qui peuvent servir au partenaire : Observation à partir d'indicateurs explicites et exploitables.			Prend des décisions justes et sûres : L'élève prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents		

sur 6 pts	0,5 pt	1 pt	1,5 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts	4,5 pts	5 pts	5,5 pts	6 pts
sur 4 pts	0,5 pt		1 pt	1,5 pt	2 pts		2,5 pts	3 pts	3,5 pts	4 pts		
sur 2 pts	0 pt	0,5 pt	0,75 pt	1 pt	1,25 pt	1,5 pt	1,75 pt	2 pts				