

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5		CAP- STEP		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique	<p>. Les élèves constituent des binômes en début de séance et travaillent ensemble durant toute la séance, alternant les rôles de pratiquant et partenaire d'entraînement. A chaque leçon, le pratiquant remplit son carnet d'entraînement, aidé de son partenaire qui l'accompagne durant toutes les séances d'entraînement proposées par l'enseignant, spécifiques de thème de travail. Les données personnelles inscrites dans ce carnet peuvent aider à la conception ou la régulation de la séance suivante.</p> <p>. L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une séance d'entraînement choisie parmi des séances proposées par l'enseignant au cours de la séquence, en cohérence avec un mobile personnel de développement.</p> <p>Les « séances types » renvoient à des formes de travail envisagées selon 2 thèmes de travail expérimentés au cours de la séquence (cf. annexe 1).</p>					
	Situations d'évaluation	<p>. L'épreuve se déroule en 3 temps :</p> <p>Temps 1 : Préparation de la séance : Le candidat dispose de 10min pour préparer sa séance ou la finaliser, s'il l'avait préconçue en amont. Il peut prendre appui sur ses données personnelles enregistrées dans son carnet d'entraînement au cours de la séquence.</p> <p>Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat dispose de 30min pour réaliser sa séance, avec à sa disposition des paramètres : marche supplémentaire et lestes de 500g à mettre aux poignets uniquement. Son coach est présent durant la réalisation de la séance pour l'accompagner, l'aider dans les phases de récupération à prendre sa Fc, se concentrer sur ses ressentis et réguler la charge de travail en cas de besoin, au cours d'une alternance de temps de travail, de récupération et d'analyse.</p> <p>Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 10min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser avec l'aide de son coach.</p>				
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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	<i>Construire et stabiliser des pas de base pour réaliser une séance efficace spécifique d'un thème de travail, cohérente avec un mobile personnel de développement</i>	<ul style="list-style-type: none"> . Maîtriser des pas de base sur les aspects techniques et sécuritaires . Choisir une séance spécifique d'un thème de travail 	<ul style="list-style-type: none"> - Je choisis une séance parmi celles que j'ai expérimentées en cours sans avoir de mobile précis - Je maîtrise de façon très approximative les pas de base les plus simples - J'ai entendu parler des critères techniques et sécuritaires des pas de base, sans savoir exactement de quoi il s'agit 	<ul style="list-style-type: none"> - Je choisis une séance spécifique du thème que j'ai choisi, sans savoir vraiment expliquer le choix de ce thème - Je maîtrise à peu près les pas de base les plus simples - J'ai une idée superficielle de ce que représentent les critères techniques et sécuritaires des pas de base 	<ul style="list-style-type: none"> - Je choisis ma séance en fonction de mon thème d'entraînement que j'exprime au regard de mon mobile personnel - Je maîtrise les exigences techniques et sécuritaires minimales me permettant de réaliser mon enchaînement en sécurité et de faire une séance efficace 	<ul style="list-style-type: none"> - J'explique le lien entre mon mobile personnel et le choix de mon thème de travail - Ma maîtrise des aspects techniques et sécuritaires des pas de base me permet de m'engager en sécurité et de façon efficace dans ma séance d'entraînement
AFLP 2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome	<i>Mettre en lien ses ressentis avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome</i>	<ul style="list-style-type: none"> . Identifier et exprimer ses ressentis . Mettre en lien des ressentis avec l'atteinte de la zone d'effort cible . Réguler sa charge de travail avec les paramètres 	<ul style="list-style-type: none"> - J'identifie quelques ressentis de façon globale, grâce à mon partenaire qui me questionne et me guide dans l'expression de mes ressentis - Je réalise la séance telle qu'elle est prévue et je me situe la plupart du temps en-dehors de ma zone d'effort cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je perçois quelques ressentis de natures différentes et je fais le lien avec un déterminant de l'entraînement (nb ou durée des séries, ou 1 paramètre) - J'adapte ma séance grâce à son partenaire qui m'aide à faire des choix de régulation en cas de besoin, pour rester dans ma zone cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je fais des liens entre mes ressentis de natures différentes et les déterminants de ma séance d'entraînement (Ex : essoufflement trop important et durée de la récupération) - Je peux réguler ma séance en cas de besoin en jouant sur 1 ou 2 paramètres pour rester dans ma zone cible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je fais des liens réguliers entre mes ressentis de natures différentes et ma charge de travail - J'utilise 1 ou plusieurs paramètres, en cohérence avec mon thème, pour réguler ma charge de travail. Ex : déconcentration car série trop longue d'où arrêts et ruptures dans la continuité => diminution la durée de la série tout en restant dans le thème

AFLP 3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix	<i>Mobiliser différentes formes de travail à travers des séances spécifiques, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</i>	. Mettre e œuvre une séance spécifique d'un thème de travail . Analyser ses ressentis pour faire des choix	- Je reproduis une séance type expérimentée en cours - Je reste uniquement concentré sur la réalisation de ma séance et mes pas de base	- Je réalise une séance spécifique d'un thème, déjà vécue - J'identifie quelques ressentis assez globaux et binaires (ex : j'aime bien ou je n'aime pas)	- Je réalise une séance spécifique d'un thème de travail, individualisée grâce à ma FCE définie en fonction de mon thème de travail - Je m'appuie sur mes ressentis pour choisir la méthode d'entraînement qui me convient le mieux selon son thème	- Je module le choix de la forme de travail (nb de séries, durées des séries, choix des paramètres) pour réguler ma séance - Je m'appuie sur des ressentis de natures différentes pour expliquer mes choix
AFLP 4 : Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	<i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</i>	. Investir le rôle de partenaire d'entraînement . Aider son partenaire à progresser	- Je réalise ma séance seul, centré uniquement sur la réalisation de mes séries - Je regarde mon partenaire lorsqu'il fait sa séance, de façon irrégulière et très superficielle	J'assure mon rôle de façon superficielle : - Je regarde mon partenaire de façon irrégulière et/ou incomplète - Je l'encourage de temps en temps, et lui fais quelques retours globaux : « ça va », « ok c'est bon »	Je remplis mon rôle de partenaire : - J'observe régulièrement sa maîtrise des pas de base et son engagement dans l'effort - J'aide mon partenaire à verbaliser ce qu'il ressent en le questionnant - Je peux donner 1 ou 2 conseils pour qu'il réalise sa séance de façon efficace (postures et appuis sur le STEP, durée des séries...)	J'investis activement mon rôle de partenaire et impulse une vraie dynamique à mon binôme : - J'encourage, échange et conseille avec pertinence et fiabilité mon partenaire pour le faire progresser - Je lui donne des conseils sur sa maîtrise technique ou la forme de sa séance
AFLP 5 : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès	<i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i>	. Connaître sa zone d'effort cible selon le thème de travail . S'engager pour atteindre cette zone et persévérer pour y rester	- J'ai une idée approximative de ma zone d'effort cible - J'arrête ma séance de STEP lorsque les ressentis liés à l'effort deviennent désagréables	- Je suis rarement dans ma zone d'effort cible. Je dose mon engagement l'effort de façon approximative et cela entraîne peu d'effets visibles - Je peine à poursuivre ma séance quand les sensations de fatigue s'accroissent et j'arrête parfois avant la fin	- Je m'engage de façon visible dans l'effort et je suis la plupart du temps dans ma zone d'effort cible - Je régule ma séance en jouant sur le nombre, la durée des séries et/ ou la récupération, selon le thème de travail, et je fais des choix de paramètres pertinents	- Je m'engage de façon régulière et dans ma zone d'effort cible. - Je persévère même lorsque c'est difficile et je fais des choix judicieux pour réguler ma séance et la terminer, attestant ainsi d'une bonne connaissance de soi
AFLP 6 : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	<i>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i>	. S'hydrater régulièrement durant la séance de STEP . Décrire les incidences sur son hygiène de vie au quotidien . Prendre conscience de sa portée hors EPS	- Je m'hydrate rarement durant la séance - Je remplis mon carnet de façon superficielle au sujet de mon hygiène de vie - Je perçois peu l'intérêt de ces conseils sur son hygiène de vie au quotidien	- Je viens en cours avec une gourde pour m'hydrater de temps en temps pendant la séance de STEP - J'évoque dans mon carnet l'attention que je porte à mon hydratation ou à mon alimentation au quotidien	- Je m'hydrate régulièrement au cours de la séance lors des phases de récupération - J'explique comment je veille à mon hydratation pendant l'entraînement et à mon alimentation en-dehors de l'école	- Je m'hydrate régulièrement avant, pendant et après la séance - J'explique comment je veille à mon hydratation et mon alimentation avant, pendant et après le cours d'EPS - Je sais expliquer et justifier les conseils que je suis dans ma vie quotidienne