

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5		BAC PROFESSIONNEL - STEP		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique	Construction et réalisation en binôme d'une séance d'entraînement en STEP. Cette séance est construite par rapport à un thème de travail (T1 : puissance aérobie ou T2 : endurance fondamentale), choisit en fonction du mobile (objectif) personnel de l'élève.					
Situations d'évaluation	<p>Tu dois choisir une méthode parmi celles proposées par l'enseignant, en lien avec un thème d'entraînement, selon ton mobile personnel. Tu t'engages dans une séance préparée par tes soins. Tu dois t'appuyer sur les séances vécues et les méthodes expérimentées avec ton professeur pour faire tes choix pour construire ta séance. Tu constitues un binôme où tu tiens alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement. Tu es équipé d'un cardio-fréquence mètre connecté qui te permet de suivre l'évolution de ta Fc durant la séance et d'analyser son évolution en fin de séance. L'épreuve se déroule en 3 temps :</p> <p>Temps 1 : Préparation de la séance : A l'aide de ton carnet, tu prépares, avant l'épreuve, ta séance personnelle. Si tu souhaites la rédiger le jour J, un temps de 5 minutes te sera accordé avant l'échauffement.</p> <p>Temps 2 : Réalisation de la séance. Tu disposes ensuite de 30 min pour réaliser ta séance à l'aide de ton partenaire.</p> <p>Temps 3 : Analyse de la séance. Tu disposes de 5 min pour faire un bilan de la séance que tu viens de réaliser, seul, grâce à une fiche spécifique au thème dans lequel tu as choisi de t'entraîner.</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 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	<i>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement en STEP à travers la construction d'un enchaînement et la définition d'une charge de travail personnalisée pour répondre à un mobile personnel de développement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • MA CONSTRUCTION DE SÉANCE • MON THÈME, MON MOBILE • MES EFFORTS DANS LES SÉRIES 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis ma séance en reprenant une séance vécue à travers le nombre et la durée des séries, la durée de la récupération et la charge de travail - Mon thème de travail apparaît de manière très superficielle et la relation avec mon mobile est difficile à percevoir - J'atteins ma FCE rarement 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis ma séance en adaptant 1 paramètre d'entraînement (ex : le nombre de séries) - Mon thème est incohérent avec mon mobile - Je m'engage dans ma FCE de façon irrégulière 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis ma séance avec un choix de séries (durée et nombre), de récupération (forme et nature) et de charge de travail (grâce à des paramètres personnalisés) cohérent - Mon thème répond à mon mobile personnel - Je m'engage dans ma FCE régulièrement et je régule mes paramètres pour finir ma séance dans ma FCE 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis une séance dont les paramètres sont justes et personnalisés et adaptés à ma forme du jour - Mon thème répond à mon mobile et ce dernier est précisé. - Je m'engage dans ma FCE durant toute ma séance par une régulation de ma charge de travail grâce à d'éventuelles modifications des paramètres en cours de séance
AFLP 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	<i>Éprouver différentes méthodes d'entraînement en STEP pour faire des choix et permettre un engagement effectif</i>	<ul style="list-style-type: none"> • MA MÉTHODE • AFFINER MES PARAMÈTRES AU FIL DES SÉRIES SI BESOIN 	<ul style="list-style-type: none"> - La méthode sur laquelle je m'appuie est difficilement reconnaissable - Je la réalise sans modification 	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais la théorie de ma méthode et je m'appuie dessus pour définir ma séance de façon générique - Je l'applique de façon automatique sans la relier au ressenti du jour 	<ul style="list-style-type: none"> - Je démontre un vécu dans ma méthode que j'adapte selon ma forme du jour - J'utilise mon expérience de ressentis pour réguler mes choix en cours de séance et terminer ma séance 	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai beaucoup expérimenté ma méthode et je peux personnaliser ma séance - Je régule finement mes paramètres grâce à une bonne connaissance de mes ressources et de l'entraînement pour optimiser les effets jusqu'au bout de ma séance

<p>AFLP 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)</p>	<p><i>Systématiser un retour réflexif sur sa pratique à chaque fin de série, mettant en relation les effets, ses ressentis et le choix des paramètres pour réguler sa charge de travail</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • METTRE EN RELATION MES RESENTIS AVEC MA CHARGE D'ENTRAINEMENT • TENUE DE MON CARNET 	<ul style="list-style-type: none"> - Je relève ma Fc parfois en fin de série sans la mettre en relation avec les paramètres utilisés. - J'ai des difficultés à identifier 1 ressenti sans l'aide de mon partenaire - Je tiens mon carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je relève ma Fc après la plupart des séries pour tenter de faire le lien avec les paramètres. - J'identifie 1 ou 2 ressentis. - Je remplis mon carnet mais les notes sont incomplètes (oublis/imprécisions). 	<ul style="list-style-type: none"> - Je relève régulièrement ma Fc à chaque série et les mets en relation avec mes ressentis subjectifs et les paramètres utilisés. - Je tiens mon carnet à jour ce qui permet un suivi efficace. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je relève systématiquement ma Fc et je fais la relation avec mes ressentis et mes paramètres pour réguler ma charge de travail en cas de besoin. - Mon carnet est rempli régulièrement me permet de faire des choix ciblés et justifiés.
<p>AFLP 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p><i>S'investir dans le rôle de partenaire d'entraînement, apportant des conseils relatifs à l'entraînement pour aider son partenaire à réaliser son projet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • OBSERVER • CONSEILLER 	<ul style="list-style-type: none"> - J'observe ce que fait mon partenaire lorsque l'enseignant me le demande. - Je peux lui faire un retour superficiel sur la qualité de sa réalisation Ex : « ça va, c'est bien » 	<ul style="list-style-type: none"> - J'observe ce que fait mon partenaire de façon irrégulière. - Je peux l'aider à relever sa Fc mais pas à faire le lien avec les paramètres 	<ul style="list-style-type: none"> - J'observe régulièrement mon partenaire durant sa séance - Je l'aide à faire les liens entre les effets, ressentis et paramètres pour réguler sa charge de travail en cas de besoin 	<ul style="list-style-type: none"> - J'observe mon partenaire durant toute sa séance - Je prends l'initiative de le conseiller à partir d'une analyse des mises en relation des ressentis, des effets et des paramètres pour l'aider à optimiser son entraînement
<p>AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p><i>Construire et maîtriser des pas de base en STEP respectant les critères techniques et sécuritaire</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • MES PAS DE BASE • MES MOUVEMENTS 	<ul style="list-style-type: none"> - Je maîtrise de façon superficielle les exigences techniques minimales et les postures sécuritaires des pas de base - Mon attitude est globalement relâchée, mes bras ballants et mes mouvements étriqués. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je maîtrise quelques pas de base de façon technique et sécuritaire - Je reste peu tonique, mon regard souvent sur le STEP et mes bras sont placés de temps en temps. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je maîtrise les pas de base de mon enchaînement (technique et sécurité). Quelques dégradations possibles en fin de séance. - La tonicité globale et l'amplitude sont conservées presque jusqu'à la fin de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je conserve jusqu'au bout de la séance une bonne maîtrise technique et sécuritaire des pas de base. - Je suis tonique et ample dans ses mouvements jusqu'à la fin de ma séance.
<p>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</p>	<p><i>Connaître les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène pour se construire un mode de vie sain.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • M'HYDRATER / ME NOURRIR • ME PREPARER PRATIQUER RAISONNABLEMENT • LES INCIDENCES SUR MA VIE 	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais très peu les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. - Les connaissances apprises en EPS sont dissociées de ma vie en-dehors de l'école. - Je n'ai pas conscience des incidences de certaines habitudes alimentaires sur ma vie personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais approximativement les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. - Je tente de modifier mes habitudes liées au cours d'EPS (ex : s'hydrater pendant la séance) - Je connais quelques conseils d'hygiène de vie mais j'ai du mal à les mettre en œuvre 	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. - Je mets en pratique les principes d'hydratation durant ma séance en EPS et d'alimentation avant et après la séance - Je tente d'élargir ces principes à ma vie personnelle (ex : manger moins au fast food) 	<ul style="list-style-type: none"> - Je maîtrise bien Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement. - Je m'hydrate régulièrement pendant la séance et adopte des règles alimentaires en fonction de mon entraînement - J'élargis certains de ces principes à ma vie personnelle : je m'hydrate beaucoup et je mange moins au fast food