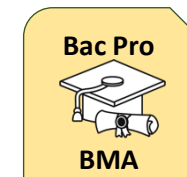



# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ET BREVET DES METIERS D'ART



### EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

<b>Établissement</b>			
<b>Commune</b>			
<b>Champ d'Apprentissage n°5</b>		<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir</b>		<b>STEP</b>	
<b>Principes d'évaluation</b>	<p>Deux moments de l'évaluation sont prévus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les AFLP 1 et 2 s'évaluent sur une <b>situation de fin de séquence</b>. Ils portent sur 12 points.</li> </ul> <p>Les deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6, s'évaluent <b>au fil de la séquence</b> et pourront être finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence. Ils portent sur 8 points.</p>		
<b>Modalités</b>	<b>AFLP 1 et 2 (12 pts)</b>		<b>AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)</b>
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)		Évalués au fil de la séquence et finalisés le jour de la situation d'évaluation de fin de séquence
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<p>L'AFLP 1 est noté sur 7 pts et porte sur la conception et la mise en œuvre d'un entraînement en relation avec un mobile personnel de développement.</p> <p>L'AFLP 2 est noté sur 5 pts et permet de vérifier la capacité à investir différentes méthodes d'entraînement, et les choix qui en découle pour affiner au mieux sa séance</p>		<p>L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6.</p> <p>L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun de ces deux AFLP.</p>
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	<p>AFLP1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La forme de la séance,</li> <li>. Les paramètres,</li> <li>. L'enchaînement et les pas de base</li> </ul> <p>AFLP2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La méthode,</li> <li>. Les expériences vécues permettant de faire ses choix</li> </ul>		<p>Choix du candidat sur le poids relatif dans l'évaluation des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second</li> <li>. Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second</li> <li>. Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second</li> </ul>

## AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

### Principe d'élaboration de l'épreuve

### STEP

. **L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'une méthode choisie parmi des propositions de l'enseignant en lien avec un thème d'entraînement** motivé par un choix de projet personnel. La mise en œuvre est envisagée à l'échelle d'une séance préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon ses ressentis d'effort et/ou de fatigue. **Les candidats constituent des binômes en début de séquence** et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement. Chaque candidat est équipé d'un **cardio-fréquence mètre connecté** qui permet aux évaluateurs de constater l'évolution de la fréquence cardiaque pendant et après la séance. Un chronomètre est déclenché au début de l'épreuve et projeté, permettant aux élèves d'avoir en permanence un repère temporel pour prendre leur fréquence cardiaque manuellement lors des phases de récupération.

. **L'épreuve se déroule en 3 temps :**

**Temps 1 : Préparation de la séance :** Le candidat dispose de **5min** pour finaliser sa séance préparée en amont (ou 10min s'il la prépare le jour J). Il peut prendre appui sur les données personnelles enregistrées dans son carnet d'entraînement pour choisir les paramètres qui définissent sa charge de travail (Nombre et durées des séries, volume, intensité, complexité, forme et nature de la récupération) au regard des 2 thèmes de travail expérimentés au cours de la séquence (cf. *annexe 1*). Il justifie ses choix au regard de son mobile et de son contexte de vie personnelle.

**Temps 2 : Réalisation de la séance.** Le candidat dispose de **30min** pour réaliser sa séance, avec à sa disposition des paramètres : marche supplémentaire et lests 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.

**Temps 3 : Analyse de la séance.** Le candidat dispose de **5min** pour analyser, seul, la séance qu'il vient de réaliser, grâce à une fiche spécifique au thème de travail qu'il a choisi, pour le guider dans l'analyse.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 1</b> <b>sur 7 points</b>  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>	. Le candidat reproduit une séance vécue sans qu'elle soit adaptée à son projet.  . La maîtrise approximative de son enchaînement freine son engagement dans l'entraînement.  . Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération uniquement. . Il atteint rarement sa FCE	. Le candidat adapte en partie une séance vécue en modifiant un paramètre d'entraînement et en reproduisant un enchaînement appris.  . Il réalise sa séance avec une alternance de temps de travail et de récupération.  . Il est dans sa FCE durant la moitié de la séance.	. Le candidat prépare/ finalise sa séance d'entraînement grâce à un enchaînement adapté à ses choix de paramètres et une bonne connaissance des principes d'entraînement en cohérence avec son mobile personnel.  . Il réalise sa séance en respectant une alternance de temps de travail et de récupération. . L'engagement est visible dans l'entraînement à travers l'atteinte régulière de la FCE visée.	. Le candidat prépare sa séance d'entraînement grâce à un enchaînement personnalisé et adapté à son projet, sa maîtrise des principes d'entraînement et la perception de sa forme du jour.  . Les principes d'entraînement retenus pour personnaliser la séance permettent l'atteinte systématique de la FCE visée, garante d'un engagement effectif et de réels effets.
		Opt                      1pt	1,5pt                      3pts	3,5pts                      5pts	5,5pts                      7pts
<b>AFLP 2</b> <b>sur 5 points</b> 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>	. Le candidat reproduit une séance avec une connaissance superficielle de la méthode utilisée. . L'organisation de la séance est approximative quant au nombre et à la durée des séries, la durée et la forme de la récupération ainsi que la charge de travail qui n'est pas clairement définie	. Le candidat s'appuie sur une méthode connue pour construire sa séance. . La structuration de la séance (nombre et durée des séries, durée et forme de récupération, charge de travail) est générique	. Le candidat s'appuie sur les méthodes expérimentées pour définir les principes d'entraînement de sa séance. . La séance est personnalisée (nombre et durée des séries, forme et durée de récupération, charge de travail)	. Le candidat élabore sa séance en s'appuyant sur la diversité des méthodes expérimentées et les principes propres à chacune pour la personnaliser et justifier ses choix. . Il réalise sa séance en anticipant d'éventuelles régulations de sa charge de travail grâce aux expériences passées et à une bonne connaissance de soi.
		Opt                      0,5pt	1pt                      2pts	2,5pts                      4pts	4,5pts                      5pts

## AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

L'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique.  
La moyenne se situe au début du degré 3. La répartition des points est choisie par l'élève avant l'évaluation de fin de séquence (4-4 / 6-2 / 2-6).

**STEP**

**Situation d'évaluation :** Les élèves travaillent en binôme durant toute la séquence. Chaque leçon est organisée autour d'une alternance entre les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement offrant ainsi des opportunités d'évaluation au fil de l'eau de l'**AFLP3**, puisque le pratiquant devra systématiquement analyser ce qu'il vient de faire et mettre en relation les ressentis et les effets puis reporter ses impressions dans son carnet d'entraînement pour conserver une trace de ses expérimentations.

De même, chaque leçon permettra l'évaluation de l'**AFLP4** au regard de l'investissement dans les rôles sociaux puisque l'alternance entre les rôles de pratiquant et de partenaire se fait à chaque leçon.

L'évaluation de l'**AFLP5** peut en revanche être envisagée comme une première étape en début de séquence avec la validation d'un « **Permis de faire du STEP** » qui valorise l'AFLP5, garant de la sécurité et de réels effets. A partir de la moitié de la séquence, à chaque leçon, l'élève précise dans son carnet d'entraînement un conseil relatif à un mode de vie sain qu'il a choisi de mettre en œuvre en relation avec son projet personnel d'entraînement. Il explique ce qu'il a choisi et pourquoi.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3</b> 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)	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat prend sa Fc de temps en temps en fin de série : il n'a pas de repère objectif pour savoir s'il est dans sa FCE.</li> <li>. Il identifie 1 ou 2 effets et/ ou ressentis à la fin de sa série sans pour autant faire le lien avec la charge de travail.</li> <li>. Le carnet est rempli de façon aléatoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat prend sa Fc à la fin de la plupart des séries pour tenter de faire le lien avec les paramètres mis en œuvre.</li> <li>. Il prend connaissance de l'évolution de sa Fc mais il a des doutes concernant la régulation de sa charge de travail.</li> <li>. Le carnet est incomplet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat prend régulièrement sa Fc en fin de série et fait le lien avec les effets, les ressentis et les paramètres mis en œuvre.</li> <li>. En fonction de l'évolution de sa Fc et des effets, il régule sa charge de travail en conservant ou modifiant 1 paramètre pour rester dans sa FCE.</li> <li>. Le carnet est rempli sérieusement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat fait systématiquement le lien entre sa Fc, les effets, ses ressentis et les paramètres à chaque fin de série, pour analyser ses choix.</li> <li>. Selon l'évolution de sa Fc, il régule sa charge de travail en jouant sur 1 ou plusieurs paramètres pour rester dans sa FCE jusqu'à la fin de sa séance.</li> <li>. Le carnet permet un suivi efficace.</li> </ul>
<b>AFLP 4</b> Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	<i>S'investir dans le rôle de partenaire en apportant des conseils relatifs à l'entraînement pour l'aider à réaliser son projet</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat encourage son camarade sur sollicitation de l'enseignant.</li> <li>. Les retours sont irréguliers et relatifs à une impression globale de la qualité de la réalisation (ex : « ça va, c'est bien »)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat investit le rôle de partenaire de façon irrégulière.</li> <li>. Ses retours sont superficiels.</li> <li>La relation de cause à effet entre les paramètres et la Fc n'est pas construite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat s'investit durant toute la séquence dans le rôle de partenaire.</li> <li>. Il aide son partenaire à réguler sa charge de travail à partir de la relation de cause à effet établie entre l'évolution de sa Fc, les paramètres mis en œuvre et les ressentis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat assume pleinement son rôle durant toute la séquence pour encourager son partenaire et l'aider dans la réalisation de ses séances.</li> <li>. Il aide spontanément et accompagne dès la prise manuelle de sa Fc pour la régulation de la charge de travail.</li> </ul>
<b>AFLP 5</b> Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	<i>Construire et maîtriser des pas de base en STEP respectant les critères techniques et sécuritaires</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat maîtrise de façon superficielle les exigences techniques minimales et les aspects sécuritaires qui garantissent de réaliser une séance en toute sécurité.</li> <li>. Son attitude globale sur le STEP est relâchée, ses bras ballants et ses mouvements étriés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat a une maîtrise fragile des pas de base au niveau technique et sécuritaire (ex : les talons sont souvent en-dehors du STEP...)</li> <li>. Son attitude est globalement peu tonique, le regard régulièrement sur le STEP et ses bras sont placés de temps en temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat maîtrise les postures sécuritaires et les exigences techniques minimales des pas de base sur la durée de la séance</li> <li>. La tonicité globale et l'amplitude sont conservées presque jusqu'à la fin de la séance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat conserve jusqu'au bout de la séance, une bonne maîtrise technique et sécuritaire des pas de base</li> <li>. La tonicité et l'amplitude dans ses mouvements sont maîtrisés jusqu'à la fin de la séance.</li> </ul>
<b>AFLP 6</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée	<i>Connaître les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène pour se construire un mode de vie sain.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.</li> <li>. Il ne fait pas de lien entre ces conseils et sa vie en-dehors de l'école. Ex : ne s'hydrate pas durant l'entraînement et mange régulièrement au fast food.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat respecte épisodiquement les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.</li> <li>. Il peut évoquer un conseil de façon superficielle. Ex : il sait qu'il faut s'hydrater pendant l'entraînement mais ne le fait pas régulièrement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.</li> <li>. Ex : il s'applique à boire pendant l'entraînement avant d'avoir la sensation de soif et fait attention à ne pas manger trop souvent au fast food.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le candidat commence à intégrer dans son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène de vie.</li> <li>. Ex : il s'hydrate régulièrement et mange exceptionnellement au fast food.</li> </ul>

## Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP noté sur 2 pts</b>	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
<b>AFLP noté sur 4 pts</b>	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
<b>AFLP noté sur 6 pts</b>	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4.5pts	5 à 6pts

## Annexes

Caractéristiques des thèmes de travail expérimentés :

	Thème 1	Thème 2
	<b>Efforts brefs et intenses</b>	Efforts prolongés et modérés
Registre d'effort	<b>Puissance aérobie</b>	Endurance fondamentale
<b>Caractéristiques</b>	Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement.	Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse
<b>Respiration</b>	Fortement marquée et accélérée	Aisance respiratoire
<b>% d'intensité de travail</b>	> 85% FCR	50 à 65% FCR
<b>Temps d'effort</b>	14 à 22min	25 à 30min
<b>Nombre de séries</b>	Au choix	Au moins 2 séries
<b>Durée des séries</b>	Maximum 4min	Au choix
<b>Durée de la récupération</b>	Maximum 4min	Maximum 3min
<b>BPM</b>	135 à 140	130 à 132
<b>Paramètres</b>	Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du STEP)	Biomécaniques (changements d'orientation, bras en dissociation, pas de base complexes)
<b>Motricité</b>	Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Explorée de façon ambitieuse

Exemples de fiches pour guider les élèves dans leur analyse des effets objectifs et des ressentis :

### Evaluation STEP Bac PRO



	NOM	Prénom	Fc Max	Fc repos	FCE visée		
			.....puls/min	.....puls/min	.....puls/min		
1. Expliquez votre MOBILE							
2. Présentez brièvement le Thème 1							
3. Pourquoi avez-vous choisi ce thème d'entraînement?							
FCE visée	.....puls/min	% choisi : .....					
Thème 1	Nb de série	Durée (en min)	FC Reprise	Paramètre(s) choisi(s)	Récupération (en min)	Fc en fin d'effort (en puls/min)	Observations et régulations effectuées pendant l'entraînement (expliquez brièvement les raisons de cette régulation)
Durée totale de la séance	1		.....puls/min				
	2		.....puls/min				
Durée de l'entraînement	3		.....puls/min				
	4		.....puls/min				
	5		.....puls/min				
	6		.....puls/min				
	7		.....puls/min				
	8		.....puls/min				

#### Analyse de la séance

Effets objectifs = effets visibles sur le corps Comment mon corps a-t-il réagi durant la séance ?				Effets subjectifs = ressentis Comment ai-je trouvé l'entraînement ?			
J'étais proche de ma FCE ?				Impression globale : « Trop facile/ je gêne/ tendu/ impossible »			
Mémorisation				Au niveau cognitif (très concentré à trou de mémoire)			
Essoufflement				Au niveau respiratoire (respiration aisée à très essoufflé)			
Transpiration				Au niveau psychologique (plaisir à lassitude)			
				Au niveau musculaire (sensation de légèreté à brûlure, lourdeur)			
Expliquez en quelques phrases votre bilan de séance : ce qui a marché que vous referiez ou ce que vous modifieriez si c'était à refaire							

STEP 2021

Bac Pro

J. Martial

### Evaluation STEP Bac PRO



Classe :	Nom	Prénom	Fc Max	Fc repos	FCE visée		
			.....puls/min	.....puls/min	.....puls/min		
1. Expliquez votre MOBILE							
2. Présentez brièvement le Thème 2							
3. Pourquoi avez-vous choisi ce thème d'entraînement?							
FCE visée	.....puls/min	% choisi : .....					
Thème 2	Nb de série	Durée (en min)	FC Reprise	Paramètre(s) choisi(s)	Récupération (en min)	Fc en fin d'effort (en puls/min)	Observations et régulations effectuées pendant l'entraînement (expliquez brièvement les raisons de cette régulation)
Durée totale de la séance	1		.....puls/min				
	2		.....puls/min				
Durée de l'entraînement	3		.....puls/min				
	4		.....puls/min				

#### Analyse de la séance

Effets objectifs = effets visibles sur le corps Comment mon corps a-t-il réagi durant la séance ?				Effets subjectifs = ressentis Comment ai-je trouvé l'entraînement ?			
J'étais proche de ma FCE ?				Impression globale : « Trop facile/ je gêne/ tendu/ impossible »			
Mémorisation				Au niveau cognitif (très concentré à trou de mémoire)			
Essoufflement				Au niveau respiratoire (respiration aisée à très essoufflé)			
Transpiration				Au niveau psychologique (plaisir à lassitude)			
				Au niveau musculaire (sensation de légèreté à brûlure, lourdeur)			
Expliquez en quelques phrases votre bilan de séance : ce qui a marché que vous referiez ou ce que vous modifieriez si c'était à refaire							

STEP 2021

Bac Pro

J. Martial