


EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Établissement		
Commune		
Champ d'Apprentissage n°5		Activité Physique Sportive Artistique
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		STEP
Principes d'évaluation	<p>« Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence ».</p> <p>. Pour finaliser la 1^{ère} étape de formation, lors de la 3^{ème} leçon de la séquence : passage du « Permis de faire du STEP » pour valider les aspects techniques et sécuritaires</p> <p>. Évaluation terminale : réalisation d'une séance d'entraînement en binôme (pratiquant-partenaire d'entraînement)</p>	
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence
	<p>L'AFLP1 est noté sur 7 points et porte sur : la réalisation d'une séance d'entraînement en STEP efficace grâce à la maîtrise technique et sécuritaire des pas de base, spécifique d'un thème d'entraînement et cohérente avec un mobile personnel de développement.</p> <p>L'AFLP2 est noté sur 5 points et porte sur : la mise en lien de ses ressentis de natures différentes (respiratoires, musculaires et cognitifs) avec la charge de travail pour la réguler de manière autonome.</p>	L'évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3,4,5 et 6.
Choix possibles pour les élèves	<p>AFLP1 : les pas de base du bloc libre/ le bloc thématique/ le thème de travail/ les paramètres/ la forme de la séance/ le projet personnel</p> <p>AFLP2 : la manière de contrôler sa FC/ choix de régulation de sa séance/ le ou les paramètres utilisés pour réguler</p>	<p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de sa séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cas 1 : 2pts sur le premier AFLP retenu, 6pts sur le second - Cas 2 : 4pts sur le premier AFLP retenu, 4pts sur le second - Cas 3 : 6pts sur le premier AFLP retenu, 2pts sur le second

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 séance d'entraînement** choisie parmi des séances proposées par l'enseignant au cours de la séquence, en cohérence avec un mobile personnel de développement.

Les « séances types » renvoient à des formes de travail envisagées selon 2 thèmes de travail expérimentés au cours de la séquence (cf. *annexe 1*).

Les candidats constituent des binômes en début de séquence et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement.

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

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.

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.

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.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 /7 points 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>	- Le candidat choisit une séance sans mobile apparent - Il maîtrise très partiellement les pas de base les plus simples - Il connaît de façon très approximative les critères techniques et sécuritaires des pas de base	- Le candidat choisit une séance spécifique au thème qu'il a choisi, mais peine à exprimer le choix de ce thème - Il maîtrise approximativement les pas de base les plus simples - Il a une idée superficielle des critères techniques et sécuritaires	- Le candidat choisit sa séance en fonction de son thème d'entraînement qu'il exprime au regard de son mobile personnel - Il maîtrise les exigences techniques et sécuritaires minimales lui permettant de répéter un enchaînement en sécurité et de réaliser une séance efficace	- Le candidat explique le lien entre son mobile personnel et le choix de son thème de travail - Sa maîtrise des aspects techniques et sécuritaires lui permet de s'engager de façon efficace dans l'entraînement
		Opt 1pt	1,5pt 3pts	3,5pts 5pts	5,5pts 7pts
AFLP 2 /5 points 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 révélée par l'atteinte de sa Zone d'effort cible pour la réguler de manière autonome</i>	- Le candidat identifie quelques ressentis de façon globale, grâce à son partenaire qui le questionne et le guide dans l'expression de ses ressentis - Il réalise la séance telle qu'elle est prévue et je me situe la plupart du temps en-dehors de sa zone d'effort cible.	- Le candidat perçoit quelques ressentis de natures différentes et fait le lien avec un déterminant de l'entraînement (nb ou durée des séries, ou 1 paramètre) - Il adapte sa séance grâce à son partenaire qui l'aide à faire des choix de régulation en cas de besoin, pour rester dans sa zone cible.	- Le candidat fait des liens entre ses ressentis de natures différentes avec les déterminants de sa séance d'entraînement (Ex : essoufflement trop important et durée de la récupération) - Il peut réguler sa séance en cas de besoin en jouant sur 1 ou 2 paramètres pour rester dans sa zone cible.	- Le candidat fait des liens réguliers entre ses ressentis de natures différentes et sa charge de travail - Il utilise 1 ou plusieurs paramètres, en cohérence avec son thème, pour réguler sa charge de travail. Ex : déconcentration car série trop longue d'où arrêts et ruptures dans la continuité => diminuer la durée de la série tout en restant dans le thème
		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 les 2 AFLP qu'il a retenus.
Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances.

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. Lorsqu'un élève réalise une séance, que ce soit pour réaliser le « Permis de faire du STEP » en début de séquence ou par la suite pour expérimenter une forme de travail ou pour s'entraîner, le pratiquant peut être évalué sur les AFL3, 5 et 6 relatifs à la mise en œuvre de l'entraînement. De la même manière, chacune de ces situations est une opportunité pour évaluer le partenaire au regard de l'AFL4 qui envisage l'investissement dans les rôles sociaux inhérents à l'activité, favorisant le progrès individuel dans des conditions de sécurité. 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 (AFLP6). Il explique ce qu'il fait et pourquoi il a choisi ce conseil.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
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>	- Le candidat reproduit une séance type expérimentée en cours - Il est concentré uniquement sur la réalisation de sa séance et de ses pas de base	- Le candidat réalise une séance spécifique d'un thème, déjà vécue - Il identifie quelques ressentis assez globaux et binaires (ex : j'aime bien ou je n'aime pas)	- Le candidat réalise une séance individualisée avec une FCE personnalisée en fonction de son thème de travail - Il s'appuie sur ses ressentis pour choisir la méthode d'entraînement qui lui convient le mieux selon son thème	- Le candidat module ses choix de forme de travail (nb de séries, durées des séries, choix des paramètres) pour réguler sa séance - Il s'appuie sur ses ressentis de natures différentes pour expliquer ses 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>	- Le candidat réalise sa séance seul, centré uniquement sur la réalisation de ses séries - Il regarde son partenaire lorsqu'il fait sa séance, de façon irrégulière et très superficielle	Le candidat assure son rôle de façon superficielle : - Il regarde son partenaire de façon irrégulière et/ou incomplète - Il l'encourage de temps en temps, et lui fait quelques retours globaux : « ça va », « ok c'est bon »	Le candidat remplit son rôle de partenaire : - Il observe régulièrement la maîtrise des pas de base et l'engagement dans l'effort - Il aide son partenaire à verbaliser ce qu'il ressent en le questionnant - Il peut donner 1 ou 2 conseils pour une pratique efficace	Le candidat investit activement son rôle de partenaire : - Il encourage, échange et conseille avec pertinence et fiabilité pour faire progresser son partenaire-pratiquant - Il donne des conseils sur la maîtrise technique ou la forme de la 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>	- Le candidat a une idée approximative de sa zone d'effort cible - Il interrompt sa séance de STEP lorsque les ressentis liés à l'effort deviennent désagréables	- Le candidat est rarement dans sa zone d'effort cible. Il dose approximativement son engagement dans l'effort ce qui entraîne peu d'effets visibles - Il peine à terminer sa séance quand les sensations de fatigue s'accroissent et peut s'arrêter prématurément	- Le candidat s'engage de façon visible dans l'effort. Il est la plupart du temps dans sa zone d'effort cible - Il régule sa séance en jouant sur le nombre, la durée des séries et/ou la récupération, selon le thème de travail, et il fait des choix de paramètres pertinents	- Le candidat s'engage de façon régulière dans sa zone d'effort cible. - Il persévère même lorsque c'est difficile et fait des choix judicieux pour réguler sa 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>	- Le candidat s'hydrate rarement durant la séance - Il remplit son carnet de façon superficielle au sujet de son hygiène de vie - Il perçoit peu l'intérêt de ces conseils sur son hygiène de vie	- Le candidat vient en cours avec une gourde pour s'hydrater ponctuellement au cours de sa séance de STEP - Il évoque dans son carnet l'attention qu'il porte à son hydratation ou à son alimentation	- Le candidat s'hydrate régulièrement au cours de la séance lors des phases de récupération - Il explique comment il veille à son hydratation avant, pendant et après le cours, et à son alimentation en-dehors de l'école	- Le candidat s'hydrate régulièrement avant, pendant et après la séance - Il explique comment il veille à son hydratation et son alimentation avant, pendant et après le cours d'EPS - Il explique et justifie les conseils qu'il suit dans sa vie quotidienne

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
AFLP noté sur 4 pts	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
AFLP noté sur 6 pts	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4pts	5 à 6pts

Annexes

Caractéristiques des thèmes de travail expérimentés :

	Thème 1	Thème 2
	Efforts brefs et intenses	Efforts prolongés et modérés
	Puissance aérobie	Endurance fondamentale
Caractéristiques	Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement.	Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse
Respiration	Fortement marquée et accélérée	Aisance respiratoire
% d'intensité de travail	> 85% FCR	50 à 65% FCR
Temps d'effort	14 à 22min	25 à 30min
Nombre de séries	Au choix	Au moins 2 séries
Durée des séries	Maximum 4min	Au choix
Durée de la récupération	Maximum 4min	Maximum 3min
BPM	133 à 135	130 à 132
Paramètres	Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step)	Biomécaniques (changements d'orientation, bras en dissociation, pas de base complexes)
Motricité	Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Explorée de façon ambitieuse