

FICHE CERTIFICATIVE d'APSA (FCA) - CA5

BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE

Éducation Physique & Sportive- Enseignement Commun.

Établissement	UAI : 2480003F	Nom : Lycée Franco-Qatarien Voltaire	Commune : Doha - Qatar
Contexte de l'établissement et choix réalisés par l'équipe pédagogique :	<p>L'équipe d'EPS a choisi de programmer le step face à la crise sanitaire, présageant des périodes de travail hybrides avec des périodes en présentiel et distanciel. L'activité Step nous semble idéale pour s'adapter à cette contrainte. Les élèves de Terminales, ayant vécu l'activité STEP en première, ont eu une approche des différents mobiles existants et ont acquis des connaissances sur les programmes d'entraînement. Cette activité nous permettra aussi de mettre en réussite tous nos élèves avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des problèmes de surpoids récurrents - Un manque du goût de l'effort et de l'acceptation de se dépasser. - Des difficultés à travailler et coopérer avec l'autre. <p>De plus, nous souhaitons rendre les élèves plus acteurs de leur pratique sportive et accentuer leur implication dans les séances. Nous prendrons en compte la capacité des élèves à s'investir et leur faculté pour concevoir des entraînements. Nous allons développer des outils informatiques de suivi (carnet d'entraînement sur Glide) qui permettra aux élèves d'obtenir des données très précises ce qui rendra leurs analyses très formatrices.</p>		



Champ d'Apprentissage (CA)	Attendus de Fin de Lycée (AFL)		
CA5	AFL1	AFL2	AFL3
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. <i>L'élève s'engage de façon lucide et autonome dans le développement de ses ressources à partir d'un thème d'entraînement choisi.</i>	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Coopérer pour faire progresser.

Activité Physique Sportive Artistique (APSA)	Compétence de fin de séquence caractérisant les Attendus de Fin de Lycée (AFL) dans l'APSA
Nationale : <input type="checkbox"/> Course en durée, <input type="checkbox"/> Musculation, <input type="checkbox"/> Natation en durée, <input checked="" type="checkbox"/> Step <input type="checkbox"/> Yoga Académique : <input type="checkbox"/> Cross fitness Établissement : <input type="checkbox"/> à préciser ici : lycée franco-qatarien Voltaire	AFL1 : Produire et identifier sur soi des effets différés liée à un mobile personnel et réaliser un projet d'entraînement personnalisé où la maîtrise d'une motricité efficiente et sécurisée, le choix des paramètres d'entraînement et de la charge de travail conditionnent les effets recherchés. AFL2 : Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu Créer et répéter quantitativement et qualitativement des enchaînements personnalisés (Durée, intensité, temps de récupération, répétition) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardio-vasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet personnel choisi. AFL3 : Coopérer pour faire progresser en assumant les rôles d'observateur-aide et de coach-conseil par le relevé d'indicateurs techniques et sécuritaires précis et l'analyse de la séance de travail avec le partenaire pour réguler l'entraînement

Principes d'évaluation														
L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support.														
	AFL1				AFL2				AFL3					
Temporalité	Évalué le jour de l'épreuve				Évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve									
Points	12 points selon barème défini par l'équipe				8 points selon la répartition choisie par l'élève parmi 3 choix possibles									
Précisions	<i>Pour l'épreuve : la séance d'entraînement proposée par le candidat est observée pour évaluer distinctement 2 éléments (Produire et Analyser), notés chacun sur au moins 4 points. Le thème d'entraînement dépend du projet personnel, sa mise en œuvre fait référence au carnet de suivi et peut être régulée en cours de réalisation par l'élève en fonction de ses ressentis.</i>				Choix	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4	Choix	Degré1	Degré2	Degré3	Degré4
					a) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2	a) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6
					b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4	b) 4 pts	0 à 0,75	1 à 1,75	2 à 3	3,25 à 4
					c) 6 pts	0 à 1,25	1,5 à 2,75	3 à 4,5	4,75 à 6	c) 2 pts	0 à 0,5	0,75 à 1	1,25 à 1,5	1,75 à 2

Principes d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation (CCF)

L'épreuve engage le candidat dans la conception et la mise en œuvre d'un projet d'entraînement, motivé par le choix d'un projet personnel (cf annexe).

Séances avant l'épreuve.

Chaque candidat complète et remet son dossier « carnet d'entraînement » au professeur responsable du groupe. Ce livret sera en lien ou non avec l'outil numérique (application smartphone) mis à disposition des élèves par l'enseignant. Il devra faire apparaître clairement le choix de la thématique de l'entraînement. Le projet d'entraînement doit être identifié assez tôt dans la séquence pour le rendre cohérent et voir l'impact de l'entraînement sur sa forme physique. Le carnet d'entraînement sera un support essentiel pour l'évaluation de l'AFL2 au cours de la séquence : en conservant une trace des expérimentations sur soi faites par les élèves, il est une ressource pour la conception du projet d'entraînement en fin de séquence, facilite les choix et apporte des éléments de justification. L'évaluation de l'AFL2 peut également être affinée le jour de l'évaluation terminale, au regard du projet d'entraînement conçu ce jour-là.

L'élève est évalué dans l'AFL3 à travers les 2 rôles tenus au cours de la séquence quand cela est nécessaire. Ces 2 rôles sont évalués indépendamment l'un de l'autre.

Il s'agit pour l'élève d'intervenir pour aider et conseiller son partenaire d'entraînement en cas de besoin :

Observateur - aide : regard centré sur les dimensions techniques (ETM) et sécuritaires de la réalisation

Coach – conseil : recueille et analyse avec son partenaire des informations (effets visibles de l'effort, objectifs, conception de séance) en vue de réguler l'entraînement

Chaque élève aura un autre élève à coacher / observer obligatoirement. Cet élève sera imposé par l'enseignant. Cet AFL sera principalement évalué au fil de l'eau, et plus particulièrement à partir de la mise en place du travail en autonomie des élèves en lien avec leur projet et la conception pure de leur séance finale. Le coach/observateur a le droit d'utiliser l'outil vidéo.

Le jour de l'épreuve.

Avant la réalisation de l'entraînement

Les candidats sont répartis en 2 groupes. Chaque groupe est successivement « athlète » / coaches-conseils ou observateurs-aide

Dès le début de l'épreuve, un cardio-fréquencemètre et un chronomètre sont attribués aux élèves.

L'épreuve se déroule en 3 temps :

Temps 1 : Conception de la séance. Le candidat annonce le thème qu'il a choisi et dispose de 15min pour construire sa séance. Tous les candidats construisent leur plan d'entraînement selon le thème d'entraînement choisi, justifient leur choix de mobile, leurs choix dans la construction de l'entraînement et annoncent les ressentis prévus.

L'élève présentera une séance en lien avec son carnet d'entraînement présentant une progression. Il devra éclairer sur ses choix des paramètres utilisés pour sa bonne réussite de l'épreuve sur la capacité à réaliser les fourchettes de fréquences cardiaques recherchées.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat dispose de 45min pour réaliser le programme qu'il vient de concevoir, avec à sa disposition des paramètres : marche supplémentaire et lests de 500g à mettre aux poignets uniquement. La séance d'entraînement aérobic comprendra 3 phases : Echauffement (15') - Séance créée en fonction d'un projet d'entraînement clairement identifié – Temps de récupération / Etirements.

Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 15min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser et éventuellement se projeter sur un entraînement à venir.

Exigences de composition de l'enchaînement : au moins 4 blocs différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant, pour les élèves choisissant les thèmes 1 et 2, et 5 blocs minimum pour les élèves choisissant le thème 3. Les côtés droit et gauche doivent être investis. L'enchaînement sera individuel uniquement (pour anticiper l'enseignement hybride éventuel). Le paramètre lié au BPM est imposé par l'enseignant. Le rythme musical est compris entre 128 et 150 Battements Par Minute (BPM) maximum.

Le candidat choisit les modalités de l'entraînement (durée d'effort et de récupération, nb de séries) et les paramètres pour ajuster son entraînement à l'objectif poursuivi, en fonction du thème d'entraînement choisi parmi les 3 suivants (cf annexe pour voir les caractéristiques de chaque thème) :

Thème 1	Thème 2	Thème 3
Efforts brefs et intenses	Efforts longs et soutenus	Efforts prolongés et modérés
Puissance aérobie	Capacité aérobie	Endurance fondamentale

Le carnet d'entraînement doit obligatoirement être fourni à la fin de l'épreuve

CA5 AFL1 - Repères d'évaluation

Intitulé		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		Déclinaison dans l'APSA		Produire et identifier sur soi des effets différés liée à un mobile personnel et réaliser un projet d'entraînement personnalisé où la maîtrise d'une motricité efficiente et sécurisée, le choix des paramètres d'entraînement et de la charge de travail conditionnent les effets recherchés.				
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.								
Éléments à évaluer		Degré 1		Degré 2		Degré 3		Degré 4		
Produire Réaliser une séquence dans le respect de son intégrité en relation à un thème de travail choisi en fonction d'un projet personnel + choix de paramètres liés à la charge de travail	Indicateurs	<p>Exigences non respectées FCE en dehors des effets recherchés Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Engagement inexistant - arrêt prématuré Mauvais appuis sur le step Pas de continuité de l'enchaînement : Problème de mémorisation de l'enchaînement Beaucoup de temps d'attentes. Pas dans le rythme de la musique Réalise des pas de base de niveau 1 dont il maîtrise globalement les Exigences Techniques Minimales (ETM). Tonicité générale irrégulière, les bras sont souvent relâchés, placés sur 1 ou 2 pas de base. Postures sécuritaires plus ou moins maîtrisées selon les pas de base. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication inexistante. 		<p>Exigences très partiellement respectées FCE partiellement respectées Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures</p> <ul style="list-style-type: none"> Engagement régulier dans des zones de Fc proches de sa FCE mais difficulté à terminer ses séquences quand l'effort devient plus intense. Enchaînement haché, mais reprend rapidement le fil conducteur ou au début d'un bloc si seul. Perd le rythme avec la musique au fur et à mesure de la série Réalise des pas de base de niveau 1 et quelques-uns de niveau 2. ETM et postures sécuritaires, respectées la plupart du temps, ainsi que les bras, placés sur la majorité des pas de base. Manque d'amplitude et de tonicité sur la durée Dégradation progressive au cours de la séance. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement 		<p>Exigences globalement respectées FCE majoritairement dans la fourchette fixée Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces.</p> <ul style="list-style-type: none"> Engagement réel, et régulier dans sa zone de FCE et persévère pour terminer les séquences Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation Continuité de l'enchaînement : fluide majoritairement. Quelques ruptures répétées Maîtrise des pas de base de niveaux 1 et 2 et respecte les ETM sur la durée de la séance pour les thèmes 1 et 2. Il maîtrise en plus des pas de niveau 3 pour thème 3. Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation Postures sécuritaires maîtrisées, les bras sont placés sur quasiment tous les pas de base, et contribuent à la tonicité générale et l'amplitude des mouvements tout au long de l'entraînement. Quelques dégradations possibles en fin de séance. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement 		<p>Exigences respectées du début à la fin de la prestation FCE le plus souvent dans la fourchette haute fixée Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées.</p> <ul style="list-style-type: none"> S'engage visiblement dans la fourchette haute de sa zone de FCE et régule systématiquement les paramètres choisis lorsque cela est nécessaire pour garantir la continuité de l'effort. Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations Exploite, en les transformant et/ou les complexifiant, les pas de base de niveaux 1, 2 au service de son projet dans thèmes 1 et 2. De même avec des pas de niveau 3 pour le thème 3. Respecte les ETM et les postures sécuritaires durant toute la séance, quelle que soit l'intensité de l'effort, et conserve une tonicité et une amplitude optimale sur toute la durée de la séance. Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation Choix personnalisé des paramètres par rapport au thème d'entraînement 		
		A	0	0	2	2,5	4	4,5	6	6.5

	B	0	0	1	1,5	2	2.5	3	3.5	4	max 8 ,min 4
<p>Analyser le travail réalisé par la mise en relation de données objectives et des ressentis permettant de réguler l'entraînement pendant la séance</p>	Indicateurs	<p>Aucune analyse de sa prestation. L'élève perçoit quelques ressentis de façon globale et ponctuelle. Régulations absentes ou incohérentes Aucune adaptation des paramètres, ne fait pas le lien avec la FCE cible - Pas de perspective envisagée - Aucune connaissance mentionnée</p>			<p>Analyse évasive et décalée Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. L'élève relève parfois des ressentis de natures différentes au cours de l'action. Il essaie de les utiliser en faisant le lien avec 1 paramètre Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés Mauvais choix dans les adaptations liées à l'analyse de la FCE Quelques perspectives envisagées Connaissances parfois erronées</p>	<p>-Analyse lucide L'élève relève régulièrement des ressentis de natures différentes au cours de la séance et après son effort. Fait le lien avec les paramètres pour réguler son entraînement et l'ajuster à son état de forme. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées Adaptations des paramètres cohérents lorsque que la FCE n'est pas dans la fourchette cible Régulation et perspectives envisagées formelles et / ou globales Quelques connaissances renforcent l'analyse</p>	<p>-Analyse pertinente. L'élève relève systématiquement des ressentis de natures différentes pendant et après son effort. Régule son entraînement durant la séance, et se projette sur la conception de sa prochaine séance. – Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Adaptation rapide et efficace des paramètres suite à une FCE non conforme aux attentes du projet. Perspectives envisagées et précises Connaissances élargies sur l'entraînement, la diététique, l'hygiène de vie.</p>				
<p>Note sur 12 (A+B)</p>		<p>L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)</p>									

CA5

AFL2 - Repères d'évaluation

Intitulé	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Déclinaison dans l'APSA	<i>Savoir se préparer à l'effort spécifique attendu Créer et répéter quantitativement et qualitativement des enchaînements personnalisés (Durée, intensité, temps de récupération, répétition) pour développer et utiliser de façon optimale ses ressources cardio-vasculaires, respiratoires et musculaires en cohérence avec le projet personnel choisi.</i>	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire, planifier, des entraînements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile inadapté à ses capacités physiques Pas de justification du choix de l'objectif - Aucune connaissance (intensité-récupération-durée) sur le mobile choisi - absence de carnet de suivi. L'élève fait des choix de paramètres incohérents avec le thème choisi. . Il reproduit une séance type. Le projet personnel d'entraînement n'est pas clairement défini Mauvaise gestion du temps, séance trop courte et non complète. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le thème choisi Justification succincte du choix de l'objectif - Choix (allures-récupération-durée) inadaptés - carnet de suivi incomplet, peu précis. - Peu de ressenti et analyse évasive et décalée L'élève choisit des paramètres en fonction de son thème d'entraînement (principalement énergétiques pour les thèmes 1 et 2, et principalement biomécaniques pour le thème 3) mais peu adaptés à ses capacités. L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement Le projet personnel d'entraînement reste global et manque de précision. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile standard mais cohérent - Choix cohérent - Carnet de suivi complet et précis - Ressenti exprimé et analyse lucide L'élève choisit des paramètres cohérents avec son thème et adaptés à ses capacités. . Il justifie ses choix au regard de son projet personnel d'entraînement. Séance finale cohérente mais ne montre pas de vraie progression par rapport aux précédentes. 	<ul style="list-style-type: none"> Mobile personnalisé mais argumenté. Choix adaptés aux ressources et au thème d'entraînement. Carnet de suivi complet, précis et soigné. Ressenti complet et analyse pertinente L'élève choisit et individualise ses paramètres pour garantir des effets réels au service de son projet personnel exprimé et argumenté. . Il régule systématiquement le choix de ses paramètres si cela est nécessaire pour garantir la continuité de l'effort. Séance finale est l'aboutissement d'un plan d'entraînement et de la régularité du travail L'élève a su affiner ses séances d'entraînement en fonction de son projet et des analyses de l'ensemble des séances.
S'échauffer, récupérer, s'étirer, répéter des entraînements spécifiques et personnalisés en fonction du projet choisi.	<ul style="list-style-type: none"> - - Echauffement inexistant - Répète trop peu les efforts pour produire des effets sur lui-même ou à trop faible intensité.. Récupération trop longue entre chaque série Pas d'étirement en fin de séquence L'élève fait semblant de s'étirer, reste assis et discute N'apporte pas son matériel pour s'hydrater 	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement inconsistant, incomplet - Reste légèrement en deçà du volume attendu et/ou perd en intensité au fil des répétitions. Le temps de récupération est de moins en moins respecté au fur et à mesure de la séance. Les étirements de fin de séance sont inappropriés, réalisés trop rapidement et/ou ne prennent pas en compte la totalité des muscles sollicités Apporte parfois de l'eau mais pas sur l'ensemble du cycle 	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement structuré et standard - Atteint le volume d'effort minimal attendu en conservant l'intensité liée au projet L'élève étire essentiellement les muscles du membre inférieur du corps Apporte de l'eau mais s'hydrate quand il a soif uniquement. 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement complet, progressif et personnalisé Répète les efforts et dépasse le volume d'effort attendu en conservant l'intensité liée au projet. Excellent dans les temps de récupération. L'élève anticipe et se prépare pour l'effort à minima 30 secondes avant le début de la reprise L'élève gère la séance d'étirements qui comprend des exercices sur les principaux muscles de chaque partie du corps (bas – abs/dos – bras) L'élève boit de manière régulière avant d'avoir soif pendant les pauses
Note sur 2, 4 ou 6	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

CA5 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.	Déclinaison dans l'APSA	<i>Coopérer pour faire progresser en assumant les rôles d'observateur-aide et de coach-conseil par le relevé d'indicateurs techniques et sécuritaires précis et l'analyse de la séance de travail avec le partenaire pour réguler l'entraînement</i>	
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Observateur – Aide	L'élève réalise son enchaînement, concentré uniquement sur son rôle de pratiquant. Ne remplit pas correctement les fiches d'observation par méconnaissances des critères d'observation.	Il observe son partenaire de façon globale et irrégulière, si l'enseignant le lui demande. Remplit partiellement les fiches d'observation. Ses connaissances des ETM et des postures sécuritaires, approximatives, lui permettent de faire un retour global et peu précis.	. L'élève observe activement et intervient, en cas de besoin, en conseillant sur l'exécution technique et sécuritaire. . Il propose des transformations des pas de base au service de l'objectif. Remplit correctement les fiches d'observation.	. L'élève aide son partenaire lorsque celui-ci le demande, grâce à une maîtrise des aspects techniques et sécuritaires. . Il propose des modifications et/ou complexifications des PDB (pas de base) comme un paramètre à part entière.
Coach - Conseil	. L'engagement dans le rôle de coach est superficiel, irrégulier et sur sollicitation de l'enseignant. . L'élève regarde rapidement l'état de son partenaire en fin de séance. Il se contente de regarder son « athlète » sans correction ou sans aide Les conseils ou corrections apportées sont totalement inappropriées Aucune référence au carnet d'entraînement . Il réalise une lecture globale de son projet de séance : ses connaissances des modalités de l'entraînement étant approximatives.	. L'élève regarde globalement en fin de séance si son partenaire a transpiré. . Il observe de façon globale la séance de travail de son partenaire si le professeur le lui demande. Elève qui va plus encourager qu'apporter des repères précis pour aider son « athlète » à améliorer ses blocs ou son projet Les corrections apportées ou conseils sur le choix des paramètres restent sommaires et peu efficaces	Aide son partenaire à verbaliser son état en fin de séance : transpiration, essoufflement... . Il conseille son partenaire en s'appuyant sur quelques indicateurs exploitables notés dans le carnet d'entraînement, tels que l'évolution de la FC selon le thème et les paramètres choisis... . Il peut donner des conseils sur 1 ou 2 modalités de l'entraînement. Ex : durée des séries ou nb de séries ou temps de récupération... Elève qui va essayer de corriger les attitudes ou proposer des solutions pour faire évoluer les paramètres d'entraînement de manière pertinente mais uniquement de manière verbale Apporte une aide simple sur la mise en relation du carnet d'entraînement et objectif recherché	L'élève aide son partenaire à faire des liens entre les effets (visibles, objectifs), ses ressentis et les paramètres choisis, si besoin. . Il le conseille, à sa demande, dans la conception de sa séance, en s'appuyant sur des indicateurs précis et pertinents (FC, FCE, FC de reprise). . Il lui propose des conseils pertinents issus de mises en relation d'informations fiables recueillies durant la séance (FC, ressentis) afin de réguler sa charge de travail.
Note sur 6,4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

Tableau explicatif des thèmes d'entraînement

	Thème 1	Thème 2	Thème 3
	Efforts brefs et intenses	Efforts longs et soutenus	Efforts prolongés et modérés
	Puissance aérobie	Capacité aérobie	Endurance fondamentale
Caracatéristiques	Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Fc élevée, coordination et dissociations présentes.	Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse
Respiration	Fortement marquée et accélérée	Accentuée et rythmée	Aisance respiratoire
% d'intensité de travail	>85% FCR	70 à 85% FCR	50 à 65% FCR
Temps d'effort	14 à 22min	20 à 26min	25 à 30min
Nb de série	Au choix	Minimum 3	2, 3 ou 4 séries
Durée des séries	Maximum 4min	Au choix	Au choix
Durée de la récupération	Maximum 4min	Maximum 4min	Maximum 4 min
BPM	135	133	132
Paramètres	Energétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du STEP)	Energétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du STEP)	Biomécaniques (changement d'orientation, bras en dissociation, pas de bases complexes)
Motricité	Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Présence de coordinations et dissociations bras / jambes	Explorée de façon ambitieuse
Fc minimale de reprise	Entre 110 à 120 pulsations / min OU proche de sa Fc en début d'entraînement		

Lexique

Amplitude : Flexion et extension complète dans les mouvements de bras ou de jambes – Grandissement du corps.

Bloc = 4 phrases = 4 x 8 temps soit 32 temps

Bras complexes : bras dissociés, gauche/droite ou dans le temps ou dans les plans.

BPM : Tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.

Classification des pas de base : pour hiérarchiser les pas de base en niveaux 1, 2, 3 et 4 issue d'une hiérachisation issue d'un travail de l'équipe EPS

Continuité : enchaînement des blocs sans hésitation, sans rupture de rythme et/ou sans arrêt

ETM : exigences techniques minimales permettant de reconnaître et valider les pas de base.

Fréquences cardiaques (FC). La Fréquence cardiaque définit le cœur de l'APSA. Elle est l'indicateur d'effort (1).

- FC : Nombre de pulsations cardiaques par minute.

- FC Maximale : FCM garçon : 220-l'âge et FCM fille : 226-l'âge

- **FC Repos** : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS : assis(e) (retirer 10 pulsations), allongé(e) (retirer 6 pulsations)
 - **FC de réserve** : Fréquence de réserve $F_{CR} = F_{CMax} - FC \text{ Repos}$
 - **FC d'entraînement** (fréquence cible) d'après Karvonen. $FCE = FC \text{ Repos} + [(FC \text{ Max} - FC \text{ Repos}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi}]$
- Ex d'une fille âgée de 17 ans de FC Repos 70 et pourcentage d'intensité choisie 90 : $FCE = 70 + [(226-17) - 70] \times 90 = 195$

Pas complexes : pas de base associés à une rotation, un contre temps, un changement de direction, un croisement.

Les paramètres : ce qui va permettre de varier l'intensité de travail :

- d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).
- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

Phrase = 8 temps consécutifs

Ressentis : Respiratoires : essoufflements, gêne, régularité - Musculaires : brûlures, tiraillements, crampes - Psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation

Sécurité :

- **Passive** : écart entre les STEPS dans un espace d'évolution - adhérence au sol des steps, sans tapis
- **Active** : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement "pied d'appui-bassin-épaule", pas de cambrures ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.

Tonicité : État de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus, omoplates serrées.

Le candidat doit justifier le choix de son thème d'entraînement :

Le choix d'un thème d'entraînement doit être justifié par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ».

Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes.

Thème 1	Thème 2	Thème 3
« J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. » « Cette forme de travail assez intense me plaît, j'ai besoin de sentir que je me dépense quand je fais du sport sinon je m'ennuie. » « Ce thème de travail me correspond car je préfère le sprint à l'endurance, les efforts courts et intenses, me donner à fond et me sentir épuisée à la fin. »	« Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif (ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » « Car suite à des problèmes à un genou en début d'année, j'évite de trop sauter (donc j'évite le thème 1). Travailler dans le thème 2 me permet de me dépenser et me retonifier sans me blesser. »	« J'ai besoin de faire un exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. » « Je préfère répéter un enchaînement assez complexe, avec des pas de base chorégraphiés et des mouvements de bras, car cela m'amuse, plutôt que de répéter un enchaînement assez facile à une vitesse plus élevée. » « Je préfère réaliser un effort assez longtemps à une intensité modérée, plutôt que de réaliser des séries courtes et intenses, car je trouve ça trop violent, ça ne me plaît pas. »

NOM	Prénom :	Classe :
-----	----------	----------

Thème entrainement : 1 Puissance aérobie 2 Capacité aérobie 3 Endurance fondamentale

Je justifie mon choix:

Ressentis prévus :

CONCEVOIR TON PROJET

Paramètres utilises	Intensité	Séries	
Energétiques :	_____ <%< _____	Effort	Récupération
		Temps de chaque série :	Temps :
Biomécaniques :	Fourchette de FCE recherchée _____ <FCE< _____	Nombre de séries :	Forme :
		Total Temps :	

Je justifie mes choix : (% d'intensité de travail, FCE recherchée, temps d'effort, nombres de séries, durée des séries durée des récupérations, paramètres énergétiques ou biomécaniques...)

ANALYSER TON ENTRAINEMENT

Séries

FCE

FC
Récupération

Après l'enchaînement

Analyse

As-tu changé des paramètres au cours de la séance ? Pourquoi ? :

Bilan personnel par rapport au projet (FCE et état de fatigue recherche, pourquoi écart ou non par rapport au projet ? Comment analyses-tu ta récupération entre les séries...)

Effets et sensations ressentis

1/ Pulmonaire : (respiration...)

2/ Musculaire : (fatigue...)

3/ Thermique : (chaleur...)

4/ Psychologique : (mémorisation, plaisir...)

PERSPECTIVES

Que faire pour améliorer votre projet ?
(séance suivante : séquence et/ou paramètres différents ?)