

AFL 1

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu

Principes d'élaboration de l'épreuve :

Les candidats présente l'épreuve collectivement par groupe de 4 ou 5. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4x8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de bpm (battement musical par minute) compris entre 130 et 150 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi.

Les candidats doivent construire le projet d'une séance qui prévoit :

- Un échauffement TA BA TA de 10 minutes
- Un cœur de séance de 26 minutes maximum
- Des étirements

Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (fce) qui est la fréquence cardiaque cible. La fce s'établit par la formule de karvonen : $fce = fc \text{ repos} + (fcr * x \% \text{ d'intensité de travail définie}) * fcr$: fréquence de réserve = $fc \text{ max}^{**} - fc \text{ repos}^{**}$ $fc \text{ max}$: calculée par les formules $220 - \text{âge}$ pour les garçons et $226 - \text{âge}$ pour les filles.

L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément.

Thèmes d'entraînement :

- 1 - s'engager dans un effort bref et intense. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité (intensité de travail définie > 85%).
- 2 - s'engager dans un effort long et soutenu. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité (intensité de travail entre 70 et 85%).

Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet de séance. La séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek...).

L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve. Les AFL 2 et 3 sont évalués au fil de la séquence et éventuellement le jour de l'épreuve.

Éléments à évaluer (12pts)	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire /8 points	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées Utilisation inadaptée du matériel	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les technique ou les postures 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	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés
Analyser /4 points	Non identification et non nomination des ressentis Régulations absentes ou incohérentes	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés	Identification des ressentis Relevé de données chiffrées exploitables Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées	Identification fine des ressentis reliée à l'activité Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés Régulation différée (l'analyse est source de conception future)

AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence (8 pts à répartir par l'élève)

Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles: 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après son début.

AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. ➤ L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. ➤ L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. ➤ L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. ➤ L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

AFL3 : « Coopérer pour faire progresser »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).