

**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 :**

L'AFL1 est évalué le jour de l'épreuve et les AFL2 et 3 au cours de la séquence mais peuvent être finalisés le jour de l'épreuve. L'élève doit mettre en oeuvre un thème d'entraînement en lien avec le choix d'un projet personnel : puissance/explosivité, tonification/endurance de force, volume musculaire. Tout au long de la séquence les élèves ont construit un carnet d'entraînement où ils ont organisé leurs connaissances et récolter leurs ressentis et leurs charges maximales. Les élèves ont le droit de s'aider de leur carnet d'entraînement le jour de l'épreuve.

Une fiche de construction de séance avec les ateliers choisis en fonction de trois chaînes musculaires (dos, bras, jambes) est donné aux élèves pour les aider dans leur production. Ceux-ci doivent identifier les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération etc...) et alterner les différents temps (travail, récupération, analyse) en fonction d'un thème d'entraînement : Affinement de la silhouette, tonification, prise de masse musculaire, gain de puissance.

Eléments à évaluer (12pts)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire (8 points)	Echauffement inexistant. Gestuelles non maîtrisées fragilisants l'intégrité physique, erreurs répétées. Paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) non adapté aux ressources de l'élève ET à son thème d'entraînement. Etirements absents. Utilisation inadaptée du matériel.	Echauffement inopérant. Dégradation observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. Paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) non adapté aux ressources de l'élève OU à son thème d'entraînement. Etirements incohérents.	Echauffement standard. Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. Etirements présents mais perfectibles.	Echauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. 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. Engagement optimal au regard des ressources et du temps. Etirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.
	<i>De 0 à 1,75 points</i>	<i>De 2 à 3,75 points</i>	<i>De 4 à 5,75 points</i>	<i>De 6 à 8 points</i>
Analyser (4 points)	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. Bilan absent.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. L'élève a relevé les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » mais n'en a pas fait l'analyse. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.	Identification de ressentis de différentes natures (musculaire, respiratoire, motivationnel). Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinente à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future). Séance justifiée par des connaissances acquises en dehors du cours. Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes. Anticipation précise des prochaines séances.
	<i>De 0 à 0,75 points</i>	<i>De 1 à 1,75 points</i>	<i>De 2 à 2,75 points</i>	<i>De 3 à 4 points</i>

**AFL2 et AFL3 à évaluer au fil de la séquence sur 8 points. La répartition des points est au choix des élèves (avec 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"> <li>➤ Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</li> <li>➤ L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</li> <li>➤ L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.</li> <li>➤ L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</li> <li>➤ L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</li> </ul>

**AFL3 : « Coopérer pour faire progresser »  
L'élève est évalué dans deux rôles : aide et coach**

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<u>AIDE</u> : L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.	<u>AIDE</u> : L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et de manière inadaptée.	<u>AIDE</u> : L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement ou de manière inadaptée.	<u>AIDE</u> : L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour aider.
<u>COACH</u> : L'élève est inactif.	<u>COACH</u> : L'élève donne des conseil inadaptés.	<u>COACH</u> : L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.	<u>COACH</u> : 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).