**Bac Professionnel**

**Champ d’apprentissage 5 : STEP**

**Rappel des AFLP**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP 1** | **AFLP 2** | **AFLP 3** | **AFLP 4** | **AFLP 5** | **AFLP 6** |
| Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. | Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. | 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). | Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. | Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. | Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. |

**Principes d’évaluation**

Deux moments d’évaluation sont prévus : l’un en fin de séquence d’enseignement et l’autre au fil de la séquence.

**Situation d’évaluation de fin de séquence : notée sur 12 points, elle porte sur l’évaluation des AFLP 1 et 2**

L’équipe pédagogique spécifie l’épreuve d’évaluation du CCF et les repères nationaux dans l’APSA support de l’évaluation.

**Évaluation au fil de la séquence : notée sur 8 points, elle porte sur l’évaluation de 2 AFLP retenus par l’enseignant parmi les 4 restants.**

**Modalités**

L’enseignant de la classe 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.

Avant l’évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu’il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP.

Le passage du degré 2 au degré 3 permet l’attribution de la moitié des points dévolus à l’AFLP.

Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6.

**Correspondances entre degrés et points**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Points choisis pour les 2 AFLP retenus** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **/4pts** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **/2pts** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **/6pts** | 1,5 | 2,5 | 4,5 | 6 |

**Situation d’évaluation en fin de séquence : 12 points**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration de l’épreuve step | | | | |
| – L’épreuve engage le candidat ou le groupe , dans la mise en œuvre d’une méthode choisie parmi des propositions de l’enseignant en lien avec un thème d’entrainement motivé par un choix de projet personnel.  – Cette mise en œuvre fait référence à un carnet d’entrainement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l’épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l’élève selon des ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue.  – Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés et définis par l’élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d’analyse.  – L’évaluation de l’AFLP doit être favorisée par l’organisation et la durée de la séance d’évaluation. | | | | |
| ***Durant la séquence :*** *les élèves travaillent en petits groupes (2 ou plus) dans le but de favoriser l’entraide, la coopération, l’observation... pour une préparation optimale à l’épreuve.*  **Au début de l’épreuve :** l’élève présente la conception de sa séance en lien avec son carnet d’entrainement. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.  **Pendant l’épreuve :** l’élève doit réaliser un enchaînement de 4 à 6 *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins 2 seront composés par l’enseignant (bloc = 4 *phrases* différentes de 8 temps). Les deux côtes, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (*BPM*) maximum. L’élève peut présenter l’épreuve individuellement ou au sein d’un collectifmais l'évaluation est individuelle.  L’élève choisit *les modalités de l’enchaînement* (durée d’effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l’objectif poursuivi.  **Thèmes d’entraînement :** **- s’engager dans un effort bref et intense.** Temps d’effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu’à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu’ à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. **- s’engager dans un effort long et soutenu.** Temps d’effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu’ à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. **- s’engager dans un effort modéré́ et prolongé**. Temps d’effort de 24 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque est l’indicateur d’effort.  ***Les paramètres* :** variateurs d’intensité́ **- 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.  **À l’issue de la production**, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.  (1) La fréquence cardiaque cible est la FCE : *Fréquence Cardiaque d’Entraînement*. Elle s’établit par la formule de Karvonen : FCE = FC repos + (FCR\* x % d’intensité de travail définie) Selon les efforts le % d’intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR \**FCR* : Fréquence de réserve = FC max\*\* – FC repos \*\* *FC Max* : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrains.* Recommandations : le *cardio-fréquence mètre codé* est fortement indiqué | | | | |
| Éléments à évaluer | **Degré d'acquisition 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1**  **Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.** | ***L’élève conçoit une séance d’entrainement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources***  ***Il plaque un projet stéréotypé.*** | ***L’élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail***  ***Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies*** | ***L’élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue.***  ***Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif*** | ***L’élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle***  ***Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels.*** |
| Choix de l’élève non référencés et potentiellement dangereux.  Pas de justification du choix du thème  Modalités choisies de l’épreuve ne correspondant pas ou peu au thème.  Les exigences sont peu respectées.  Enchaînement incohérent au regard du thème et non mémorisé.  De très nombreux arrêts.  Manque manifeste de tonicité et/ou d’amplitude  FCE majoritairement en dehors de la fourchette fixée.  L’équilibre n’est pas recherché.  Côté droit et gauche non investis de façon équilibrée  Absence de pas complexes  **0-1pt** | Choix de l’élève aléatoire  Justification succincte du choix du thème  Modalités choisies de l’épreuve correspondant au thème  Les exigences sont partiellement respectées.  Enchaînement haché. Des arrêts répétés dans plusieurs séries  Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation  Coordination davantage maîtrisée et exploitée sur un côté en particulier.  FCE quelques fois en dehors de la fourchette fixée  Quelques pas complexes.  L’équilibre est recherché mais non maîtrisé  **1,5-3pts** | L’élève conçoit de manière cohérente son projet d’entrainement.  Les exigences sont majoritairement respectées.  Enchaînement cohérent au regard du thème  FCE globalement dans la fourchette fixée  Continuité de l’enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures mais reprise de l’enchaînement assez rapide  Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée  Plusieurs pas complexes  L’équilibre est respecté.  **3,5-5pts** | L’élève conçoit, régule et justifie son projet d’entrainement.  Justification du choix du thème référée à un réel mobile d’agir  Modalités choisies de l’épreuve adaptées et justifiées au regard du thème.  Les exigences sont respectées du début à la fin de la prestation  FCE majoritairement dans la fourchette fixée  Continuité de l’enchaînement : fluidité, très peu d’hésitation.  Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation  Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d’exécution  Des pas complexes dans plusieurs blocs  **5,5-7 pts** |
| **AFLP 2**  **Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.** | ***Il tente d’appliquer des méthodes sans en comprendre l’intérêt ni les principes*** | ***Il hésite dans le choix des méthodes dont il n’a pas mémorisé les effets ni compris les principes.*** | ***Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée.*** | ***Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu’il sait moduler*** |
| Il se focalise sur la reproduction d’une méthode unique sans envisager d’autres expérimentations.  Il recopie une séquence de travail sans réflexion préalable.  Les connaissances sur les paramètres de construction d’un enchaînement en fonction du thème sont absentes ou erronées  **0-0.5pt** | Il ne tire pas profit de l’expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s’effectue par duplication, sans réflexion.  Il recopie une séquence de travail sans mise en relation pertinente des indicateurs relevés et/ou effets recherchés.  La charge de travail est souvent incohérente au regard des ressources de l’élève.  Les connaissances sur les paramètres de construction d’un enchaînement en fonction du thème sont partielles.  **1-2pts** | Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l’expérience vécue dans diverses méthodes.  Il prend des repères sur soi et sur l’extérieur.  Il connaît l’ensemble des paramètres liés au thème et tente de les exploiter au mieux.  Adaptation de la charge de travail aux ressources de l’élève et à l’effort poursuivi.  **2.5-4pts** | Il varie ses choix de méthodes en fonction de l’expérience qu’il en retire.  Il prend des repères progressivement intériorisés pour réguler l’intensité de son enchaînement.  Il agit sur les paramètres pour réguler son action pendant la réalisation et pour produire un effort cohérent avec le thème.  Charge de travail adaptée aux ressources de l’élève, optimisée et régulée au cours de l’action.  **4.5-5pts** |

**Évaluation au fil des séquences : 8 points**

Seuls 2 AFLP seront retenus pour constituer cette partie de la note.

**AFLP 3 : « 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). »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| * ***L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis*** * ***Il prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique*** | * ***L’élève identifie à postériori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail*** * ***Il prélève occasionnellement les indicateurs d’effort les plus simples*** | * ***L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème)*** * ***Il prélève le plus souvent des indicateurs d’effort multiples.*** | * ***L’élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d’ajuster sa charge de travail à court et moyen termes*** * ***Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort*** |
| *Non identification et non nomination des ressentis.*  *Régulations absentes ou incohérentes.*  Paramètres énergétiques et/ou biomécaniques inexploités  Pas d'analyse  N’exploite ni les observations ni le ressenti  Pas de caractérisation des points forts et points faibles au regard des analyseurs. | *Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.*  *Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.*  Choix des paramètres énergétiques et/ou biomécaniques inapproprié  Analyse sommaire et incomplète.  L’élève met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent généraux. | *Identification des ressentis.*  *Relevé de données chiffrées exploitables.*  *Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.*  Choix des paramètres cohérents en fonction des ressentis.  Analyse les écarts entre le « prévu et le « réalisé » et affine l’identification des difficultés rencontrées pour modifier un ou plusieurs paramètres  Exploite plusieurs types de ressentis différents et les observations  Analyse réaliste  L’élève met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. | *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).*  Choix des paramètres adaptés et modulés en fonction des ressentis  L'analyse est fine et argumentée.  Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler les bons paramètres. |

**AFLP 4 : « Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ***Il agit seul et pour lui-même*** | ***Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation*** | ***Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire*** | ***Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe*** |
| **L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires**  Peu ou pas attentif dans l’observation et l’analyse des ressentis et de la production (technique des pas, coordination, sécurité, amplitude, tonicité, mémorisation…)  N’apporte pas de conseils. | **L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée**  Partiellement attentif dans l’observation ou l’analyse des ressentis et de la production (technique des pas, coordination, sécurité, amplitude, tonicité, mémorisation…)  Apporte des conseils essentiellement de l’ordre de l’encouragement | **L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables**  Attentif et impliqué dans l’observation ou l'analyse des ressentis et de la production (technique des pas, coordination, sécurité, amplitude, tonicité, mémorisation…)  Apporte des conseils justes mais génériques | **L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)**  Attentif et impliqué dans l’observation et l'analyse des ressentis et de la production (technique des pas, coordination, sécurité, amplitude, tonicité, mémorisation…)  Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire  Adopte l’attitude critique d’un pratiquant lucide |

**AFLP 5 : « Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ***Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique*** | ***Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore*** | ***Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience*** | ***Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres.*** |
| Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace.  Les conditions de pratique en toute sécurité ne sont pas respectées.  L’échauffement est inapproprié et non su.  Des erreurs récurrentes dans la pose du pied et l’alignement segmentaires  La gestuelle est non maîtrisée  Les temps de récupération sont inexploités. | Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.  Échauffement partiel et incomplet  Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures.  Les temps de repos sont peu exploités. | Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.  Les conditions de sécurité sont comprises mais non maintenues notamment lors d’un effort prolongé.  Quelques erreurs dans la pose du pied et l’alignement segmentaire surtout en fin de prestation.  L’élève met à profit les temps de récupération. | Il adopte une motricité sécuritaire au service d’un thème d’entrainement.  Échauffement complet et utilisation des temps de repos appropriés.  Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces.  Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. |

**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. »**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| ***Il porte une attention très relative aux conseils prodigués*** | ***Il connaît quelques conseils*** | ***Il retient et applique les principaux conseils*** | ***Il témoigne d’un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu’il enrichit par des recherches personnelles*** |
| Il ne prend pas en compte les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie. (1) | Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie. (1) | Il respecte régulièrement les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie. (1) | Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie. (1) |

**(1)** Lors de la séquence, l’enseignant explicite différents conseils d’entraînement, de diététique, d’hydratation, de récupération, il vérifie tout au long de la séquence que les élèves les ont compris, intégrés et les mettent en œuvre dans leur pratique lors des leçons.