

Champ d'apprentissage n°5	Activité physique et sportive	AFL évalué
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	STEP	« 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 « Prestation Physique »

(2h maximum, échauffement compris, notée sur 12 points)

L'épreuve engage le candidat dans la conception et la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.

L'épreuve se déroule en 3 temps :

**Temps 1 : Présentation succincte de la séance conçue.** Le candidat annonce le thème qu'il a choisi et dispose d'un temps d'exposé de 5 minutes pour expliciter son mobile personnel, pour présenter de façon détaillée son projet d'entraînement et pour convaincre de la pertinence des choix réalisés. Le candidat s'appuie pour ce faire sur un carnet d'entraînement qu'il a lui-même construit et qui comprend **au minimum 3 séances** d'entraînement vécues.

Le candidat peut s'appuyer sur la fiche annexe n°2 et modifier celle-ci pour se l'approprier et personnaliser son carnet d'entraînement.

Le carnet d'entraînement contient également les **fiches annexes 1 et 2** qui présentent les données personnelles, l'enchaînement chorégraphique et le projet d'entraînement.

La conception et l'exploitation de cet outil individuel attestent de l'investissement du candidat dans un véritable projet d'entraînement. Le carnet d'entraînement doit faire apparaître les sources qui ont aidé à la conception de l'entraînement : des connaissances générales sur l'activité STEP (méthodes d'entraînement, apports scientifiques en lien avec le mobile choisi) et sur l'entretien et le développement de soi (connaissances sur la nutrition, principes aidant à la récupération, principes d'un habitus santé...) viennent alimenter ce carnet. Elles apportent la preuve d'une construction lucide et réfléchie de l'entraînement par le candidat.

**Temps 2 : Réalisation de la séance.** À l'issue d'un temps d'échauffement de 20 à 30 minutes, le candidat dispose de 60 minutes pour réaliser la séance qu'il a conçue. Le support musical doit être apporté sur clé USB par le candidat mais aussi être enregistré sur une playlist sur un téléphone portable pour être diffusé sur une enceinte en Bluetooth.

Dès le début de l'épreuve, les candidats sont équipés d'un cardio-fréquencemètre connecté mais seul le jury a connaissance **en continu** de l'évolution de la FC pendant l'épreuve. En effet, les candidats peuvent bénéficier de cette donnée objective à **3 reprises maximum** pour réorienter et conforter leur entraînement. Les candidats devront être capable de justifier les raisons pour lesquelles ils ont décidé de faire appel à cette indication objective. Cependant, à la fin de chaque série, un relevé manuel par une prise de pouls pourra être effectué par le candidat afin d'apporter si nécessaire des remédiations à son entraînement.

Le jury observera pendant 15min au moins la prestation motrice du candidat. L'observation sera effectuée sur différentes séries.

**Temps 3 : Analyse de la séance.** Le candidat dispose de 15min pour faire un retour écrit sur la séance qu'il vient de réaliser et sur les régulations à apporter pour un entraînement à venir.

Exigences de composition de l'enchaînement :

Le candidat doit concevoir et réaliser un enchaînement de 3 blocs minimum en respectant les exigences suivantes :

- Les côtés droit et gauche doivent être investis.
- Intégration de paramètres de complexification chorégraphique sur chaque bloc : utilisation de pas intermédiaires, de pas intermédiaires combinés, de pas complexes et utilisation des différentes composantes de l'espace (changement d'orientation, de direction, « étage » moyen, haut, bas, sens de déplacement)

Le candidat choisit les modalités de l'entraînement (nombre de séries, durée de l'effort, nature et temps de récupération) et les paramètres d'ordre énergétique (BPM de la musique, impulsions, bras, hauteur du STEP, lests aux poignets, gilet lesté...) et biomécanique (changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté...) pour ajuster son entraînement à l'objectif poursuivi, en fonction du thème d'entraînement choisi parmi les 3 suivants :

- Thème 1 : Efforts brefs et intenses (développement de la puissance aérobie) – Tempo > 135 BPM.
- Thème 2 : Efforts longs et soutenus (développement de la capacité aérobie) – Tempo > 130 BPM.
- Thème 3 : Efforts prolongés et modérés (développement de l'endurance fondamentale) – Tempo > 130 BPM.

**Point important :** A l'issue de l'avant dernière série, le jury **imposera** au candidat **un paramètre d'ordre énergétique ou biomécanique** à intégrer lors de la réalisation de la dernière série.

## Repères d'évaluation

AFL évalué	AFL décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Élément 1 :</b>  « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement »  8 pts	<b>Production</b>	Production en lien avec le mobile mais le candidat reste dans le confort	Production fluctuante dans la qualité et l'authenticité de l'effort.	Production solide et effort réel en lien avec le mobile	Production de qualité, effort authentique (/soi) en lien avec le mobile
	<b>Personnalisation et suivi</b>	Séance proposée cohérente dans les grandes lignes qui répond au mobile choisi.	Séance cohérente et quelques données personnelles.	Suivi à court terme et appui sur différentes données personnelles	Suivi réel à moyen terme et Production personnalisée, ajustée
	<b>Choix de paramètres</b>	Choix d'un nouveau paramètre mais qui est peu cohérent avec le mobile ou les données récoltées.	Choix de paramètres justes qui modifie dans le bon sens les données recueillies.	Choix de paramètres pertinents et fins	Choix des paramètres pertinents et justifiés
	<b>Synthèse</b>	<b>Candidat qui tâtonne le jour de l'épreuve</b>	<b>Candidat qui bâtit une séance cohérente</b>	<b>Candidat qui produit et choisit avec pertinence</b>	<b>Candidat qui effectue un entraînement personnalisé justifié par des connaissances et des mises en relation.</b>
		0,25 à 2 points	De 2,25 à 4 points	De 4,25 à 6 points	De 6,25 à 8 points
<b>Élément 2 :</b>  « Analyser sa production pour réguler son projet »  4 pts	<b>Analyse</b>	Constat partiel, sommaire voire erroné par moments.	Constat juste	Analyse pertinente et justifiée par au moins 1 élément.	Analyse fouillée, s'appuyant sur des données multiples Perspectives évoquées/projet
	<b>Régulation</b>	Régulation présente mais peu de lien avec l'analyse faite.	Régulation présente et cohérente mais choix qui ne se traduit pas par l'effet escompté. Régulation valide mais qui prend du temps (plusieurs séries) pour devenir efficace	Régulation valide et efficace	Adaptations voire réadaptations constantes et pertinentes
	<b>Synthèse</b>	<b>Candidat qui analyse et régule de façon fluctuante</b>	<b>Candidat qui construit au fil de sa production</b>	<b>Candidat qui met en relation de l'analyse et de la régulation</b>	<b>Candidat qui crée une interaction constante entre analyse, adaptations et projet</b>
		De 0,25 à 1 points	De 1,25 à 2 points	De 2,25 à 3 points	De 3,25 à 4 points.

## Annexe 1 – Fiche données personnelles et enchaînement chorégraphique.

Nom, Prénom du candidat :

Thème d'entraînement choisi :

Justification du choix et explicitation du mobile personnel

*Le candidat doit répondre à la question suivante : Pourquoi avez-vous choisi ce thème d'entraînement ?*

### Données personnelles

Fréquence cardiaque au repos (FC Repos) :

Fréquence cardiaque maximale (FC max) :

Fréquence cardiaque de réserve (FC Rés.) :

Fréquence cardiaque d'entraînement : Ma FCE doit être comprise entre ..... et.....

N°	TEMPS	NOM DES PAS
1		
2		
3		
4		
5		

## Annexe 2 – Fiche à compléter pendant la séance

Thème d'entraînement :			.....< % < .....		.....< FC attendue < .....		
Séries ( <i>min</i> )	Paramètres	FC fin d'effort	FC dans la fourchette cible		Récupération	Ressenti (sensations musculaires, respiratoires, articulaires et psychologiques, cognitives)	Régulations envisagées
			Oui	Non			
			Oui	Non			
			Oui	Non			
			Oui	Non			
			Oui	Non			

Analyse de l'entraînement ET perspectives pour les entraînements à venir :

## **Principe d'élaboration de l'épreuve « Prestation orale »**

*(15min notée sur 10 points)*

Disposant de 5 minutes maximum, le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de spécialité.

Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat, d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique. L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de première.

Le carnet de suivi est transmis au jury au plus tard quinze jours avant l'évaluation de la partie orale. Le carnet de suivi, de 30 pages maximum en format papier, est constitué tout au long de l'année. Le candidat y retrace son parcours et ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles.

Le candidat ne dispose pas de temps de préparation avant son exposé et ne peut s'appuyer sur un support écrit ou numérique.