

AFL STEP LYCEE ROSA PARKS NEUVILLE/SAÔNE

LYCEE ROSA PARKS NEUVILLE/SAÔNE

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

APSA :Step

AFL (programmes)	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle
<p>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.</p>	<p>* Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique</p> <p>* se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci</p> <p>* répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions</p>	<p>* Réaliser des éléments variés de difficulté croissante en respectant les exigences techniques (pas simples, bras simples, travail bilatéral, principes de sécurité : pose entière des pieds sur le step, alignement segmentaire, pas de descente vers l'avant, pas de saut vers l'arrière, respect des sens de rotation pour ne pas mettre la hanche en lésion, mouvement contrôlé).</p> <p>* Respect du tempo imposé (bpm 135/145).</p> <p>* Intégration des paramètres de complexification chorégraphique : - biomécaniques (changement d'orientation ou de structure, ajout de bras ou d'impulsions, réalisation au sol, hauteur du step) - énergétiques (bpm, gestion de l'échauffement, de l'effort et des récupérations)</p> <p>* séquences imposées en fonction d'une forme de pratique choisie</p> <p>* doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort durant un temps donné pour en assurer la continuité.</p> <p>* sentir les efforts permettant de mémoriser et anticiper le mouvement en vue d'une réalisation plus fluide.</p>	<p>* Pas complexes (utiliser plusieurs paramètres de complexification pour chaque pas), contre-temps, équilibre D/G.</p> <p>Bras dissociés, dans différents plans, > à la ligne d'épaule.</p> <p>Choix des paramètres bioénergétiques : tps d'effort / tps de récup selon les principes d'entraînement défini : Séquences construites (respect des principes d'entraînement) :</p>
<p>AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p>	<p>* connaître et moduler différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu.</p> <p>* choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis pour personnaliser et réguler une séquence de travail</p> <p>* s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement</p> <p>* choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés</p> <p>* utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.</p>	<p>* Pour faire le lien entre les choix de paramètres et les effets sur soi, l'élève rempli un cahier d'entraînement relatant : - les paramètres biomécaniques et bioénergétiques choisis. - les bilans post effort (évolution de sa Fréquence cardiaque (Fc), état de fatigue, postures, maîtrise du rythme, mémoire. = analyse des ressentis (activité guidée).</p> <p>* utiliser différents supports d'analyse pour apprécier ces effets.</p> <p>* assurer la cohérence de son projet en s'appuyant sur son cahier d'entraînement (gestion et adaptation motrice).</p>	<p>Tenir un cahier d'entraînement relatant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les paramètres biomécaniques choisis - Les adaptations personnelles en vue d'obtenir les effets attendus - Les séquences construites (tps d'efforts et de récup) - Les bilans post effort (idem N1 + respiration, coordination) : Décrire + analyser + émettre des perspectives pour réguler (activité moins guidée, plus autonome)
<p>AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.</p>	<p>* assumer différents rôles sociaux (leader, observateur, chorégraphe, juge) liés à la pratique</p>	<p>* se confronter aux critiques d'autrui pour présenter un projet commun produit de la réflexion de tous</p> <p>* proposer des critiques constructives</p> <p>* participer à la création collective (présentation en groupes) et proposer des adaptations individuelles (paramètres choisis)</p>	<p>* se confronter aux critiques d'autrui pour présenter un projet commun produit de la réflexion de tous</p> <p>* proposer des critiques constructives</p> <p>* participer à la création collective (présentation en groupes) et proposer des adaptations individuelles (paramètres choisis)</p>

**CHAMP
D'APPRENTISSAGE
N°5**

Principe d'élaboration de l'épreuve séquence 1 :

Créer un enchaînement + ou - complexe de 4 ou 5 blocs à partir de trois blocs proposés par l'enseignant en vue de atteindre une **fréquence cardiaque cible** (FC cible) *, associée à **un thème d'entraînement** choisi. La FC cible se calcule au regard de la formule de Karvonen (voir lexique ci-dessous) *. **Un écart de +/- 10 pulsations par minute est toléré.** Cet enchaînement peut être réalisé seul ou collectivement. Il est répété en boucle, à droite puis à gauche, sur un rythme musical de BPM imposé **compris entre 135 et 145**, sur des durées d'effort dépendant du **thème d'entraînement** choisi.

L'élève complète **un carnet d'entraînement** visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produits sur soi en particulier au regard des modulations de la **fréquence cardiaque**, des différents **ressentis** (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques). Il précise l'atteinte ou non de sa FC cible et les raisons associées. Le CE est un outil renseigné au cours du cycle. Le jour de l'épreuve l'élève peut analyser son effort avec l'appui du CE.

1. **Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense » 145 BPM. 3 séquences de 3 fois 2'30'' (récup. 1' et 2'' entre les séquences, intensité cible *90%)
2. **Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu » 135 BPM. 3 séries de 8', intensité cible * = entre 75 à 80%

• **Réaliser** : sur 14 points

- **La performance** : 8 points, réside dans la capacité à être le plus souvent dans un effort proche de la FC cible (une tolérance +/- 10 pulsations par minute)
- **La compétence** : 6 points, réside dans la capacité à produire un enchaînement sécurisé*, continu, tonique, ample et complexe. 16 « unités » sont possibles

• **Concevoir et analyser** : sur 6 points

- **Concevoir** : les choix et les justifications
- **Analyser** : les régulations apportées pour répondre au projet lié au thème d'entraînement

STEP

Critères de compétence	1 « unités » par critère	2 « unités » par critère	3 « unités » par critère	4 « unités » par critère
Sécurité* : Échauffement et récupération : Pose de pied et alignement segmentaire :	Absents Erreurs permanentes	inappropriés Erreurs Fréquentes	Partiels Erreurs Ponctuelles	Appropriés Aucune erreur.
Rythme : Décalages :	Permanents	Fréquents	Ponctuels	Aucun/dans le tempo
Tonicité/Amplitude :	Majoritairement absentes	Sur la moitié de l'effort	Dégradation en fin d'effort	Permanentes
Complexification : Paramètres énergétique ou biomécaniques	Perturbe l'exécution	Blocs basiques Exécution parfois perturbée	Blocs complexes Exécution parfois perturbée	Blocs complexes Exécution maîtrisée
Continuité	Arrêt sans reprise	Arrêt avec reprise	Quelques hésitations	Fluidité

AFL	Note	Niveaux de performance	Maitrise Insuffisante, entre 0 et 1 point. Moins de 7 « unités »	Maitrise fragile, entre 1 et 2 points. De 6 à 10 « unités »	Maitrise Satisfaisante, entre 2 et 3 points. De 11 à 15 « unités »	Très bon niveau de maitrise, entre 3 et 4 points. De 16 à 20 « unités »	
AFL 1 : S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	14		FC dans la fourchette cible à la fin de chaque série	6	9	11	14
			FC cible atteinte dans 2 ou 3 séries	5	7	9	12
			FC cible atteinte dans 1 des séries	3	6	7	10
			FC cible jamais atteinte	2	4	6	8
Compétence : capacité à produire un enchaînement sécurisé, continu, tonique, ample et complexe 							

AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	6points	Durant le cycle Gestion du carnet d'entraînement (CE)	CONCEVOIR 4 points	CE non rendu	CE incomplet : - il manque des séances.	CE Incomplet : présente toutes les séances mais : - les paramètres choisis ne sont pas explicités	CE complet et régulièrement renseigné - la forme de pratique choisie - les paramètres modifiés - les ressentis
		Activité dans le groupe		L'élève ne participe pas au choix de paramètres dans le groupe	L'élève est actif dans son groupe	L'élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses pairs des effets obtenus	L'élève est moteur dans son groupe
AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	Choix de paramètres	Justification des choix pour atteindre la FC Cible	ANALYSER son épreuve 2 points	Pas d'analyse de résultats, description de la tâche	Constate les résultats obtenus sans les justifier	Justification globale des obtenus en s'appuyant sur les éléments de compétences	Justification des choix et des résultats obtenus
		Expression des Ressentis		Ressentis exprimés de façon aléatoire	Ressentis cités sans lien avec les résultats obtenus	Ressentis sont reliés partiellement aux résultats	Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus

LEXIQUE

* **Fc cible**(formule Karvonen) = Fc repos + Fc réserve x % intensité cible*

Fc repos(prise chez soi au repos total ou en classe en début de cours avec -10 pulsations si Fc mesurée assis, -6 pulsations si couché)

Fc max= 226- âge (filles), 220-âge (garçons)

Fc réserve = Fc max-Fc repos

***SECURITE** : - Alignements

- Pose des pieds à plat, au centre

- Ne pas descendre vers l'avant ni sauter en arrière

- Sens de rotation (pose G tourne à D, pose D tourne à G)