

RESSOURCES EVALUATION FORMATIVE ET SOMMATIVE EXPLICITE

ISSUS DES TRAVAUX DE L'ACADEMIE DE NANCY-METZ (2018)recontextualisé académie de Dijon

ENJEUX : Outils pour développer une évaluation explicite, permettant aux élèves de se situer facilement et d'envisager des projets personnels d'action. L'élève peut s'auto-positionner au fil de l'eau des séquences au niveau de sa performance et /ou de ses compétences ;
 Avoir un cadre commun à toutes les évaluations, lisible par les élèves et les enseignants ;
 Alléger les grilles comportementales souvent peu fonctionnelles (CA4 en particulier) pour l'enseignant et peu lisibles pour les élèves, engageant trop de critères ;
 Evaluation à dominante formative, peut devenir sommative pour une **classe de seconde ou première et non certificative** au bac (recueil de données fait par un élève au baccalauréat n'est pas recevable pour une certification nationale) ; Le format proposé peut être repris au collège en les associant aux domaines du socle et aux AFC.

Choix des 14 PTS (motricité)/6PTS (rôles sociaux) à la liberté des équipes. Le croisement de l'AFL1 et l'AFL2 du lycée (savoir s'entraîner) au service de la motricité est noté sur 14/20 ,code couleur progressif du rouge au vert ,les 6/20 points restant sont attribués aux rôles sociaux

MISE EN FORME :

Appui sur le principe des « points manière » (ex Badminton de N. Mascret) dans tous les champs d'apprentissages et toutes les APSA (Voir fiche ci-dessous par champ et par APSA) ;

Un nombre attendu de points manière définit un BONUS qui se différencie selon le niveau dans la classe. Les points manière (Façon de répondre à un projet de jeu, de courses, scénario, parcours, d'entraînement...) peuvent aussi être proposés par les élèves.

PRINCIPES : Croiser une **performance individuelle** (verticalité)avec **des compétences** (horizontalité)pour établir une note maximale sur 14 ;

La performance et les compétences ne sont pas évaluées avec des points mais en « zones, étoiles, relais, panier, step, claps, volant, dégaines... » selon le champ d'apprentissage afin d'éviter les confusions avec la note, être sur un esprit de compétences. Les compétences engagent souvent une dimension collective (éducation au choix, enjeu collectif)

TABLEAU VIERGE SUPPORT

Note	MODELE GENERAL exemples	Maîtrise insuffisante Moins de X relais	Maîtrise fragile : De X à Y volants	Maîtrise satisfaisante : De Y à Z steps	Très bon niveau de maîtrise : De Z à W claps
14	Ex CA4 Joueur de A à E	5	8	11	14
	Ex CA2 Diff voie	3,5	6,5	9,5	12,5
	ExCA3 coup de chapeaux	2	5	8	11
	Ex CA1 Zone cible	1	3,5	6,5	9,5
		1	2	5	8
		1	4	7	
COMPETENCES :exemples : stabilisation, efficacité collective ,projet de jeu ,de course, de scénario					

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1

APSA : Course de relais vitesse



PROTOCOLE Épreuve : Relais sur une distance = réaliser le meilleur temps

Épreuve : Réaliser un 2X30 (ou 50 mètres). Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur) (AB/BC/CA).

Zone de transmission : 30 mètres (entre le 10 et le 40m pour le 2X30m et entre le 30 et 60m pour le 2X50m).

La performance cible = l'addition des perfs sur 30m (ou 50m) départ arrêté et lancé (10 m d'élan et déclenchement du chronomètre au passage sur la ligne de départ). Ex d'une perf sur 30m départ arrêté=5''5 et d'une perf départ lancé=5'', la performance cible sur 2X30m=10''5.

Cette performance cible correspond à la vitesse maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l'élève calcule son nombre de points marqués :

- Perf cible **atteinte ou dépassée** = 4 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 0,5'' = 3 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 1'' = 2 relais
- Écart à la perf cible supérieur de 1,5'' = 1 relais

PROTOCOLE Épreuve : Relais sur un temps = réaliser la plus grande distance

Épreuve : Réaliser un relais à 2 sur 12'' ou 24''. Constituer des triplettes, chaque élève court 4 fois avec deux partenaires différents et dans les deux rôles à chaque fois (Donneur – receveur). (AB/BC/CA).

Zone de transmission : Pour le relais 12'', placer la ZT entre le 10 et le 40m et pour le relais 24'', entre le 40 et le 70m.

La performance cible = l'addition de la perf sur 6'' ou 12'' départ arrêté et lancé.

Cette performance cible correspond à la distance (en nombre de plots) maximale auto-référée du binôme relais. A chaque course l'élève calcule son nombre de points marqués :

- Perf cible atteinte ou dépassée = 4 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 1 plot = 3 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 2 plots = 2 relais
- Écart à la perf cible inférieur à 3 plots = 1 relais

Alternative du calcul de la performance cible en KM/H : moyenne de la perf sur 6'' ou 12'' départ arrêté et lancé. Ex d'une perf sur 6'' départ arrêté= 26 km/h et d'un 6'' départ lancé= 28KM/h, la perf cible moyenne= 27km/h.

Aménagement : Pour le relais 12'', le 1er plot perf cible est placé à 50 mètres du départ=15km/h, puis un plot tous les 3.33m=1KM/H de plus.

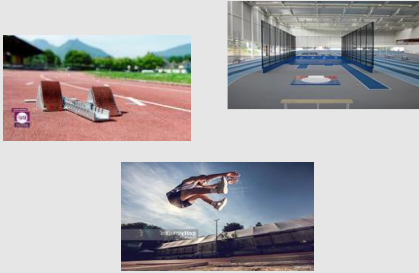
Pour le relais 24'', le 1er plot perf cible est placé à 100m du départ =15KM/H, puis un plot tous les 6.66m=1 KM/H en plus.

L'évaluation des AFL1 et 2 porte sur : La capacité à produire une performance maximale ET sur la capacité à atteindre ou dépasser une performance cible (performance maximale auto-référée= ajustement des vitesses) de manière stable (=entraînement).

L'AFL3 porte ici sur : la capacité à donner un conseil utile à l'amélioration de la perf et la capacité à assurer le jugement d'une course de relais (starter, chronométrateur, juge de transmission).

AFL	Note	Exemple d'un barème de perfs sur un relais 2X30m	Maîtrise insuffisante Moins de 4 relais	Maîtrise fragile : De 4 à 7 relais	Maîtrise satisfaisante : De 8 à 11 relais	Très bon niveau de maîtrise : De 12 à 16 relais
AFL 1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision AFL 2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.	14	Zone 1 : Entre 8 et 9''	5	8	11	14
		Zone 2 : Entre 9 et 10''	3,5	6,5	9,5	12,5
		Zone 3 : Entre 10 et 11''	2	5	8	11
		Zone 4 : Entre 11 et 12''	1	3,5	6,5	9,5
		Zone 5 : Entre 12 et 13''	1	2	5	8
		Zone 6 : Entre 13 et 14''	0,5	1	4	7
		Athlète	Compétence : stabilité d'un niveau de performance			
AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	4	Juge	Jugement absent et méconnaissance du règlement : 1 point	Jugement imprécis et connaissance approximative du règlement : 2 points	Jugement précis et connaissance réglementaire fine dans un rôle : 3 points	Jugement précis et connaissance réglementaire fine dans au moins deux rôles : 4 points
	2	Coach	Perf Course 2 > Perf Course 1 0,5 pts	Perf C2 = Perf C1 1 pt	Perf C2 < C1 : 1,5 pts	Perf C1 et C2 > Perf Cible 2 pts

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°1
APSA : combiné athlétique



Épreuve :

Réaliser en temps contraint et de manière individuelle un combiné de 3 épreuves de familles athlétiques différentes avec un nombre d'essais limité à 8 pour l'ensemble des concours, incluant l'échauffement, la préparation pour chacune des épreuves et le jugement des performances par un groupe de juges

5 rotations : 10 minutes pour tous pour s'échauffer puis 4x10 minutes pour passer dans les différents ateliers (saut – lancer- course – juges). 10 minutes pour revenir sur l'un des concours

Course (6sec) Des plots sont disposés tous les 1m66	Lancer (poids 3kg-4kg) Des plots sont disposés tous les 20cm	Multibond (5) réception sable Des plots sont disposés tous les 40cm
Performance brute moyenne Garçons : 21 km/h Filles : 17 km/h Ex : plot 19km/h pour une fille = +2 plots	Performance brute moyenne Garçons : 8 m Filles : 6 m Ex : plot 7,20m pour une fille = +6 plots	Performance brute moyenne Garçons : 9,5 m Filles : 8 m Ex : plot 8,80m pour une fille = +2 plots
Performance cible La performance réalisée en 5 sec départ lancé = performance cible correspondant à une course de 6 sec départ arrêté Ex : plot cible 19 KM/H pour une fille = 1 plot	Performance cible La performance réalisée de face sans élan X 1,5 = performance cible correspondant à un lancer en poussée et de profil avec prise d'élan limitée (un pas chassé ou croisé) Ex : plot cible 7,40m pour une fille = -1 plot	Performance cible La performance réalisée avec 7 foulées bondissantes sans élan = performance cible correspondant à 5 foulées bondissantes avec élan, réception pieds joints Ex : plot cible 8,40 pour une fille = +1 plot
<p>Un bonus de plots sera accordé en fonction de la capacité de l'athlète à tirer le meilleur parti de la combinaison de ses tentatives</p> <p style="text-align: center;">Total : 4 plots</p> <p>Epreuves isolées : 1 plot Epreuves juxtaposées : 2 plots Epreuve enchainées : 3 plots Epreuves combinées : 4 plots</p>		

L'évaluation des **AFL1** et **2** porte sur la capacité à produire des performances maximales et sur la capacité à atteindre ou dépasser des performances cibles (performance maximale auto-référée= création, conservation et transmission de la vitesse) de manière stable (= entrainement)

L'**AFL3** porte ici sur la capacité à assurer la gestion d'un concours (starter, chronométreur, accesseur, juge)

AFL	Note	perf cible	Maîtrise insuffisante < 0 plot	Maîtrise fragile : 0 à 1 plot	Maîtrise satisfaisante : De 2 à 4 plots	Très bon niveau de maîtrise : ≥ + 5 plots
AFL1 : S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision AFL2 : S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	14	perf brute				
		+20	7,5	10	12	14
		+15	7	9	11	13
		+10	6,5	8	10	12
		+	5,5	7	9	11
		0	4,5	6	8	10
		-5	3,5	5	7	9
-10	2	4	6	8		
	ATHLÈTE	Perf. Auto-référée et stabilisée				
AFL3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	6	Gérer un concours : Starter chronométreur accesseur juge	Passif spectateur 1 point	Chef commentateur 2 points	Technicien appliqué 4 points	Technicien communiquant 6 points

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2

APSA : Escalade



Principe d'élaboration de l'épreuve :

L'élève doit réaliser 2 voies différentes (une choisie, une donnée par l'enseignant), plus ou moins connues, si possible sur 2 supports différents (dalle, dévers, dièdres...).

La première est connue et choisie par l'élève, la seconde est choisie par l'enseignant dans une cotation définie par l'élève.

14 points sur la performance et la compétence (AFL1 et 2) :

-Performance : la plus haute difficulté des deux voies réalisées par l'élève en référence à une cotation (de 4 à 6A).

Une voie terminée=points correspondant à la cotation

Une voie non terminée mais atteinte dans son dernier 1/3(matérialisé)=point correspondant à la cotation inférieure

Une voie non terminée et sans atteindre le dernier 1/3= voie invalidée (aucun point).

-Compétence : Pour identifier la qualité des **BONS APPUIS, nous vous proposons trois indicateurs :**

***Adhérences**

***utilisation des pointes sur les carres externe et interne (appuis peu bruyants)**

***Transfert du poids du corps (poser/charger/pousser).**

Pour évaluer cette compétence, établir le rapport entre le nombre total d'appuis pieds et le nombre de bons appuis utilisés pour grimper la voie. Le nombre d'étoiles=moyenne des 2 voies. Ce rapport est à adapter au niveau de votre classe (% indicatifs). La différence entre la réalisation d'une voie maîtrisée et performée relève d'un choix didactique à titre indicatif. Vous pouvez en rester à 4 niveaux de maîtrise référés aux 4 niveaux d'étoile sans distinction entre voie maîtrisée ou performée.

4 étoiles	+ de 70% de bons appuis
3 étoiles	Entre 40 et 60% de bons appuis
2 étoiles	Entre 20% et 40% de bons appuis
1 étoile	Moins de 20% de bons appuis

6 points sur les rôles d'assureur (confectionner un petit nœud au niveau de la corde du grimpeur afin d'évaluer la capacité à assurer en toute sécurité un grimpeur sans le tracter) et de **coach/observateur** (AFL 3).

AFL	Difficulté de la voie Filles Garçons	Niveau 1 étoile voie maîtrisée	Niveau 1 étoile voie perf Niveau 2 étoiles voie maîtrisée	Niveau 2 étoiles voie perf Niveau 3 étoiles voie maîtrisée	Niveau 3 étoiles voie perf Niveau 4 étoiles voie maîtrisée	Niveau 4 étoiles voie performée	
AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu AFL 2 : Lire la voie, prendre de l'information sur l'environnement pour optimiser ses déplacements.	5C	6A	7	8,5	10	11,5	14
	5B	5C	5	6.5	8	9.5	12
	5A	5B	4	5.5	7	8,5	10
	4C	5A	3	4,5	6	7	9
	4B	4 C	1	2,5	4	5,5	7
	Le grimpeur 14	Qualité des poses d'appuis sur voie « performée » = niveau d'étoile ci-dessus COMPETENCE : Qualité des poses d'appuis sur voie « maîtrisée » = niveau d'étoile ci-dessus					
AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	Assureur 4		La corde n'est pas bien saisie (main à l'envers et ou pression pas effectuée par tous les doigts), assure en tractant et ne tient pas compte du grimpeur. Le nœud se défait. 1pt	Assure tendu. Le nœud se défait. 2pts	Assure en laissant libre le grimpeur. Le nœud ne se défait pas. 3 pts	Assure en anticipant l'évolution du grimpeur. Le nœud ne se défait pas. 4pts	
	Coach/observateur 2		Aucun conseil pour aider le grimpeur.	Des conseils génériques. Manque	Des conseils fiables et objectifs	Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis, leur placement et	

			0 pt	de fiabilité dans l'identification des bons appuis. 1Pt	sur la qualité des appuis. 1.5 pt	sur le choix adapté par le grimpeur de la cotation de voie. 2 pts
--	--	--	------	---	-----------------------------------	---

Remarques :

- Le fait de préciser le niveau d'engagement (maîtrisé ou performé), permet, au-delà de différencier le niveau de difficulté des voies entre les 2 tentatives, d'inciter les élèves à se surpasser, et à travailler dans un niveau de difficulté correspondant à la pleine utilisation de leurs ressources.
C'est le professeur qui évalue ce niveau d'engagement.
- Un élève capable d'évoluer potentiellement dans un niveau de difficulté 6, ne pourra pas espérer le maximum de point s'il se cantonne à des voies de cotation 5, même avec un niveau « 4 étoiles » en qualité de poses de pieds = il reste dans des voies maîtrisées.

Exemple de stratégies pour cet élève :

- L'une des 2 voies étant choisie lors de l'évaluation, il a intérêt à travailler au cours du cycle et présenter une voie de difficulté 6 en première ascension. S'il la réussit, il peut marquer jusqu'à 14 pts. S'il échoue, libre à lui de redescendre de difficulté de voie, pour assurer ses points, lors de la seconde ascension.
- L'élève « assure » une voie en première ascension, dans un niveau de difficulté 5, tiré au sort. Il tentera ensuite sa voie connue de niveau 6 en seconde intention.
- L'élève choisie une voie de difficulté 5 connue. Il tente en seconde intention, une voie de niveau 6 tirée au sort, plus ou moins connue (plus difficile, pas la meilleure solution).
- Le rapport à une voie « performée » incite cet élève, dans la note, à ne pas se cantonner à 2 voies présentées de niveau 5 (ou une de 5 et une de 4), sans avoir à solliciter ses ressources au maximum. Il ne pourrait espérer obtenir les points de la colonne de droite.

Exemple de notation :

Un élève réussit une voie de difficulté 5, avec de très bons appuis (4 étoiles), le niveau de difficulté correspondant à un engagement « maîtrisé » au regard de ses ressources = 9,5 sur 14.

S'il tente une voie de 6, correspondant à son meilleur niveau estimé (« performé »), il peut espérer 11,5 si sa qualité d'appuis se dégrade (par précipitation...), et 14 s'il conserve une bonne qualité d'appui.

Dans le cas d'un élève qui refuserait de s'engager sur une seconde voie, sa note de première voie serait redescendue d'une colonne vers la gauche : le 9,5 deviendrait 8.

Dans cette proposition, on ne prend pas en compte les 2 voies dans la note, sinon, impossible d'avoir 14/14, au regard de la voie nécessairement maîtrisée ou assurée par l'élève. L'incitation est encore une fois à tenter d'avantage, sans risque de perdre ses points de voie maîtrisée.

Une nouvelle fois, il s'agit d'un choix didactique. Vous pouvez ne pas distinguer ce qui relèverait d'un engagement sous maximal (voie maîtrisée mais en dessous du potentiel maximal de ressources de l'élève) et maximal (voie performée correspondant à une voie optimisée en termes de cotation au regard des ressources de l'élève).

CHAMP
D'APPRENTISSAGE N°2
APSA : Escalade



2^{ème} proposition : Principe d'élaboration de l'épreuve : Premier cycle d'enseignement

L'élève doit réaliser 5 voies différentes dans le même degré de difficulté. Par exemple, l'élève fait le choix de grimper une voie cotée à 5A, il devra être en capacité de grimper 5 voies différentes dans cette cotation. Si la structure le permet, il est pertinent de confronter l'élève à des supports variés et différents (dalle, dévers, dièdres, arrête, vertical...).

Sur un plan pratique, il est possible d'ajouter une ou deux prises pour simplifier une voie (par exemple, si la voie réalisée par l'élève est constituée de prises bleues, et que dans le secteur de la voie sont présentes des prises vertes et rouges, il lui est possible d'exploiter une ou deux de ces prises de couleurs différentes des bleues) ou à l'inverse d'en supprimer une ou deux (à l'aide d'un post it collé sur une prise ou deux à ne pas exploiter par exemple) pour la complexifier légèrement (passer d'une 5A à une 5B ou inversement). Les cordées sont par deux (un grimpeur et un assureur) et un troisième élève réalise un nœud de sécurité (corde nouée en double par un nœud simple appelé « queue de vache ») en dessous du système frein et à proximité de celui-ci, dès que les mains du grimpeur dépassent 4 mètres environ. Ce nœud doit être contrôlé par l'enseignant.

14 points sur la performance et la compétence (AFL1 et 2) :

-Performance : le niveau de difficulté de la voie réussie par l'élève en référence à une cotation (de 4 à 6A).

Une voie terminée=points correspondant à la cotation

Une voie non terminée mais atteinte dans son dernier 1/3(matérialisé)=point correspondant à la cotation inférieure

Une voie non terminée et sans atteindre le dernier 1/3= voie invalidée (aucun point).

-compétence : L'indicateur de compétence est la capacité de l'élève à réussir plusieurs voies différentes dans le même degré de difficulté traduisant une motricité de grimpeur stabilisée à un certain niveau de performance (adaptée à son niveau de ressources mais impliquant répétition et régulation donc de l'entraînement=AFL2). La stabilisation d'une motricité de grimpeur sur un niveau de voie adapté aux ressources de l'élève mais à un degré de difficulté optimal traduit des acquisitions sur le plan de la qualité des appuis pour optimiser un déplacement combinant la traction des bras avec la poussée des jambes.

Le nombre de points obtenu par l'élève sur la partie compétence correspond au nombre de voies différentes réussies dans le même degré de difficulté en fixant le maxima à 5 voies différentes (il vous est possible de fixer ce maxima inférieur à 5). L'élève réussit :

1 voie = 1 étoile 2 voies=2 étoiles 3 voies=3 étoiles 4 voies = 4 étoiles 5 voies= 5 étoiles

6 points sur les rôles d'assureur (confectionner un petit nœud, dit nœud magique ou fusible, au niveau de la corde du grimpeur afin d'évaluer la capacité à assurer en toute sécurité un grimpeur sans le tracter) et de **coach/observateur** (AFL 3).

AFL	Difficulté de la voie		1 étoile	2 étoiles	3 étoiles	4 étoiles	5 étoiles	
AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte plus ou moins connu AFL 2 : Lire la voie, prendre de l'information sur l'environnement pour optimiser ses déplacements.	Filles	5C	6A	7	8,5	10	11,5	14
	Garçons	5B	5C	5	6,5	8	9,5	12
		5A	5B	4	5,5	7	8,5	10
		4C	5A	3	4,5	6	7	9
		4B	4 C	1	2,5	4	5,5	7

Le grimpeur
14

Compétence : stabilité d'un niveau de performance (difficulté de voie) dans 5 voies différentes

AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	Assureur		La corde n'est pas bien saisie (main à l'envers et ou pression pas effectuée par tous les doigts), assure en tractant et ne tient pas compte du grimpeur. Le nœud se défait. 1pt	Assure tendu. Le nœud se défait. 2pts	Assure en laissant libre le grimpeur. Le nœud ne se défait pas. 3 pts	Assure en anticipant l'évolution du grimpeur. Le nœud ne se défait pas. 4pts
	Coach/observateur		Aucun conseil pour aider le grimpeur. 0 pt	Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans	Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis. 1.5 pt	Des conseils fiables et objectifs sur la qualité des appuis, leur placement et sur

				l'identification des bons appuis. 1Pt		le choix adapté par le grimpeur de la cotation de voie. 2 pts
--	--	--	--	---	--	---

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°2

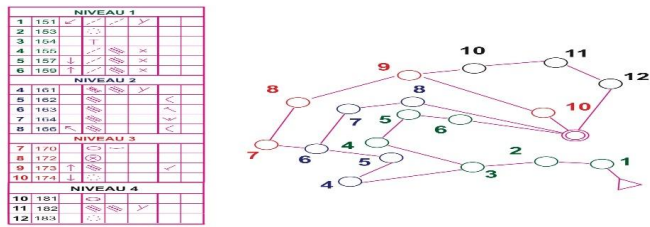
APSA : Course d'orientation



Principe d'élaboration de l'épreuve :

L'élève doit réaliser un parcours évolutif sur quatre niveaux dont la distance est comprise entre 900 et 3000 mètres. L'élève réalise un circuit de son choix (de douze postes maximum) pour témoigner de sa capacité à s'engager de façon efficace (**efficacité du déplacement= AFL 1**) et à faire des choix en courant, à gérer son temps de course et à se préparer et se mettre en projet dès le début de l'épreuve (**AFL 2**).

L'élève dispose de 45 ' pour réaliser son parcours. L'épreuve met en place une évaluation qui tient compte du nombre de postes trouvés dans l'ordre imposé du circuit et du temps réalisé (relation niveau technique-niveau d'engagement physique). Le plus haut niveau de performance et de compétence est corrélé par le niveau du circuit et par le temps réalisé. Le parcours est évolutif sur quatre niveaux avec un maximum de douze postes. A chaque changement de niveau, il existe deux possibilités : soit de finir le niveau engagé, soit de passer sur un parcours de niveau supérieur. Le jour de l'épreuve le tracé des parcours est différent de celui vu dans la séquence.



- Si l'élève réalise le parcours noir (12 balises) = **4 balises**
- Si l'élève réalise le parcours rouge (10 balises) = **3 balises**
- Si l'élève réalise le parcours bleu (8 balises) = **2 balises**
- Si l'élève réalise le parcours vert (6 balises) = **1 balise**

L'élève qui aurait un retard supérieur à 4' voit sa note sur 14 points divisée par deux. Toutes balises fausses ou manquantes entraînent une pénalité d'1 point. Les élèves disposent d'une montre ou d'un chrono pour gérer leur temps.

Deux temps dans l'épreuve :

- Individuelle sur 14 points
- En binôme (élèves de niveaux hétérogènes) sur 6 points...parcours à réaliser en 45'. Si le temps est dépassé, la note est divisée par deux.

AFL	Gestion du temps	Insuffisant : 1 balise	Fragile : 2 balises	Satisfaisant : 3 balises	Très bon niveau : 4 balises
AFL 1 : S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain AFL 2 : S'entraîner individuellement collectivement, pour se déplacer de manière efficace et en toute sécurité.	< Ou = à 45'	7	9	12	14
	Retard < ou =2'	6	8	10	12
	Retard < ou =3'	4	5	7	9
	Retard < ou = 4'	3	4	5	7
	L'orienteur	Efficacité dans le déplacement : niveau du parcours			
AFL 3 : Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.	Binôme orienteur	Parcours vert : 2 points	Parcours bleu : 4 points	Parcours rouge = 5 points	Parcours noir = 6 points



**CHAMP
D'APPRENTISSAGE N°3**

Activité de création
artistique DANSE

Adaptable en ARTS DU
CIRQUE



Épreuve : Activité de création artistique DANSE

Épreuve : Par groupe de 3 à 6, concevoir et réaliser une chorégraphie collective, en lien avec un thème et dans le respect d'exigences, afin de susciter une réaction chez un public. La durée de la composition chorégraphique doit être comprise entre 1'30 et 2'30.

Éléments attendus pour la création : **Sur un plan individuel** : un engagement moteur combiné à un engagement émotionnel, au service d'un propos artistique.

Sur un plan collectif , un thème choisi par le groupe ou imposé par l'enseignant ,un titre et une trace écrite de l'intention chorégraphique, l'exploitation de paramètres du mouvement :espace, temps, énergie relations entre les interprètes

EFFICACITE INDIVIDUELLE / PERFORMANCE DE L ELEVE (danseur interprète)

	Maitrise insuffisante RECITE	Maitrise fragile RACONTE	Bonne maîtrise EXPRIME	Très bonne maîtrise RESPIRE
	1 coup de chapeau par item	2 coups de chapeau par item	3 coups de chapeau par items	4 coups de chapeau par item
ENGAGEMENT MOTEUR	Motricité simple et quotidienne,proche du mime ; le danseur reproduit maladroitement des formes corporelles 1	Motricité plus complexe mais mal maîtrisée dans l'exécution au niveau de :équilibre, tonicité ,précision dans les déplacements, les tours, les sauts, passages au sol ou les gestuelles 2	Motricité complexe (dissociation, déséquilibres, virtuosté dans les tours sauts ou déplacements) et adaptée maîtrisée en partie 3	motricité fine stylisée, personnalisée (sensible et poétique) : dissociation ,équilibres, déplacements tours sauts, passages au sol maîtrisés 4
ENGAGEMENT EMOTIONNEL	Pas d'engagement, pas de présence regard au sol ou « Le non danseur » Elève atone, monotone et non impliqué. Regard fuyant. 1	Concentré sur son rôle au détriment de sa de présence scénique OU « Danseur appliqué »Danseur concentré sur son activité motrice au détriment de sa qualité gestuelle 2	L'interprétation est parfois hésitante : Présence intermittente OU « Danseur impliqué » Danseur qui interprète et fait preuve de présence artistique par intermittence. Capte l'attention du spectateur par intermittence 3	Danseur interprète virtuosité émotionnelle : L'interprétation est captivante :Présence marquée tout au long de la prestation 4

EFFICACITE COLLECTIVE / CONCEVOIR (Chorégraphe)

Sur l'ensemble de la prestation chaque GROUPE totalise un nombre de point compris entre 3 et 12 CLAPS



	Maitrise insuffisante : 1 CLAP par item	Maitrise fragile 2 claps par item	Bonne maîtrise 3 claps par item	Très bonne maîtrise 4 claps par item
Traitement du propos, thème	Projet chorégraphique peu défini, Traitement pauvre du thème 1	Projet chorégraphique plus précis et structuré thème lisible de manière irrégulière 2	Projet chorégraphique abouti thème exploité et lisible 3	Projet chorégraphique original Thème traité et identifiable 4
Fluidité	Ruptures fréquentes 1	1 ou 2 temps morts 2	Quelques moments de décrochage 3	Fluidité 4
Eléments de composition au service du propos	Moins de 8 étoiles proposées 1	De 9 à 11 étoiles proposées 2	De 12 à 13 étoiles proposées 3	14 étoiles proposées 4
	<p>Liste des 14 étoiles possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Début et fin lisibles = 2 étoiles • 3 formations spatiales (ligne, carré, diagonale, V, ...) = 2 étoiles • 3 procédés de composition (unisson, cascade, écho, ...) = 2 étoiles • 2 énergies différentes (saccadée, continue, lent, vite,...) = 2 étoiles • 3 formes de relations entre danseurs (duo, trio, 1+groupe, ...) = 2 étoiles • 1 effet de surprise crée par un choix de paramètre (espace, temps, énergie, relation) = 2 étoiles • 1 paramètre du mouvement supplémentaires au choix 1 étoile • 2 paramètres du mouvement supplémentaires au choix 2 étoiles 			

Commenté [VM1]: Choix laissés aux équipes EPS des indicateurs à évaluer

Commenté [VM2]: Idem pour les toile selon le travail effectué pendant les séquences, choix aussi possible des élèves

APPRECIATION DU SPECTATEUR

- Repérer les exigences
- Observer et conseiller sur les composantes du mouvement = ESPACE TEMPS ENERGIE RELATION AUX AUTRES

AFL	Note	Exemple d'un barème par indicateur de compétence	Maîtrise insuffisante Moins de 4 claps	Maîtrise fragile : De 4 à 6 CLAPS	Maîtrise satisfaisante : De 7 à 9 CLAPS	Très bon niveau de maîtrise : De 10 à 12 claps
<p>AFL 1 : S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition</p> <p>AFL 2 : Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions : étonner le spectateur</p>	14	8 coups de chapeau	5	8	11	14
		7 coups de chapeau	3,5	6,5	9,5	12,5
		6 coups de chapeau	2,5	5	8	11
		5 coups de chapeau	2	3,5	6,5	9,5
		4 coups de chapeau	1,5	2	5	8
		3 coups de chapeau	1	1,5	4	7,5
		2 coups de chapeau	0,5	1	3	7
		<p>PERFORMANCE : EFFICACITE INDIVIDUELLE</p>	<p>COMPETENCES : EFFICACITE COLLECTIVE</p> 			
<p>AFL 3 : Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.</p> 	6	<p>SPECTATEUR : Observation et conseil 4 pts</p>	<p>Repère 4 étoiles Conseille sur 1 composante. 1 pt</p>	<p>Repère entre 5 et 8 étoiles Conseille sur 2 composantes 2 pts</p>	<p>Repère 9 à 12 des étoiles Conseille sur 3 composantes. 3 pts</p>	<p>Repère netre 12 et 14 étoiles Conseille sur 4 composantes. 4 pts</p>
		<p>Spectateur : appréciation 2 pts</p>	<p>Appréciation binaire 0 pt</p>	<p>Appréciation partielle 1 pt</p>	<p>Appréciation argumentée 1.5 pts</p>	<p>Appréciation argumentée et personnalisée 2pts</p>

**CHAMP
D'APPRENTISSAGE
N°3
ACROSPORT**

Principe d'élaboration de l'épreuve : ACROSPORT

Protocole de l'épreuve :

Composer et présenter à plusieurs (4 à 6 gymnastes) un enchaînement s'appuyant sur des figures collectives et des éléments de liaison. L'enchaînement est réalisé collectivement avec un support sonore. Chaque élève est confronté à différents rôles : Voltigeur, Porteur, Pareur, Juge, Chorégraphe. Juger consiste à valider les différentes figures selon les critères de stabilité, et de sécurité à travers l'exécution collective.

PROTOCOLE : Chaque gymnaste participera au minimum à **4 figures** différentes codifiées (duos, trios, quatuors ou+) issues d'un référentiel commun. Chaque élève proposera **3 éléments** de liaisons gymniques différents et codifiés **dont 2 seront choisis** par l'élève pour être évalués dans sa performance individuelle.

L'évaluation s'appuiera sur une vidéo pour analyser l'enchaînement

PERFORMANCE INDIVIDUELLE : qualité d'exécution : 24 « acros » possibles

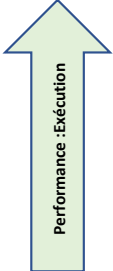

- **Dans les figures** : Présence des 3 critères : **alignement segmentaire, maintien de la figure, montage et démontage en sécurité.** (les difficultés des figures seront intégrées dans la partie collective)
- **Dans les éléments de liaison choisis** : Des niveaux de difficulté A, B, C et D + présence des 3 critères : **tonicité, amplitude, alignement**

EFFICACITE INDIVIDUELLE	1 acro par élément	2 acros par élément	3 acros par élément
Figure 1	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents
Figure 2	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents
Figure 3	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents
Figure 4	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents
Difficulté de l'élément de liaison choisi N°1	A	B	C ou D
Difficulté de l'élément de liaison choisis N°2	A	B	C ou D
Élément de liaison choisi N°1	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents
Élément de liaison choisi N°2	1 critère présent	2 critères présents	3 critères présents

COMPETENCE : CHOIX COLLECTIFS DE COMPOSITION 15 étoiles possibles

EFFICACITE COLLECTIVE	1 étoile par item	2 étoiles par item	3 étoiles par item
RESPECT DU PROTOCOLE COLLECTIF (4 figures au moins et 3 éléments de liaison pour chaque gymnaste)	2 éléments manquants/7 exigés	1 élément manquant/7 exigés	Éléments tous présents/7 exigés
NIVEAU DE DIFFICULTE DE L'ENCHAÎNEMENT A= 1 Point B= 2 points C= 3 points D= 3.5 points	< 7 points	Entre 7 et 10 points	Entre 11 et 14 points
Fluidité mémorisation	Enchaînement non mémorisé, nombreux temps morts et gestes parasites	Enchaînement avec quelques temps morts ou des gestes parasites	Enchaînement fluide sans arrêt ni gestes parasites
Rythme	Monotonie et lenteur	Rythme d'exécution soutenu mais irrégulier	Rythme d'exécution soutenu et régulier

Commenté [VM3]: Les items peuvent varier en nombre ou qualité selon les priorités travaillées dans la séquence

	Qualité des procédés de composition (unisson, cascade)	Procédés de composition présent mais réalisés maladroitement	2 procédés de composition présents mais un seul bien réalisé	2 procédés de composition bien réalisés		
AFL	Note	Niveaux de performance	Insuffisant < 6 étoiles	Fragile Entre 6 et 8 étoiles	Satisfaisant Entre 9 et 11 étoiles	Très bon niveau Entre 12 et 15 étoiles
AFL 1 : S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé en combinant des formes corporelles codifiées AFL 2 : Se préparer et s'engager individuellement et collectivement pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions		Entre 21 et 24 acros	7	8	11	14
		Entre 17 et 20 acros	6	7	10	13
		Entre 13 et 16 acros	5	6	9	12
		Entre 9 et 12 acros	4	5	8	11
		< à 9 acros	3	4	7	10
						
AFL 3 : Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective	6 points = OBSERVE / JUGE = 3 PTS	OBSERVATEUR JUGE (stabilité/sécurité)	Peu d'intérêt, fiche juge incomplète, ne justifie pas. 1 point	Repère quelques figures et qq fautes de stabilité 1.5 points	Identifie toutes les fautes de Stabilité et qq une de sécurité. 2 points	Identifie les différents types de figures, valide la stabilité et la sécurité : JUSTIFIE SA NOTE. 3 points
	AUTRES RÔLES : 3 PTS	VOLTIGEUR PORTEUR PAREUR CHORÉGRAPHE	Elève non concerné par les rôles : centré sur sa prestation individuelle 0.5 point	Elève peu engagé dans les rôles : subit les choix, donne un avis succinct 1 point	Elève engagé dans certains rôles : donne son avis sur les choix 1.5 points	Membre actif de l'équipe ; aide, propose des idées de composition, régule Utilise des supports numériques pour faire progresser l'enchaînement 2 points

**CHAMP
D'APPRENTISSAGE N°4
APSA : BASKET**



Adaptable en football Rugby ,hockey, handball, ultimate

Principe d'élaboration de l'épreuve BASKET-BALL

Les élèves sont placés dans des équipes homogènes entre elles ; ils se classent à l'intérieur de chaque équipe de A à F. Les équipes s'affrontent dans des poules de 3 avec 2 matchs joués et 1 match observé. On joue en 4x3'. La défense est en individuelle stricte ou ½ terrain, voire zone si travaillées. Les rotations sont imposées et les rapports de force sur le terrain sont à priori équivalents. Les joueurs des équipes qui s'affrontent s'apparient par niveau en attaque/défense (A défend sur A...) Il n'y a pas de lancers francs, les paniers valent 2 pts. Un joueur commettant 3 fautes est retiré du match et perd 1 point sur sa note finale.

Un point bonus « contre-attaque Le **3 types de BONUS sont possibles**. Le **BONUS 1** « contre-attaque » est accordé à l'équipe réalisant dans un match 5 contre-attaque collective(5 points manière) (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe) aboutissant à une situation de surnombre 1#0 ou 2#1 (pas nécessairement finalisée par un tir marqué). Le **BONUS 1** traduit la compétence de l'équipe à mettre en place un projet de jeu rapide pour arriver seul sous la cible et provoquer un tir favorable. Le **BONUS 2** « initiative du tir » est fixé à 2 tentatives de tirs cadrés par joueur et par match » (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe), traduisant la compétence de l'équipe à travailler collectivement pour permettre à tous les joueurs d'être en position de tir favorable. Un point **BONUS 3** « interception » est fixé à 4 interceptions par match.

En cas d'égalité à la fin du match, on joue jusqu'au 1^{er} panier marqué (Panier en or). L'équipe qui ne joue pas désigne 1 ou 2 arbitres, les autres remplissant les rôles d'assistant (feuille de marque avec score et fautes, scoreur du terrain, FICHES DE SCORE/BONUS).14 points évaluent l'efficacité dans la mise en place du projet de jeu corrélé au gain des matchs (AFL 1 et 2). 6 points évaluent l'efficacité de l'élève dans les rôles sociaux. (AFL3).

UN seul bonus comprenant 5 points manières peut faire l'objet d'un évaluation(cf fiche score ci dessous)
**

VICTOIRE	Avec BONUS	8 paniers
	Sans BONUS mais 3 ou 4 points manière	7 paniers
	Sans BONUS mais 2 ou 3 points manière	6 paniers
DÉFAITE	SANS BONUS ni point manière	5 paniers
	Avec BONUS	4 paniers
	Sans BONUS mais 3 ou 4 points manière	3 paniers
	Sans Bonus mais 1 ou 2 points manière	2 paniers
	Sans BONUS Aucun point manière	1 panier

VICTOIRE	Avec 3 BONUS	8 paniers
	Avec 2 BONUS	7 paniers
	Avec 1 BONUS	6 paniers
DÉFAITE	Sans BONUS	5 paniers
	Avec 3 BONUS	4 paniers
	Avec 2 BONUS	3 paniers
	Avec 1 BONUS	2 paniers
	Sans BONUS	1 panier

Commenté [VM4]: Les thématiques des BONUS sont à proposer selon le niveau de la classe et devront avoir été travaillés. L'équipe évaluée pourrait choisir son propre « Bonus » sur un match(connaissance de ses points forts et lecture de l'adversaire)

AFL	Note	Niveaux du joueur	Insuffisant Entre 0 et 3 paniers	Fragile Entre 4 et 7 paniers	Satisfaisant Entre 8 et 11 paniers	Très bon niveau Entre 12 et 16 paniers
AFL 1 : S'engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.	Efficacité	A	11	12	13	14
		B	9	10	11	12
		C	7	8	9	10
		D	5	6	7	8
		E	3	4	5	6
		F	1	2	3	4
AFL 2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.	14	Basketteur →	Non maîtrise du non contact, déséquilibres, fautes	Gêne réglementairement le PB, prend en charge un NPB (ligne de passe)	Pression PB (gêne ou harcèlement) et NPB, récupère des ballons. Transition rapide vers l'attaque.	
			JOEUR PASSIF, PEU VIGILANT : connaissances imprécises, manque de contrôle	JOEUR IMPLIQUE ET LUCIDE : engagement maîtrisé, connaissances précises	JOUEUR ORGANISATEUR : implication dans l'organisation collective	
			Centré sur la balle PB : balle brûlante ou dribble excessif NPB : Suit de loin ou gêne trop près	Choix simples dribble ou passe pour faire progresser la balle. Peut accélérer Trouve des tirs favorables NPB disponible qui rompt l'alignement et commence à investir les couloirs latéraux.	Créé le danger par un maximum de bons choix, des changements de rythme, Conserve la balle face à la pression défensive NPB propose alternative près./loin du ballon	
AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	6	OTM (Officiels de table de marque) ou arbitre	Arbitre ou OTM non fiables avec beaucoup d'erreurs. Les différentes fiches et scores ne sont pas justes.	Arbitre hésitant, siffle les règles principales mais hésite souvent notamment sur les contacts. OTM : Les fiches score sont remplies mais le relevé des points bonus est hésitant. Quelques décalages de score.	Arbitre fiable, siffle les principales fautes dont les contacts. OTM : Les fiches scores sont renseignées sans erreur. Quand une erreur est constatée, les OTM se corrigent rapidement.	Arbitre efficace, patron du terrain. OTM : Les fiches de score sont remplies correctement et sans aucune erreur, en synchro.

Efficacité du projet de jeu (contre-attaque , initiative du tir, récupération de balle pour attaquer)

Efficacité

Basketteur →

E F

C D

A B

		Partenaire d'entraînement	0-1 point	1.5-3 points	3.5-4 points	4.5-6 points
			Individualiste	Joue avec certains partenaires	Le coéquipier au service du collectif	Le coach au service du collectif

EXEMPLES

EQUIPE A	EQUIPE B	MATCH 1						MATCH 2					
		Victoire			Défaite			V		D		score	
Point MANIERE collectif : tir seul ou en surnombre sous la cible (Bonus 1)		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

EQUIPE A	EQUIPE B	MATCH 1						MATCH 2				
		SCORE			V D			SCORE		V D		
Point MANIERE collectif : CHOISI PAR L'EQUIPE		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

		MATCH 1						MATCH 2					
		SCORE			V D			SCORE		V D			
Point MANIERE collectif : NOMBRE D'INTERCEPTION (bonus 3)		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Le curseur du nombre de points manière est à personnalisé selon les groupes ou les équipes(besoin/niveau/hétérogène...) = différenciation pédagogique ou Le point manière est modifiable selon les objets d'enseignement travaillés pendant la séquence.

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4

APSA : VOLLEY BALL



Volley-ball

Principe d'élaboration de l'épreuve

Les élèves sont placés dans des équipes de 3 à 4 joueurs (3 sur un terrain de 7x5m) homogènes entre elles, hétérogènes en leur sein ; ils se classent à l'intérieur de chaque équipe de A à F. A la suite d'un échauffement en autonomie, les équipes s'affrontent dans des poules de 3 avec 2 matchs joués (en 25 point) et 1 match arbitré. Les poules se croisent pour déterminer un classement général : 4 matchs en tout par équipe.

Un point bonus « attaque intentionnelle en zone arrière ou accélérée » depuis l'espace de marque favorable est accordé à l'équipe qui gagne l'échange en atteignant la zone arrière ou en accélérant la balle (balle directement au sol ou faute directe du défenseur). Le BONUS « balle en zone arrière ou accélérée » est fixé à 9 points manière pour toute la classe, traduisant la compétence de l'équipe à mettre en place un projet tactique de jeu en relais pour attaquer favorablement le terrain adverse depuis l'espace de marque favorable.

VICTOIRE	Avec BONUS « balle en zone arrière ou accélérée »	4 filets
	Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée »	3 filets
DÉFAITE	Avec BONUS « « balle en zone arrière ou accélérée »	2 filets
	Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée » mais en ayant marqué 6 à 9 pts bonus. Sans bonus « « balle en zone arrière ou accélérée » et en ayant marqué 0 à 5 pts bonus	1 filet 0 filet

14 points évaluent l'efficacité dans la mise en place du projet de jeu corrélé au gain des matchs (AFL 1 et 2)

6 points évaluent l'efficacité de l'élève dans les rôles d'OTM, arbitre, partenaires (AFL 3)

AFL	Note	Niveaux du joueur	Insuffisant Entre 0 et 3 filets	Fragile Entre 4 et 7 filets	Satisfaisant Entre 8 et 11 filets	Très bon niveau Entre 13 et 16 filets	
<p>AFL 1 : S'engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.</p> <p>AFL 2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</p>	14	↑ EFFICACITÉ INDIVIDUELLE ↑ volleyeur →	A	8	10	12	14
			B	6	8	10	12
			C	5	6	8	10
			D	4,5	5,5	7,5	9
			E	3,5	4,5	6	8
			F	2	3,5	5	7
			Efficacité du projet de jeu (jeu en relais pour accélérer la balle ou attaquer en zone arrière)				
			F E	D C	B A		
			JOUEUR PASSIF, PEU VIGILANT et EN RÉACTION : manque de contrôle, connaissances imprécises	JOUEUR IMPLIQUÉ, LUCIDE et en ACTION : engagement maîtrisé, connaissances précises	JOUEUR ORGANISATEUR et EN ANTICIPATION: implication dans l'organisation collective		
			Joueur ayant des difficultés pour se placer en attaque et en défense : lecture limitée du jeu (lorsque la balle est sur soi) Les pertes de balles sont nombreuses	Joueur sachant se placer notamment en défense : bonne lecture du jeu (lorsque la balle est touchée)... mais qui enchaîne peu. Les pertes de balles sont présentes au moment de finaliser les actions	Joueur qui anticipe les actions défensives et offensives (avant que la balle ne soit manipulée par l'adversaire ou le partenaire) Les pertes de balles sont limitées ; les actions se finalisent avec efficacité		
<p>AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.</p>	6	Arbitre	Arbitre peu concentré et en difficulté pour diriger le match et manipuler la fiche de score.	Arbitre concentré mais parfois en difficulté sur le respect du règlement. L'annonce reste timide mais les erreurs (fiche de score et de tournoi) sont limitées	Arbitre concentré et concerné L'annonce est claire et le respect du règlement général est effectif. Les fiches sont parfaitement remplies.	Arbitre concentré, concerné et communiquant : l'annonce du score et des points bonus est claire, le respect du règlement précis même quand il est adapté.	
			1 point	2 points	4 points	6 points	

CHAMP D'APPRENTISSAGE

N°4

**APSA : Badminton
adaptable aux APSA de
duel**



Principe d'élaboration de l'épreuve :

Les élèves s'opposent dans des **matchs de 11 points** au sein de **poules de niveaux homogènes** constituées de 4 joueurs (la **poule 1** est la **plus performante** et la **poule 7** la **moins performante**). Il est possible également d'évaluer la performance à travers le classement des joueurs dans une même poule. L'ensemble des joueurs de la poule se rencontre (**3 matchs par joueur**). Des « **points manière** » permettent d'évaluer la **compétence à gagner ou perdre avec la manière** (efficacité dans la rupture de l'échange). Le **BONUS** est fixé pour toute la classe à **5 points manière (zone verte de la fiche score associée ci-dessous)** traduisant la compétence de l'élève à jouer placé ou accéléré pour faire basculer le rapport de force en sa faveur (**gain d'efficacité technico tactique impliquant des choix pertinents et de l'entraînement**). La **barre du BONUS (5 points manière)** peut être adaptée selon le niveau. L'élève peut aussi choisir sa zone cible **BONUS** sur un des 3 matches.

Le thème du point manière est variable suivant l'objet d'enseignement poursuivi durant le cycle. Exemple ci-dessous avec le point manière= volant placé ou accéléré.

VICTOIRE	Avec BONUS	4 volants
	Sans BONUS	3 volants
DÉFAITE	Avec BONUS	2 volants
	Sans BONUS mais en ayant marqué 3 ou 4 points manière	1,5 volants
	Sans BONUS et en ayant marqué 0, 1 ou 2 points manière	1 volant

14 points évaluent l'efficacité dans la **gestion du rapport de force** corrélé au **gain des matchs (AFL 1 et 2)**.

6 points évaluent l'efficacité de l'élève dans le **rôle d'arbitre (AFL 3)**.

AFL	Note	Niveaux de Poules	Insuffisant Entre 0 et 2 volants	Fragile Entre 3 et 5 volants	Satisfaisant Entre 6 et 9 volants	Très bon niveau Entre 10 et 12 volants
AFL 1 : S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. AFL 2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.	14	Poule 1	6 à 7	9	12	14
		Poule 2	5 à 6	8	10	12
		Poule 3	4.5 à 5	7	8	10
		Poule 4	4 à 4.5	6	7	9
		Poule 5	3 à 4	5	6	8
		Poule 6	2 à 3	4	5	7.5
		Poule 7	1 à 2	3	4	7
		Ou classement dans sa poule Badiste				
AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	6	Arbitre/secrétaire	Arbitre peu concentré et en difficulté. Beaucoup d'erreurs dans la fiche score. 0-1 point	Arbitre concentré de manière intermittente mais assure le comptage des points. La fiche score est remplie mais la distinction pt bonus et ordinaire pas assez claire. 1.5-3 points	Arbitre concentré pendant toute la partie mais manque d'autorité sur pts litigieux. Annonce timide des points mais pas les bonus. La fiche score est renseignée sans erreur. 3.5-4 points	Arbitre concentré pendant toute la partie. Annonce point ordinaire ou point manière à chaque point marqué. Annonce le score du serveur en premier pour signaler la reprise du jeu. La fiche de score est remplie correctement et sans aucune erreur. 4.5-6 points

FICHE DE SCORE

Le 1^{er} joueur qui marque 11 points gagne le match

1BONUS =5 points manière (le seuil peut être aménagé selon le niveau des élèves)

Score du joueur :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
.....											
Point MANIERE : point marqué en moins de 5 touches	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Score du joueur :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
.....											
Point MANIERE : point marqué en point direct	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

point manière ou la zone bonus à atteindre peut être défini par l'élève sur un ou plusieurs matches

Score du joueur :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
.....											
Point manière : point marqué dans une zone dangereuse cible	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Score du joueur :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
.....											
Point manière : choisi par l'élève	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

AFL	Note	Niveau de poule	Insuffisant 2 gants	Fragile Entre 4 et 5 gants	Satisfaisant Entre 6 et 8 gants	Très bon niveau Entre 9 et 10 gants
AFL 1 : S'engager pour gagner un match en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force. AFL 2 : Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.	Efficacité individuel le du tireur	1	11	12	13	14
		2	9	10	11	12
		3	7	8	9	10
		4	5	6	7	8
		5	3	4	5	6
		6	1	2	3	4
	14	↑ Tireur →	Efficacité du projet tactique : toucher et ne pas être touché / ne pas être touché et toucher			
AFL 3 : Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.	6	Arbitre Juge Partenaire	Peu de connaissances (protocole, gestion assaut), immobile. N'arrive pas à comptabiliser les touches. Vainqueur aléatoire. Aucun travail en coopération, désintéret ou modification de la tâche	Met en place le protocole d'assaut puis a du mal à gérer l'assaut, souvent en retard. Commence à valider les touches et remplir le double score. Est capable de désigner le bon vainqueur Coopère de manière irrégulière et avec des tireurs préférentiels	Protocole et gestion de l'assaut assurés, mobile. Différencie touches valides et non valides. Maîtrise le double scoring Coopère de manière régulière et avec n'importe quel tireur de la classe	Arbitre avec précision et autorité. Jugement fin même quand les 2 tireurs sont très proches Est capable de dynamiser le travail collaboratif
			0-1 point SUBIT	1.5-3 points CADRE	3.5-4 points MAITRISE	4.5-6 points DIRIGE

Principe d'élaboration de l'épreuve

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°4

APSA : SAVATE



1^{er} cycle lycée

Les poules sont constituées de 3 à 4 tireurs de niveaux et de gabarits identiques. Chaque tireur effectue 2 assauts. Un assaut entre A et B se compose de 3 reprises de 1'30 avec 1 minute de repos. 1^{ère} reprise : A à l'initiative, B riposte. 2^{ème} reprise : B à l'initiative, A riposte. 3^{ème} reprise : libre. Un maximum de 2 coups consécutifs est autorisé puis les tireurs doivent se remettre à distance de pied en effectuant un pas de retrait sans arrêt de la confrontation afin de rester dans l'opposition. Cela permettra au tireur qui a l'avantage de ne pas le perdre. En cas de manquement à cette règle, l'arbitre annoncera à haute voix aux tireurs « distance » avec la gestualité adaptée. Les armes et les cibles sont indiquées par l'enseignant avant l'évaluation.

2 poules sont regroupées pour assurer la bonne organisation des assauts : 2 tireurs, 1 arbitre, un juge coin bleu, un juge coin rouge, 1 secrétaire/chronométrateur.

Les juges comptabilisent les touches valides de leur tireur et les touches bonifiées (toucher sans être touché, ne pas être touché et toucher).

L'arbitre dirige l'assaut et après chaque reprise fait le bilan pour désigner le vainqueur et l'atteinte du bonus. Avant l'assaut, les tireurs choisissent la reprise (entre les reprises 1 et 2) durant laquelle les touches bonifiées comptent double.

Le BONUS est fixé à 10 touches pour toute la classe (seuil indicatif à adapter au niveau de la classe), traduisant la compétence du tireur à toucher (attaque ou contre-attaque) puis se remettre à distance. En cas d'égalité à la fin d'une reprise, c'est l'arbitre qui désigne le vainqueur de la reprise en déterminant quel a été le tireur le « plus propre ».

14 points évaluent l'efficacité du tireur dans la mise en place de son projet tactique corrélé au gain des assauts (AFL 1 et 2).

6 points évaluent l'efficacité de l'élève dans les rôles de juge, d'arbitre et de partenaire pendant l'entraînement et l'échauffement (AFL 3).

VICTOIRE	Avec BONUS	5 gants
	Sans BONUS	4 gants
DÉFAITE	Avec BONUS	3 gants
	Sans BONUS mais avec 6 touches bonifiées au moins	2 gants
	Sans BONUS	1 gant

**CHAMP
D'APPRENTISSAGE
N°5
APSA : STEP**



STEP Proposition 1 : Principe d'élaboration de l'épreuve :

Modifier un enchaînement (trois blocs*) en jouant sur les paramètres de modification chorégraphique et le réaliser seul ou collectivement en vue d'atteindre un thème d'entraînement défini. Cet enchaînement 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 cahier d'entraînement visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produits sur soi.

1. **Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense ». 4 séries de 4'
2. **Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu ». 3 séries de 8'
3. **Thème 3** : Endurance fondamentale « effort long et modéré ». 2 séries de 14'

Nature des **paramètres** : à côté du step (pas issus de l'aérobic), utilisation des bras (nombreux mais simples, symétriques), variété des orientations, impulsions (pas « sautés »)BPM 135/140. Lests, hauteur des steps
Réaliser : sur 14 points la pratique

- La performance réside dans la capacité à être le plus souvent dans un effort proche de la fourchette cible. 4 niveaux de performance possibles.
- La compétence réside dans la capacité à produire un enchaînement sécurisé, continu, tonique/ample et complexe. 16 STEPS possibles au maximum.
- Concevoir et analyser : sur 6 points sur le carnet d'entraînement
 - Concevoir : les choix et les justifications
 - Analyser : les régulations apportées pour coller au projet

Critères	1 STEP par critère= 5 STEPS	2 STEPS par critère = 10 STEPS	3 STEPS par critère =15 STEPS	4 STEPS par critère =20
Sécurité : Échauffement et récupération : Pose de pied et alignement segmentaire :	Absents Erreurs permanentes	inappropriés Erreurs Fréquentes	Partiels Erreurs Ponctuelles	Appropriés Aucune erreur.
Rythme : Décralages :	Permanents	Fréquents	Ponctuels	Aucun/dans le tempo
Tonicité/Amplitude :	Majoritairement absentes	Sur la moitié de l'effort	Dégradation en fin d'effort	Permanentes
Complexification : Énergétique ou biomécanique	Pas de complexification	1 seul paramètre	2 paramètres	2 paramètres dans plusieurs blocs
Continuité	Arrêt sans reprise	Arrêt avec reprise	Quelques hésitations	Fluidité

L'élève complète un carnet d'entraînement (CE) visant à faire le lien entre les paramètres choisis et l'atteinte ou non de sa Fc cible. Le CE est un outil renseigné au cours de la séquence. Le jour de l'épreuve l'élève analyse son effort sans l'appui du CE .

AFL	Note	Niveaux de performance	Insuffisant : Moins de 7 STEPS	Fragile : Entre 6 et 10 STEPS	Satisfaisant : Entre 11 et 15 STEPS	Très bon niveau : Entre 16 et 20 STEPS
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. AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.	Performance : effets produits sur soi 14	FC dans la fourchette cible à la fin de l'épreuve.	5	8	11	14
		FC proche de la fourchette cible en fin d'épreuve (+/-5 puls°/min)	3	6	9	12
		FC éloignée de la fourchette visée.	1	4	7	10
		En dehors de la fourchette visée tout au long de l'épreuve.	1	2	5	8
Compétence : capacité à produire un enchaînement sécurisé, continu, tonique/ample et complexe						
	6	Carnet d'entraînement	Concevoir : Choix du thème d'entraînement annoncé uniquement	Choix du thème d'entraînement juste annoncé ou argumentation aléatoire.	Choix du thème d'entraînement adapté mais peu argumenté.	Choix du thème d'entraînement adapté et bien argumenté
			Analyser : Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler. Aucun choix de paramètre ou des choix incohérents.	Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler. Paramètres cohérents mais bilan peu développé.	Croise ponctuellement la charge de travail et les effets pour réguler. Des choix cohérents de paramètres et des bilans complets.	Croise régulièrement la charge de travail et les effets pour réguler. Des évolutions cohérentes dans les choix de paramètres au regard de bilans complets.

STEP



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

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

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

Fc réserve = Fc max-Fc repos

*** CHANGER DE STRUCTURE :**

Exemple : un BASIC (monte/monte/descend/descend) se transforme en KNEE UP (monte/lève genou/descend/descend)

*** CHANGER D'ORIENTATION :**

Exemple : un BASIC (départ face, arrivée face) devient L STEP (départ face, arrivée profil)

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)

STEP Proposition 2 Principe d'élaboration de l'épreuve :

La logique de l'épreuve étant l'atteinte d'une fréquence cardiaque cible individualisée *, l'élève choisit **une forme de pratique** (LOW STEP ou BODY STEP) et participe à l'élaboration d'un enchaînement comprenant 2 blocs imposés (1 bloc = 4 x 8 temps) et 1 bloc créé. Ces 3 blocs seront réalisés en boucles par groupes de 4, sur un tempo musical (**BPM**=battement par minute) imposé et sur des durées d'effort définies.

PROTOCOLE :

Les 2 blocs imposés devront être **modifiés** en exploitant les **paramètres** suivants :

- **BIOMECANIQUES** : ajout de bras simples, ajout d'impulsions, réalisation des pas au sol, changement de structure (*), changement d'orientation (*)
- **BIOENERGETIQUES** : Le tempo (bpm) et les temps d'effort étant imposés, l'élève peut utiliser des lests ou surélever son step comme moyens supplémentaires pour atteindre sa Fc cible.

Le choix des paramètres est libre ; certains sont à **privilégier** en fonction de la forme de pratique choisie.

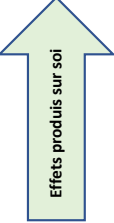

FORME DE PRATIQUE	TYPE D'EFFORT	TEMPS TOTAL EPREUVE	TEMPS TRAVAIL (TT)	TPS RECUP (TR)	BPM	INTENSITE CIBLE*
LOW STEP	ENDURANCE FONDAMENTALE Effort long, faible intensité	22'	4 x 4'	2'	135/140	ENTRE 50% ET 65%
BODY STEP	PUISSANCE AEROBIE Effort court, forte intensité		6 x 2'	2'	140/145	> 85%



L'élève complète un carnet d'entraînement (CE) visant à faire le lien entre les **paramètres** choisis et l'atteinte ou non de sa Fc cible. Le CE est un outil renseigné au cours de la séquence. Le jour de l'épreuve l'élève analyse son effort sans l'appui du CE.

14 points sur la maîtrise technique (continuité, rythme, complexité, exécution) en rapport avec la FC

	1 STEP par critère (max=4 STEPS)	2 STEP par critère (max=8 STEPS)	3 STEPS par critère (max=12 STEPS)	4 STEPS par critère (max=16 STEPS)
CONTINUE	Aucune	Nombreuses hésitations, voire arrêts	Quelques hésitations	Mouvement continu, fluide
RYTHME	Décalage permanent	Décalage fréquent/tempo	Parfois décalé/tempo	En phase avec le tempo
MODIFICATION, COMPLEXIFICATION	Les blocs de base imposés ne sont pas entièrement modifiés	1 modification par phrase musicale de 8 temps	2 Modifications par phrase	Plus de 2 modifications par phrase
Paramètres de qualité d'exécution : TONICITE AMPLITUDE SECURITE	ABSENTS	2 CRITERES FONT DEFAUT	L'UN FAIT DEFAUT	Présence des 3 paramètres

!! TOUT ELEVE NE RESPECTANT PAS LE PROTOCOLE (absence ou non modification d'un bloc) ne peut obtenir plus de 4 STEPS

AFL	Note	Niveaux de performance		Insuffisant Moins de 5 STEPS	Fragile 5 à 8 STEPS	Satisfaisant 9 à 12 STEPS	Très bon niveau Entre 13 et 16 STEPS
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.	 14 Atteinte de la Fc cible avec tolérance +/- 10 puls°/min	Fc cible atteinte dans 4 séries sur 4 mesurées		3	8	11	14
		Fc cible atteinte dans 3 séries sur 4 mesurées		2	6	9	12
		Fc cible atteinte dans 2 séries sur 4 mesurées		1	4	7	10
		Fc cible atteinte dans 1 série sur 4 mesurées		0	2	5	8
NOMBRE DE STEPS : CAPACITE A PRODUIRE ET REALISER UN ENCHAÎNEMENT RYTHME, SECURISE, CONTINU et COMPLEXE 							
AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	6 Présentation des choix de paramètres et cohérence de l'évolution des ressentis	Au cours du cycle : Carnet d'entraînement (CE) = l'élève s'appuie sur les observations du groupe pour élaborer EN GROUPE des stratégies pour atteindre sa FC cible (CHOIX COLL ET INDIV.)	CONCEVOIR	CE non rendu L'élève ne participe pas au choix de paramètres dans le groupe 0 point	CE incomplet : - il manque des séances. L'élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses pairs des effets obtenus 1 point	CE Incomplet : présente toutes les séances mais : - les paramètres choisis ne sont pas explicités L'élève est actif dans son groupe 2 points	CE complet : fait apparaître à la fois - la forme de pratique choisie - chacun des PARAMETRES modifiés - les ressentis exprimés à chaque séance L'élève est actif dans son groupe 3 points
		Le jour de l'épreuve : sans le support du CE	ANALYSER FC cible atteinte : Eléments d'analyse : RYTHME CONTINUITE COMPLEXITE EXECUTION Expression des ressentis	Pas d'analyse des ressentis 0 point	Constate les ressentis sont cités. 1 point	Justification Au regard de 3 éléments d'analyse - les ressentis sont globalement justifiés 2 points	Justification /4 éléments Les ressentis sont exprimés de manière élaborée 3 points

<p>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5</p> <p>APSA : Musculation</p>  <p>Classe de 2^{nde}</p>  <p>CITÉ SCOLAIRE DE BRIEY Collège Jean Maumus Lycée Louis Bertrand</p>	<p>Principe d'élaboration de l'épreuve</p> <p>Le thème de travail retenu pour ce 1^{er} cycle est le renforcement musculaire. Les élèves constituent des duos d'entraînement. Ils sont évalués sur un parcours imposé comprenant 2 exercices sollicitant les muscles du haut du corps, 2 exercices sollicitant les muscles du bas du corps et 2 exercices réalisés en super-séries sollicitant les abdominaux et les lombaires. Ils s'organisent dans le temps imparti pour la mise en place de l'atelier et son rangement, l'alternance de la réalisation et de la récupération, assurent la sécurité du partenaire et son observation/coaching. Une capsule vidéo de 3 répétitions est réalisée dans la dernière série de chaque exercice via BYOD et envoyée au professeur via Hootoo. La conception, l'analyse et la régulation de la séquence d'entraînement est consignée par écrit dans un cahier d'entraînement qui retrace les précédentes séquences/leçons du cycle.</p> <p>Conception : nom du groupe musculaire, nom de l'exercice, échauffement spécifique, série, répétitions, intensité, récupération Analyse : régulations apportées, ressenti (selon une échelle) Adaptation : flèche d'adaptation, modifications de paramètres</p> <p>Chaque exercice peut rapporter 5 poids (critères : sécurité-organisation ; placement ; amplitude ; rythme ; respiration). La réalisation individuelle de la séquence d'entraînement peut rapporter jusque 30 poids. Le respect du thème d'entraînement dans la conception, les connaissances mises en application, l'analyse des ressentis et effets à court terme, l'adaptation de l'entraînement, et la transcription de l'ensemble de ces éléments dans un cahier d'entraînement peuvent rapporter jusque 10 haltères.</p> <p>16 points évaluent la réalisation individuelle de l'élève replacée dans son contexte d'entraînement. (AFL 1 et 2). 4 points évaluent le travail coopératif du duo d'entraînement : observation, aide matérielle, guidage, corrections, coaching vidéo, persévérance dans l'entraînement. (AFL 3)</p>																													
AFL	Note	Niveaux de réalisation	Insuffisant 1-2 haltères	Fragile 3-5 haltères	Satisfaisant 6-8 haltères	Très bon niveau 9-10 haltères																								
<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>AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p>	<p>Réalisation individuelle</p> <p>16</p>	<p>26-30 pds 12.5</p> <p>21-25 pds 10</p> <p>16-20 pds 8</p> <p>11-15 pds 6</p> <p>6-10 pds 3.5</p> <p>0-5 pds 1</p>	<p>12.5</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>3.5</p> <p>1</p>	<p>14</p> <p>11.5</p> <p>9</p> <p>7</p> <p>4.5</p> <p>2</p>	<p>15</p> <p>12.5</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>3.5</p>	<p>16</p> <p>14</p> <p>11.5</p> <p>9</p> <p>7</p> <p>4.5</p>																								
		<p>Entraînement (connaissances, conception, analyse, régulation, suivi)</p> <p>10 haltères à valider sur l'ensemble des exercices</p> <p>Pratiquant →</p> <p>5 poids à gagner par exercice = 30 poids max (Évaluation à partir des capsules vidéo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sécurité/organisation à 2/récupération - Placement [appuis, genoux, dos, regard] - Amplitude - Rythme - Respiration <table border="1" data-bbox="768 855 1693 1169"> <thead> <tr> <th></th> <th>0 haltère</th> <th>1 haltères</th> <th>2 haltères</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Connaissances [groupes musculaires, exercices...]</td> <td>Lacunes</td> <td>Floues</td> <td>Précises</td> </tr> <tr> <td>Tenue cahier entraînement</td> <td>Cahier non complété</td> <td>Cahier complété partiellement</td> <td>Cahier complet</td> </tr> <tr> <td>Conception [paramètres d'entraînement (séries, répétitions, intensité, récupération)]</td> <td>Paramètres manquants, nombreuses erreurs</td> <td>Quelques erreurs</td> <td>Paramètres présents et adaptés au mobile d'entraînement</td> </tr> <tr> <td>Analyse [ressentis et bilans]</td> <td>Peu d'analyse</td> <td>Analyse aléatoire</td> <td>Analyse précise</td> </tr> <tr> <td>Adaptation/personnalisation [modification paramètres selon ressenti]</td> <td>Peu d'adaptation</td> <td>Incohérente</td> <td>cohérente</td> </tr> </tbody> </table>						0 haltère	1 haltères	2 haltères	Connaissances [groupes musculaires, exercices...]	Lacunes	Floues	Précises	Tenue cahier entraînement	Cahier non complété	Cahier complété partiellement	Cahier complet	Conception [paramètres d'entraînement (séries, répétitions, intensité, récupération)]	Paramètres manquants, nombreuses erreurs	Quelques erreurs	Paramètres présents et adaptés au mobile d'entraînement	Analyse [ressentis et bilans]	Peu d'analyse	Analyse aléatoire	Analyse précise	Adaptation/personnalisation [modification paramètres selon ressenti]	Peu d'adaptation	Incohérente	cohérente
			0 haltère	1 haltères	2 haltères																									
		Connaissances [groupes musculaires, exercices...]	Lacunes	Floues	Précises																									
		Tenue cahier entraînement	Cahier non complété	Cahier complété partiellement	Cahier complet																									
		Conception [paramètres d'entraînement (séries, répétitions, intensité, récupération)]	Paramètres manquants, nombreuses erreurs	Quelques erreurs	Paramètres présents et adaptés au mobile d'entraînement																									
Analyse [ressentis et bilans]	Peu d'analyse	Analyse aléatoire	Analyse précise																											
Adaptation/personnalisation [modification paramètres selon ressenti]	Peu d'adaptation	Incohérente	cohérente																											
<p>AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.</p>	<p>4</p>	<p>Partenaire / coach vidéo</p>	<p>PASSIF Peu d'implication dans le duo, observation déficiente, ne tient pas son rôle correctement</p> <p>0-0.5 point</p>	<p>SUIVEUR Implication irrégulière dans le duo, observations peu pertinentes ou irrégulières</p> <p>1-1.5 points</p>	<p>ACTEUR Implication régulière, observation régulière et pertinente qui peut servir au partenaire</p> <p>2-3 points</p>	<p>MOTEUR Implication de qualité, travail collaboratif important et efficace</p> <p>3.5-4 points</p>																								