

Référentiel d'évaluation CAP

Champ d'apprentissage n° 5

APSA : STEP

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluation sont prévus :

- * les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points
- * les deux AFLP évalués au titre AFLP 3 et 4 sont retenus par l'enseignant parmi les 4 possibles selon les champs d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points

Modalités :

- * AFLP 3 retenu par l'enseignant
- * AFLP 4 retenu par l'enseignant
- * En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP)
- * Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

Descriptif de l'épreuve

Le jour de l'épreuve, le candidat doit :

- présenter sa séance en lien avec son carnet d'entraînement en lien avec un mobile personnel ou partagé qu'il décrira.
- présenter un enchaînement de 3 à 4 blocs différents, répétés en boucle, dont au moins 1 sera composé par l'enseignant. Les deux côtés droite et gauche doivent être investis, le rythme musical est compris entre 130-145 BPM
- en fonction du mobile personnel, le candidat fera un choix de thème d'entraînement parmi 3 :
 - * Effort bref et intense : temps d'effort entre 12 et 16 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes- Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes
 - * Effort long et soutenu : temps d'effort entre 18 et 22 minutes - 3 séries minimum - temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes
 - * Effort modéré et prolongé : temps d'effort entre 20 et 25 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum 5 minutes

La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort.

Pour que celle-ci puisse évoluer, le candidat devra choisir des paramètres soit d'ordre énergétique (variation hauteur du step, utilisation de bras, variation des BPM, utilisation de lestes, impulsions-sursauts) soit d'ordre bio-mécanique (combinaison de pas complexes, utilisation des bras pour agir sur la coordination / dissociation, changement d'orientation, utilisation de contre-temps)

Afin de guider son effort, le candidat doit :

- * déterminer sa FC Repos
- * déterminer sa FC Max = 220 - âge (garçons) 226 - âge (filles)
- * déterminer sa FC Réserve = FC Max - FC Repos
- * puis déterminer sa FC Entraînement = FC Repos + (FC Réserve x % d'intensité de travail défini)

La FCE est la fréquence cardiaque cible.

A chaque séance, le candidat analyse ses prestations en notant les différents ressentis sur son carnet d'entraînement.

Repères d'évaluation

	Degré 1 0 - 1 point	Degré 2 1,5 - 3 points	Degré 3 3,5 - 5 points	Degré 4 5,5 - 7 points
AFLP 1 Constuire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement 7 points	Aucun mobile apparent dans la séance d'entraînement Projet inadapté aux ressources de l'élève Motricité inadaptée voir dangereuse pour l'élève	Le choix du thème d'entraînement est fou voir choisi au hasard L'élève n'arrive pas à justifier son choix en fonction d'un mobile L'élève agit plus en sécurité	Apparition d'une cohérence entre son mobile, son thème, temps de repos et d'effort Elève qui maîtrise les éléments de sécurité	Le choix du thème est en lien direct avec son mobile personnel, il sait l'expliquer Motricité entièrement sécuritaire

	0 - 0,5 point	1 - 2 points	2,5 - 4 points	4,5- 5 points
<p>AFLP 2</p> <p>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome</p> <p>5 points</p>	<p>Elève qui n'effectue aucun retour sur sa pratique</p> <p>Carnet d'entraînement inexistant</p> <p>Ne comprend pas l'intérêt</p>	<p>Elève qui décrit quelques indicateurs d'efforts (ressentis musculaires, respiratoires, fatigue)</p> <p>Elève qui n'arrive pas à réguler son travail en fonction de ces indicateurs d'efforts</p>	<p>Elève qui associe les indicateurs d'efforts présents dans son carnet d'entraînement avec son travail</p> <p>Apparition d'un paramètre cohérent avec le thème d'entraînement</p>	<p>Elève qui exprime ses ressentis</p> <p>Plusieurs paramètres sont choisis (hauteur, lestes ...) tout en restant en lien avec le thème d'entraînement et le mobile</p>
<p>AFLP 3</p> <p>S'engager dans une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès</p>	<p>Elève où l'engagement est insuffisant, il ne comprend pas l'intérêt de l'activité</p> <p>Il n'arrive pas à comprendre ce qui est recherché en terme de thème d'entraînement, mobile</p>	<p>Elève qui s'engage peut être trop vite au début de séance et qui se fatigue rapidement</p> <p>Le temps d'effort dans la zone cible de la FC est insuffisant pour espérer progresser</p>	<p>L'élève s'engage dans l'activité et cela se voit</p> <p>Elève qui persévère malgré des difficultés pouvant être visibles (mémorisation, rythme..)</p> <p>Elève qui s'implique dans son thème d'entraînement</p>	<p>Engagement total de l'élève</p> <p>Elève qui persévère et qui veut réussir dans son thème d'entraînement pour voir des effets sur lui</p> <p>Exprime ses ressentis, il a une bonne connaissance de lui même</p>
<p>AFLP 4</p> <p>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<p>Prise en compte très légère des conseils qui peuvent lui être donnés</p>	<p>Ecoute les conseils et en connaît certains (échauffement, diététique..)</p>	<p>Elève qui écoute et s'intéresse aux conseils pouvant être donnés</p> <p>Il en applique certains</p>	<p>Elève investi, qui comprend l'utilité des conseils (diététique, hydratation..) pouvant être donnés pour sa vie personnelle</p> <p>Elève ayant une soif d'appliquer ces conseils</p>

Points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves	/ 2 points	0-0,5	1	1,5	2
	/ 4 points	0-0,5	1,5	2	4
	/ 6 points	0-0,5	2	4	6