

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

Principe d'élaboration de l'épreuve de step

Description de l'épreuve : le candidat présente la conception de sa prestation en lien avec son carnet d'entraînement (qui peut être numérique).

Le candidat doit réaliser un enchaînement en step qu'il a créé, seul ou avec son groupe. Cet enchaînement doit être composé de quatre blocs différents (chacun doit comporter quatre phrases de huit temps), répétés en boucle.

Le rythme musical est compris entre 130 et 145 battements par minute (BPM) maximum.

Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif, mais l'évaluation est individuelle.

Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (durée d'effort et de récupération) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

Thèmes d'entraînement :

- **Effort bref et intense.** Temps d'effort de 15 à 21 minutes, en 3 séries de 5 à 7 minutes. Temps de repos entre les séries de 2 à 3 minutes, avec une fréquence cardiaque (FC) minimale de reprise de 110 BPM.

- **Effort long et soutenu.** Temps d'effort de 21 à 27 minutes, en 3 séries de 7 à 9 minutes. Temps de repos entre les séries de 3 à 4 minutes, avec une fréquence cardiaque minimale de reprise de 100 BPM.

- **Effort modéré et prolongé.** Temps d'effort de 27 à 33 minutes, en 3 séries de 9 à 11 minutes. Temps de repos entre les séries de 3 à 4 minutes, avec une fréquence cardiaque minimale de reprise de 100 BPM.

La **Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)** est l'indicateur d'effort.

Elle s'établit par la formule de Karkoven : $FCE = FC_{\text{repos}} + (FCR \times \% \text{ d'intensité de travail définie})$. FCR : fréquence de réserve : $FCR = FC_{\text{max}} - FC_{\text{repos}}$. FC max : tests de terrains ou formule : garçons : $FC_{\text{max}} = 220 - \text{âge}$; filles : $FC_{\text{max}} = 226 - \text{âge}$. Selon les efforts, le % d'intensité de FCR diffère : Bref et intense : > 85% de FCR Long et soutenu : 70% à 85% de FCR Modéré et prolongé : 50% à 65% de FCR

Les paramètres : variateurs d'intensité

- **d'ordre énergétique** : variation de la hauteur du step, utilisation des bras, utilisation d'éléments de contrainte musculaire, impulsions-sursauts, utilisation d'éléments réalisés à côté du step.

- **d'ordre biomécanique (coordination)** : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changements d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

A l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.

Le candidat doit choisir la répartition des 8 points entre l'AFL2 et l'AFL3. Ces 2 AFL sont évaluées au cours du cycle d'enseignement et finalisées le jour de l'épreuve.

Le candidat doit choisir avant le début de l'épreuve la répartition des 8 points entre l'AFL2 et l'AFL3, et ne pourra plus la modifier.

Trois possibilités : AFL2 : 4 pts / AFL3 : 4 pts ; AFL2 : 6 pts / AFL3 : 2 pts ; AFL2 : 2 pts / AFL3 : 6 pts

6 pts : degré 1 : 0 à 1,5 point ; degré 2 : 2 à 3,5 points ; degré 3 : 4 à 5 points ; degré 4 : 5,5 à 6 points.

4 pts : degré 1 : 0 à 1 point ; degré 2 : 1,5 à 2 points ; degré 3 : 2,5 à 3 points ; degré 4 : 3,5 à 4 points.

2 pts : degré 1 : 0 à 0,5 point ; degré 2 : 1 point ; degré 3 : 1,5 point ; degré 4 : 2 points.

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation			
		Degré 1 : Exigences <u>peu</u> respectées	Degré 2 : Exigences <u>partiellement</u> respectées	Degré 3 : Exigences <u>globalement</u> respectées	Degré 4 : Exigences <u>entièrement</u> respectées
12 pts	AFL 1 Pratique 6 points	-Tonicité et amplitude : manques manifestes -Positionnement : des erreurs récurrentes dans la pose de pieds et l'alignement segmentaire -Continuité : enchaînement haché, avec plusieurs arrêts et/ou pertes du rythme 0 à 1,5 point	-Tonicité et amplitude : discontinues -Positionnement : quelques erreurs dans la pose de pieds et l'alignement segmentaire -Continuité : des ruptures et pertes de rythme 2 à 3,5 points	-Tonicité et amplitude : quelques dégradations en fin de prestation -Positionnement : bon malgré de petites erreurs dans la pose de pieds et/ou l'alignement segmentaire -Continuité : fluidité malgré quelques hésitations ou pertes de rythme 4 à 5 points	-Tonicité et amplitude : maintenues tout au long de la prestation -Positionnement : bon tout au long de la prestation -Continuité : fluidité, peu d'hésitations 5,5 à 6 points
	AFL 1 Technique 6 points	-Pas : pas de pas complexes -Bras : faible utilisation -Côtés : droit et gauche non investis de façon équilibrée -Création : basique 0 à 1,5 point	-Pas : peu de pas complexes -Bras : manque de variété -Côtés : droit et gauche investis de façon à peu près équilibrée -Création : limitée 2 à 3,5 points	-Pas : quelques pas complexes -Bras : utilisation diversifiée (mouvements variés) -Côtés : droit et gauche investis de façon équilibrée -Création : intéressante, de bonnes idées 4 à 5 points	-Pas : de nombreux pas complexes -Bras : utilisation complexe, mouvements variés et appropriés -Côtés : droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution -Création : intéressante et réfléchie 5,5 à 6 points
8 pts	AFL 2 Préparation Méthodologie	-Echauffement inapproprié. -Temps de repos non respectés. -FCE : souvent en-dehors de la fourchette fixée	-Echauffement partiel. -Temps de repos partiellement respectés. -FCE : souvent dans la fourchette fixée	-Echauffement global. -Temps de repos majoritairement respectés. -FCE : majoritairement dans la fourchette fixée	-Echauffement adapté au choix du thème. -Temps de repos respectés. -FCE : tout le temps dans la fourchette fixée
	AFL 2 Conception Carnet d'entraînement	-Choix du thème : modalités choisies non adaptées au regard des FC et ressentis -Carnet d'entraînement pas ou peu rempli	-Choix du thème : modalités choisies relativement adaptées au regard des FC et ressentis -Carnet d'entraînement incomplètement rempli	-Choix du thème : modalités choisies adaptées au regard des FC et ressentis -Carnet d'entraînement rempli mais peu utilisé	-Choix du thème : modalités choisies adaptées et justifiées au regard des FC et ressentis -Carnet d'entraînement rempli et correctement utilisé
	AFL 3 Engagement Coopération	-Passif -Participe peu	-Passif mais positif -Participe, donne quelques idées	-Motivé -Participe activement à la création	-Motivé et motivant -Insufflé de nombreuses idées

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

Principe d'élaboration de l'épreuve de musculation

Description de l'épreuve : le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme.

Les thèmes d'entraînement sont les suivants : rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire ; rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force ; rechercher un gain de volume musculaire.

Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum deux groupes musculaires. Un choisi par le candidat et un imposé par les évaluateurs. Pour chacun d'eux, un exercice est présenté.

Pour l'AFL1 : « s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu », la capacité du candidat à réaliser les exercices en cohérence avec le projet personnel (paramètres d'entraînement, qualité d'exécution et étirements) sera évaluée. Puis, la cohérence des choix du candidat, via son carnet d'entraînement et ses connaissances liées à l'activités, sous forme d'un Q.C.M, seront prises en compte.

L'AFL2 : « s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés » sera jugé par la capacité du candidat à pratiquer l'activité en toute sécurité (échauffement, postures, engagement).

L'AFL3 : « coopérer pour faire progresser » permet d'évaluer la capacité du candidat à travailler avec et pour les autres (aider, parer, corriger les postures, conseiller).

Le candidat doit choisir la répartition des 8 points entre l'AFL2 et l'AFL3. Ces 2 AFL sont évaluées au cours du cycle d'enseignement et finalisées le jour de l'épreuve.

Le candidat doit choisir avant le début de l'épreuve la répartition des 8 points entre l'AFL2 et l'AFL3, et ne pourra plus la modifier.

Trois possibilités : AFL2 : 4 pts / AFL3 : 4 pts ; AFL2 : 6 pts / AFL3 : 2 pts ; AFL2 : 2 pts / AFL3 : 6 pts

Éléments à évaluer		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
12 pts	<p>Déclinaison de l'AFL1</p> <p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel</p> <p>6 points</p>	<p>Paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) non adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.</p> <p>Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulation de la charge de travail.</p> <p>Engagement insuffisant pour envisager une transformation.</p> <p>Étirements incohérents ou absents.</p> <p>1,5 pts</p>	<p>Adaptation partielle des paramètres d'entraînement aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.</p> <p>Vitesse d'exécution contrôlée, mais peu ou pas adaptée au projet personnel. Respiration décalée lors de la réalisation des mouvements.</p> <p>Engagement suffisant.</p> <p>Étirements seulement d'un des deux groupes musculaires présentés.</p> <p>3 pts</p>	<p>Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance.</p> <p>Pour les thèmes 1 et 3 : diminution de la vitesse de réalisation. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution.</p> <p>Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale.</p> <p>Étirements présents mais perfectibles.</p> <p>4,5 pts</p>	<p>Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail.</p> <p>Alternance judicieuse des exercices.</p> <p>Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.</p> <p>Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.</p> <p>6 pts</p>
	<p>Déclinaison de l'AFL1</p> <p>Faire des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu</p> <p>6 pts</p>	<p>Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement.</p> <p>Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou incohérent par rapport au thème.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires et de principes de musculation.</p> <p>1,5 pts</p>	<p>Choix d'entraînement justifié par un mobile standard et peu cohérent.</p> <p>Contenu de la séance cohérent par rapport au thème, mais ne tenant pas compte des séances précédentes.</p> <p>Groupes musculaires (localisation, fonction) et principes généraux de musculation partiellement connus.</p> <p>3 pts</p>	<p>Choix de thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.</p> <p>Séances précédentes prises en compte dans l'élaboration de la séance.</p> <p>Groupes musculaires (localisation, fonction) et principes généraux de musculation connus.</p> <p>4,5 pts</p>	<p>Choix argumenté par un mobile personnalisé.</p> <p>Séance intégrée à un programme structuré de façon cohérente. Planification optimale de la charge.</p> <p>Très bonne connaissance des groupes musculaires et des principes spécifiques de musculation.</p> <p>6 pts</p>
8 pts	<p>Déclinaison de l'AFL2</p> <p>S'entraîner individuellement pour développer ses ressources et s'entretenir</p> <p>2/4/6 pts</p>	<p>Intégrité physique fragilisée.</p> <p>Echauffement inexistant ou inopérant.</p> <p>Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.</p> <p>0,5/1/1,5 pts</p>	<p>Intégrité physique préservée.</p> <p>Echauffement progressif, mais non adapté au thème d'entraînement.</p> <p>Postures sécuritaires, mais trajets moteurs imprécis.</p> <p>1/2/3 pts</p>	<p>Intégrité physique respectée.</p> <p>Echauffement standard.</p> <p>Engagement du candidat en sécurité.</p> <p>1,5/3/4,5 pts</p>	<p>Intégrité physique construite.</p> <p>Echauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles.</p> <p>2/4/6 pts</p>
	<p>Déclinaison de l'AFL3</p> <p>Coopérer pour faire progresser</p> <p>2/4/6pts</p>	<p>Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.</p> <p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p> <p>0,5/1/1,5 pts</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur assurés correctement sur demande.</p> <p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p> <p>1/2/3 pts</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande.</p> <p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour conseiller son partenaire à partir d'indicateurs simples.</p> <p>1,5/3/4,5 pts</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces.</p> <p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents.</p> <p>2/4/6 pts</p>

Conditions de la mise en œuvre

CA 5 : Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon un projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

AFL2 : S'engager, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

AFL3 : Coopérer pour progresser

Tous les AFL sont travaillés à chaque séquence. En classe de Seconde et de Première, une focale peut être faite sur un ou deux AFL dans le cadre de l'évaluation. En classe de Terminale, tous les AFL sont évalués.

	AFL Evalués dans le cadre du CC	APSA retenues	AFL Spécifiés (compétences à construire)	Eléments prioritaires retenus
Seconde	AFL1 AFL2 AFL3	Step et Musculation	AFL1 : Produire et identifier son ressenti AFL3 : Observer un binôme	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter une motricité spécifique • Adapter sa respiration au type de travail et prendre des repères • Accepter d'explorer plusieurs mobiles • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique • Identifier son ressenti et le comparer d'une série à l'autre • Connaître les indices pour se situer dans l'effort • Echanger avec autrui pour progresser • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés
Première	AFL1 AFL2 AFL3	Step ou Musculation	AFL1 : Produire, analyser et réguler AFL2 : Construire son carnet d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les données scientifiques en lien avec l'objectif choisi • Connaître différentes méthodes d'entraînement • Persévérer malgré l'état d'inconfort ou la baisse de motivation • Eprouver le travail relatif à plusieurs objectifs • Connaître les paramètres de construction d'une séance d'entraînement • Tenir un carnet d'entraînement • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus
Terminale	AFL1 AFL2 AFL3	Step ou Musculation	AFL1 : Produire, analyser et réguler AFL2 : Construire une séance d'entraînement AFL3 : Accepter le rôle d'entraîneur	<ul style="list-style-type: none"> • Produire : Gestuelle – Charge de travail – Choix des paramètres • Analyser : Ressentis – Régulation • S'entraîner individuellement ou collectivement pour s'entretenir afin de développer ses ressources en fonction d'un objectif choisi • Construction et utilisation d'un carnet d'entraînement • Observer et conseiller un partenaire • Adopter une attitude critique face au « marché de la forme »

FICHE STEP

OUTIL DE SUIVI DES ACQUIS DE L'ELEVE DANS L'ACTIVITE

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Choix d'éléments prioritaires déclinés dans l'APSA pour atteindre les AFL (au regard des besoins des élèves/ du temps de pratique disponible)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>AFL1 : <i>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon un projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</i></p>	<p>S'engager dans un effort, en cohérence avec un projet personnel</p>	<p>Réaliser un effort continu, sécuritaire, avec une intensité adaptée à son thème d'entraînement</p>	<p>La séance est incohérente avec le thème d'entraînement.</p> <p>L'élève ne parvient pas à maintenir l'effort sur la durée ou la FCE n'est jamais atteinte.</p> <p>Les talons sont régulièrement posés dans le vide et l'alignement segmentaire n'est pas respecté.</p>	<p>La séance est partiellement cohérente avec le thème d'entraînement.</p> <p>L'élève termine la séance, mais avec une baisse de l'intensité. La FCE est rarement atteinte.</p> <p>Les talons sont parfois posés dans le vide et l'alignement segmentaire n'est pas toujours respecté, surtout à la fin de l'effort.</p>	<p>La séance est cohérente par rapport au thème d'entraînement.</p> <p>L'élève parvient à terminer la séance et la FCE est régulièrement atteinte.</p> <p>Les erreurs de placement du corps sont très peu nombreuses.</p>	<p>Le temps d'effort et le nombre de séries est cohérent par rapport au thème d'entraînement.</p> <p>L'effort est maintenu du début à la fin. La FCE est tout le temps atteinte.</p> <p>Le positionnement du corps est sécuritaire du début à la fin de l'entraînement</p>
	<p>Faire des choix de paramètres adaptés à son thème</p>	<p>Utilisation des paramètres énergétiques (hauteur des steps, lests, impulsions, type et temps de récupération, BPM) et biomécaniques (bras, pas complexes, changements d'orientation, synchronisation)</p>	<p>Pas ou peu de prise en compte des paramètres énergétiques et biomécaniques.</p>	<p>L'élève essaye de mettre en place des paramètres biomécaniques et énergétiques mais ces derniers ne sont pas adaptés au thème d'entraînement</p>	<p>L'élève choisit des paramètres d'entraînement cohérents par rapport à son thème d'entraînement</p>	<p>L'élève choisit des paramètres d'entraînement pertinents par rapport à son thème d'entraînement, cela lui permettant la FCE visée.</p>
<p>AFL2 : <i>S'engager, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</i></p>	<p>Gérer sa sécurité et optimiser ses performances</p>	<p>Adapter son échauffement au thème d'entraînement</p>	<p>Echauffement inexistant ou inopérant.</p>	<p>Echauffement progressif, mais non adapté au thème d'entraînement.</p>	<p>Echauffement standard.</p>	<p>Echauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles.</p>
	<p>Utiliser un carnet d'entraînement</p>	<p>Compléter et prévoir</p>	<p>L'élève commence à remplir son carnet de suivi</p>	<p>L'élève remplit régulièrement son carnet de suivi</p>	<p>L'élève tient son carnet à jour et s'en sert comme d'une mémoire</p>	<p>L'élève considère son carnet comme un outil de travail pour concevoir les séances suivantes</p>
<p>AFL3 : <i>Coopérer pour progresser</i></p>	<p>Conseiller un partenaire</p>	<p>Conseiller un partenaire pour l'aider à progresser</p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour conseiller son partenaire à partir d'indicateurs simples.</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents.</p>

FICHE MUSCULATION

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Choix d'Éléments prioritaires déclinés dans l'APSA pour atteindre les AFL (au regard des besoins des élèves/ du temps de pratique disponible)	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL1 : <i>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon un projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</i>	<p>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel</p>	<p>Cohérence de la séance par rapport au projet personnel et au programme d'entraînement</p>	<p>Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement.</p> <p>Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou incohérent par rapport au thème.</p>	<p>Choix d'entraînement justifié par un mobile standard et peu cohérent.</p> <p>Contenu de la séance cohérent par rapport au thème, mais ne tenant pas compte des séances précédentes.</p>	<p>Choix de thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.</p> <p>Séances précédentes prises en compte dans l'élaboration de la séance.</p>	<p>Choix argumenté par un mobile personnalisé.</p> <p>Séance intégrée à un programme structuré de façon cohérente. Planification optimale de la charge</p>
	<p>Faire des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu</p>	<p>Choix des paramètres d'entraînement : trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions).</p>	<p>Paramètres d'entraînement non adaptés aux ressources de l'élève ou à son thème d'entraînement.</p> <p>Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulation de la charge de travail.</p> <p>Engagement insuffisant pour envisager une transformation.</p> <p>Etirements incohérents ou absents.</p>	<p>Adaptation partielle des paramètres d'entraînement aux ressources de l'élève ou à son thème d'entraînement.</p> <p>Vitesse d'exécution contrôlée, mais peu ou pas adaptée au projet personnel. Respiration décalée lors de la réalisation des mouvements.</p> <p>Engagement suffisant.</p> <p>Etirements seulement d'un des deux groupes musculaires présentés.</p>	<p>Maitrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance.</p> <p>Pour les thèmes 1 et 3 : diminution de la vitesse de réalisation. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution.</p> <p>Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale.</p> <p>Etirements présents mais perfectibles.</p>	<p>Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail.</p> <p>Alternance judicieuse des exercices.</p> <p>Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.</p> <p>Etirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.</p>
AFL2 : <i>S'engager, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</i>	<p>Gérer sa sécurité et optimiser ses performances</p>	<p>Adapter son échauffement au thème d'entraînement</p>	<p>Echauffement inexistant ou inopérant.</p>	<p>Echauffement progressif, mais non adapté au thème d'entraînement.</p>	<p>Echauffement standard.</p>	<p>Echauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles.</p>
		<p>Gérer sa propre sécurité : postures et trajets moteurs</p>	<p>Postures pouvant nuire à l'intégrité physique.</p>	<p>Postures sécuritaires, mais trajets moteurs imprécis.</p>	<p>L'élève s'engage en toute sécurité.</p>	<p>L'élève s'engage en toute sécurité et veille également à la sécurité des autres.</p>
AFL3 : <i>Coopérer pour progresser</i>	<p>Coopérer pour assurer la sécurité et faire progresser</p>	<p>Parer un partenaire pour assurer sa sécurité</p>	<p>Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur assurés correctement sur demande.</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande.</p>	<p>Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces.</p>
		<p>Conseiller un partenaire pour l'aider à progresser</p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour conseiller son partenaire à partir d'indicateurs simples.</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents.</p>