

Principes d'élaboration de l'épreuve

Les référentiels d'évaluation s'appuient sur le programme de l'enseignement de spécialité EPPCS (voir BO n° 15 du 14/04/2022)

Pour les candidats de 1ere qui ne poursuivent pas la spécialité, conformément à la note de service du 29/07/2021, les deux notes obtenues sur 6 points seront ramenées sur 5 points pour obtenir une note finale sur 10.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « step » est proposée de manière à évaluer l'AFL « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :

- Elle engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.
- Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est à dire ce qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « pourquoi as tu choisi ce thème d'entraînement ? »

Les thèmes d'entraînement :

	Thème d'entraînement	Enchaînement	BPM	fourchette FC cible	Durée maximale de l'effort	Durée maximale de récupération	Exemple
INTENSITÉ	S'engager dans un effort bref et intense pour développer sa puissance aérobie.	5 ou 6 Blocs élaborés par le candidat	> 140	> 85% FCE	36 minutes	18 minutes	2 séries de 3x4 min avec r= 2 et R= 6 minutes
DURÉE	S'engager dans un effort long et soutenu pour développer sa capacité aérobie.		130/135	Entre 70 et 80% FCE	36 minutes	18 minutes	3 séries de 12minutes avec R= 4 minutes

R = récupération entre série r = récupération intra série

En fonction du thème choisi, il faudra atteindre une **fréquence cardiaque cible** (située dans une fourchette de fréquence cardiaque d'effort FCE), mesurée grâce à des cardiofréquencemètres.

Pour atteindre sa fréquence cardiaque cible, l'élève devra jouer sur les paramètres suivants :

- paramètres biomécaniques : ajout de bras, ajout d'impulsions, réalisation des pas en dehors du step, changement de structure, changement d'orientation, etc
- paramètres bioénergétiques : utilisation de lests, hauteur des step etc

Ces paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas) seront clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse.

À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé.

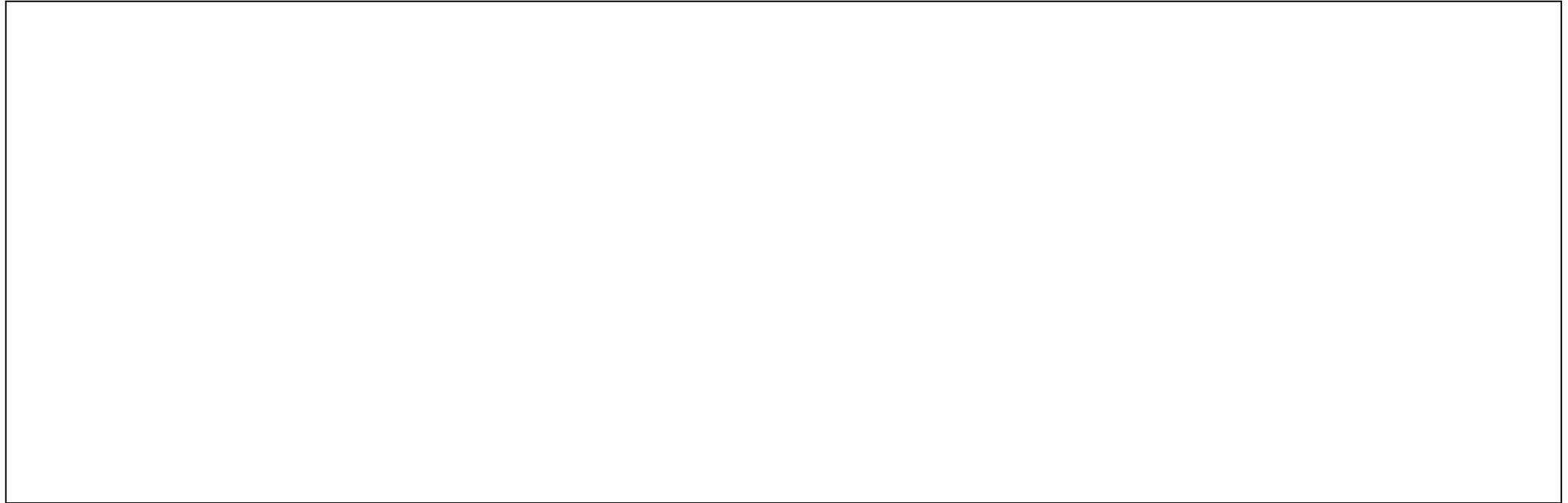
Principes de passation de l'épreuve : L
SEP

Le temps total de l'épreuve (échauffement compris) ne peut pas excéder 2 heures.

Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.

Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.

L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.



Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments A : « produire en choisissant ses paramètres d'entraînement »</p>	<p>Le projet de l'élève est général Le mobile personnel est exprimé de manière confuse Gestuelles approximatives Charge de travail : utilisation parfois inadaptée du matériel Les blocs ne sont pas équilibrés à droite et à gauche, bcp d'arrêts. FC cible : en dehors et loin de la fourchette fixée</p>	<p>Le projet est personnalisé mais manque de cohérence par rapport au mobile Le mobile est identifié Dégradations ou compensations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. La charge de travail est parfois peu adaptée aux ressources des élèves (trop faible/ trop forte) Les blocs sont équilibrés à droite et à gauche, quelques arrêts. FC cible : souvent en dehors</p>	<p>Le projet est personnalisé et cohérent Le mobile est précis, il engage le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces La charge de travail est adaptée aux ressources des élèves et à l'effort poursuivi Les blocs sont équilibrés à droite et à gauche, assez fluide FC cible : majoritairement dans la fourchette cible fixée.</p>	<p>Le projet est personnalisé, cohérent et optimal Le mobile est précis, il pilote le choix du thème d'entraînement et des charges de travail en vue d'effets recherchés Gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre les zones d'efforts visées Charge de travail adaptée et efficace Les blocs sont équilibrés à droite et à gauche, fluide. FC cible : atteinte</p>

ÉVALUATION EPPCS STEP CA5

		de la fourchette fixée mais s'en approche.		
	De 0,25 à 2 points	De 2,25 à 4 points	De 4,25 à 6 points	De 6,25 à 8 points
<p>Eléments B : Analyser sa production pour réguler son projet</p>	<p>Les ressentis relevés sont très généraux La régulation de l'entraînement tient peu compte des ressentis Notion de récupération non abordée.</p>	<p>Les ressentis sont identifiés La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet Notion de récupération abordée</p>	<p>Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet Notion de récupération active et /ou passive abordée et exploitée</p>	<p>Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Elle permet de viser explicitement les effets recherchés de son projet Notion de récupération active et/ou passive exploitée efficacement</p>
	De 0,25 à 1 point	De 1,25 à 2 points	De 2,25 à 3 points	De 3,25 à 4 points