

PROTOCOLE ADAPTÉ - Élève X – HANDICAP MOTEUR CERVICAL (et neuromusculaire)

Modifications effectuées par rapport au référentiel du lycée:

Au vu du certificat médical et du PPS de cet élève, il est nécessaire de prendre en compte sa fatigabilité lors de ses efforts et ses difficultés de coordination.

En step nous avons choisi de faire les deux adaptations suivantes (AFL1) :

1) réduction de la durée de la prestation (cf. tableau)

2) suppression des critères d'évaluation relatifs à la coordination (concevoir et produire), la synchronisation et à l'amplitude (produire) (cf. tableau).

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et le jour de l'épreuve (carnet d'entraînement).

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points: l'élément 1 (produire) est noté sur 8 points et l'élément 2 (analyser) sur 4 points
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves.

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 et AFL2: Choix du projet d'entraînement: thème 1«bref et intense», thème 2«long et soutenu» ou thème 3 «modéré et prolongé»
- AFL1 et AFL2: Choix des paramètres d'entraînement:
 - * d'ordre énergétique : utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, lests aux chevilles et/ou poignets, variation de la hauteur du step, vitesse d'exécution, impulsions-sursauts, pas ouverts.
 - * d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, pas ouverts, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, contretemps, miroir, changement de step.
- AFL3: Choix de ses partenaires. Rôle de partenaire d'entraînement (évalué au cours de la séquence / travail de groupe lors des quatre séances d'entraînement).
- AFL2 et AFL3: Le poids relatif dans l'évaluation. Trois choix sont possibles:
 - o AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts;
 - o AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts;
 - o AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

Repères d'évaluation de 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

PROTOCOLE ADAPTE : Élève X. Principe d'élaboration de l'épreuve .

La prestation le jour de l'épreuve peut se faire individuellement ou en groupe (5 max). L'évaluation est cependant individuelle.

Au début de l'épreuve le candidat présente la conception de sa séance par écrit en lien avec son carnet d'entraînement. Le thème choisi ainsi que le choix des pas, des variables, des paramètres doit être explicité.

Ces paramètres sont

- d'ordre énergétique : pas avec impulsions, pas ouverts, étage, lests, utilisation des bras au-dessus du niveau des épaules, vitesse de la musique
- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, pas ouverts, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, contretemps, miroir, changement de step.
- généraux : durée de l'effort et de la récupération, nature de la récupération (active ou passive), nombre de séries et de répétitions.

Pendant l'épreuve, le candidat doit réaliser en boucle un enchaînement de **3 blocs imposés + 1 bloc libre dans 1 des 3 thèmes**.

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

Thèmes d'entraînement au choix :

Thème 1 «bref et intense» Se développer, se dépasser. Travail de puissance aérobie. Efforts courts et intenses.

Temps d'effort de 14 à 18 minutes / Séries jusqu'à 4' / Temps de repos entre les séries jusqu'à 4' / FCE > 85% FCR

ex : 3 séries (2 x 2') R=3' entre les séries r=1' entre les répétitions. Musique à 144 Bpm

Thème 2 «long et soutenu» S'entretenir en recherchant un état de forme général. Travail de capacité aérobie. Efforts de durée et intensité intermédiaires.

Temps d'effort de 14 à 20 minutes / Au moins 2 séries / Temps de repos entre les séries jusqu'à 4' / FCE 70% à 85% FCR.

ex : 2 séries (2 x 3'30'') R=3' entre les séries r=2' entre les répétitions. Musique à 135 Bpm.

Thème 3 «modéré et prolongé» S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité. Améliorer sa coordination, concentration et créativité.

Temps d'effort de 20 à 22 minutes / 2 ou 4 séries / Temps de repos entre les séries jusqu'à 2' / FCE 50% à 65% FCR.

ex : 2 x 10' r=1' entre les répétitions. Musique à 130 Bpm

La fréquence cardiaque est un indicateur d'effort et elle sera prise à l'issue de 2 séries différentes (dont obligatoirement la dernière série pour la deuxième prise). L'élève s'appuie sur sa FC et ses ressentis pour **réguler son effort**.

A l'issue de la production, le candidat analyse par écrit 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 possibles régulations pour ajuster sa production selon le thème et donc l'objectif poursuivi.

Éléments à évaluer		Degré 1 0-2 pts	Degré 2 2,25-4 pts	Degré 3 4,25-6 pts	Degré 4 6,25-8 pts
Produire 8 points	Concevoir 3 pts	Les pas et les paramètres de la routine créée ne correspondent pas au thème d'entraînement.	Les pas et les paramètres de la routine créée correspondent peu au thème d'entraînement.	Les pas et les paramètres de la routine créée correspondent globalement au thème d'entraînement.	Les pas et les paramètres de la routine créée sont adaptés et justifiés au thème d'entraînement.
	Réaliser 5 pts	FCE : en dehors de la fourchette fixée.	FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée.	FCE : majoritairement dans la fourchette fixée.	FCE : dans la fourchette fixée.
		- Sécurité : Pas d'échauffement. - Distance entre les steps non respectée.	- Sécurité : échauffement inapproprié.	- Sécurité : échauffement préparatoire à la première série.	- Sécurité : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés.
		- Très peu ou pas de continuité de l'enchaînement : de longs arrêts.	- Continuité de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries.	- Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées.	- Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations.
		- Production non conforme au projet d'entraînement.	- Production partiellement conforme au projet d'entraînement.	- Production conforme au projet sur une partie de la durée de l'effort.	- Production conforme au projet sur toute la durée de l'effort.
Aucune régulation.	Régulation partiellement adaptée qui ne prend pas en compte les ressentis de manière pertinente.	Régulation adaptée d'après sa FCE et ses ressentis en jouant sur un paramètre (lests, étages, amplitude, bras...)	Régulations adaptées d'après sa FCE et ses ressentis en jouant sur plusieurs paramètres (lests, étages, amplitude, bras...)		

	Degré 1 0-1 pt	Degré 2 1,25-2 pts	Degré 3 2,25-3 pts	Degré 4 3,25-4 pts
Analyser 4 points	Absence de bilan/bilan inadapté et incomplet. -Les ressentis et les régulations ne sont pas décrits.	Analyse sommaire. - Description très simple des ressentis. -Régulations inadaptées aux ressentis.	Analyse réaliste. - Description critériée des ressentis. - Régulations adaptées mais peu argumentées.	Analyse argumentée. - Analyse complète et adaptée. - Régulations pertinentes et mises en perspective.

Repères d'évaluation de l'AFL2: «S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

L'évaluation de l'AFL2 s'appuie sur le carnet d'entraînement et l'investissement de l'élève à partir de la première séance et plus particulièrement sur la réalisation du nombre de séries en adéquation avec le thème choisi.

Degré 1 0-1 pt	Degré 2 1,25-2 pts	Degré 3 2,25-3 pts	Degré 4 3,25-4 pts
Absence de carnet d'entraînement ou carnet tenu de manière irrégulière avec de nombreux éléments manquants. Pas de justification du choix du thème. Investissement faible durant les séances. Ne réalise pas ou peu ses séries	Carnet d'entraînement tenu régulièrement avec quelques éléments manquants. Justification imprécise du choix du thème. Investissement inégal selon les séances. Nombre de séries insuffisantes par rapport au thème.	Carnet d'entraînement tenu régulièrement. Justification sommaire du choix du thème. Investissement à toutes les séances mais pas toujours au maximum de ses capacités. Nombre de séries en adéquation avec le thème mais manque d'intensité.	Carnet d'entraînement tenu régulièrement dans lequel l'élève identifie plusieurs axes de progrès, et des exercices pertinents pour progresser. Justification précise du choix du thème. S'investit pleinement à toutes les séances. Le nombre et l'intensité des séries sont en adéquation avec le thème.

Repères d'évaluation de l'AFL3: «Coopérer pour faire progresser »

Rôle de partenaire d'entraînement : observation avec fiche critériée au cours de la séquence et utilisation de la vidéo comme feedback / travail de groupe lors des séances d'entraînement. Production d'un bilan écrit de la prestation observée avec analyse et pistes de régulation pour l'élève observé.

Degré 1 0-1 pt	Degré 2 1,25-2 pts	Degré 3 2,25-3 pts	Degré 4 3,25-4 pts
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires. Peu ou pas attentif dans l'observation (sécurité, continuité, synchronisation,..) et l'analyse des ressentis (Ex: discute avec un camarade, constamment assis). N'apporte pas de conseils.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée. Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis. Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement (Ex: "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"...))	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables. Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis. Apporte des conseils justes mais génériques.	L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé). Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis. Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire. Élève force de propositions.