



**Épreuve** = réalisation d'une séance d'entraînement en relation avec des effets attendus et un mobile choisi.

Thèmes d'entraînement	Temps de travail	Séries	Temps de repos	FC mini de reprise	Indicateur d'effort FCE avec % d'intensité...
<b>Mobile 3 : Effort bref et intense</b>	12 à 18 min	Jusqu'à 4 min	Jusqu'à 4 min	110 à 120 pulsations	>85% de FCE
<b>Mobile 2 : Effort long et soutenu</b>	16 à 22 min	Au - 3 séries	Jusqu'à 4 min		70% à 85% de FCE
<b>Mobile 1 : Effort modéré et prolongé</b>	20 à 26 min	Au - 3 séries	5 min max		50% à 65% de FCE

Le candidat réalise un enchaînement de 3 à 4 blocs différents répétés en boucle, dont au moins 2 composés par l'enseignant. Les côtés D et G doivent être investis. Musique entre 130 et 145 BPM. Le candidat peut présenter l'épreuve seul ou au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle.

### Evaluation de fin de séquence / 12 points

AFLP1 / 7 pts	AFLP2 / 5 pts	Ressentis Régulations	0	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2
			Choix du mobile	Poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent.	S'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile.	Exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement.	Explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème.			
			Sécurité	Attaque le step par le talon et/ou la pointe des pieds. Les pieds sont partiellement en appui sur le step. Le bassin et/ou les épaules sont en avant ou en arrière des appuis.	Des erreurs fréquentes dans la pose du pied et/ou dans l'alignement segmentaire.	De rares erreurs dans la pose du pied et/ou dans l'alignement segmentaire sur les dernières séries ou en fin de série.	Sécurité maintenue avec pose des pieds et alignement segmentaire respectés tout au long de la prestation.			
AFLP1 / 7 pts	AFLP2 / 5 pts	Ressentis Régulations	0	0.5	0.75	1.25	1.5	2	2.25	3
			Tonicité	Les pas sont exécutés approximativement avec une faible tonicité, aucune utilisation des bras. Décalages fréquents avec BPM.	Les pas sont exécutés avec une tonicité modérée, un manque d'amplitude des bras et des jambes et parfois un décalage avec les BPM.	Les pas sont correctement exécutés mais perdent en tonicité, en amplitude et en rigueur avec les BPM sur les dernières séries ou en fin de série.	Les pas sont correctement exécutés au rythme des BPM avec tonicité et amplitude durant toute la prestation.			
			Amplitude	0	1	1.25	2.25	2.5	3.75	4
AFLP2 / 5 pts	Ressentis Régulations	Pour faciliter l'évaluation et l'expression des candidats, un carnet d'entraînement sera renseigné en prenant en compte la difficulté du Mobile, ainsi que la difficulté due à l'enchaînement des Séries. Le candidat devra y noter ses ressentis et régulations afin d'adapter la charge de travail.	Exprime difficilement ses ressentis. Régulation inexiste.	Peu de référence à des ressentis personnels.	Mise en relation de la charge de travail avec des ressentis qui sont personnels et de plusieurs ordres (FCE, physiques et psychologiques). Modifie un ou des paramètres pour coller à sa FCE ciblée.	Les ressentis personnels sont très variés et amènent à une régulation des différents paramètres pour moduler la charge de travail tout en respectant le thème d'entraînement.				

### Evaluation au fil de la séquence / 8 points

Choix de la répartition des points par le candidat : 4-4/6-2/2-6

AFLP3 / 2-4-6 pts	Choix des thèmes Conception	0	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2
		0	0.75	1	1.75	2	2.75	3	4
		0	1.5	1.75	2.75	3	4.5	4.75	6
		Utilisation d'un seul paramètre et référence à aucune méthode.	Utilisation de 2 paramètres et ne fait référence qu'à une méthode.	Choix justifié de quelques paramètres. Se réfère à 2 méthodes.	Choix de multiples paramètres et référence aux 3 méthodes pour faire évoluer sa pratique.	Enchaînement incohérent avec le thème choisi.	Des incohérences dans l'enchaînement avec le thème choisi.	Enchaînement cohérent avec le thème choisi.	Enchaînement cohérent avec le thème choisi
AFLP5 / 2-4-6 pts	FCE (vérifiée dès la fin des séries)	0	0.2	0.3	0.5	0.6	0.7	0.8	1
		0	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2
		0	0.5	0.75	1.25	1.5	2	2.25	3
		Jamais dans la fourchette fixée	Plus de la moitié des séries hors cible.	Au moins la moitié des séries dans la fourchette fixée.	Les ¾ des séries sont dans la fourchette fixée, voire toujours dans la cible.				
AFLP5 / 2-4-6 pts	Continuité	0	0.2	0.3	0.5	0.6	0.7	0.8	1
		0	0.5	0.75	1	1.25	1.5	1.75	2
		0	0.5	0.75	1.25	1.5	2	2.25	3
		De nombreux arrêts dans différents blocs et plusieurs séries. La rupture est parfois définitive.	Des arrêts avec une rupture nette et plusieurs secondes avant de repartir avec un BASIC.	Quelques arrêts clairement constatés mais en conservant une fluidité grâce au rythme repris rapidement sur place ou avec un BASIC.	Maximum 2 arrêts constatés mais à peine visible grâce à la conservation immédiate du rythme sur place ou avec un BASIC.				