

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Connaissances, Capacités, Attitudes travaillés dans l'APSA pour atteindre les AFL (ou éléments prioritaires)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>AFL1</p> <p><i>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</i></p> <p>12 points</p>	<p>élaborer un projet d'entraînement</p> <p><i>Manipuler des paramètres pour rechercher des effets sur soi à court terme (fréquence cardiaque, transpiration, fréquence respiratoire) et moyen terme (courbature, endurance musculaire adaptation ventilatoire, ...) spécifique à un mobile d'entraînement : perte de poids ou entretien)</i></p> <p>6 points</p>	<p>Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les différents mobiles d'agir - les différents Paramètres - les différents groupes musculaires - les différents exercices <p>Connaissance sur le corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les manifestations de l'effort à court, moyen et long terme - connaître les muscles et les segments corporels 	<p>Projet incomplet</p> <p>Mobile défini mais sans explication, ou absent</p> <p>Pas d'échauffement et/ou Pas de phase d'étirement</p> <p>Description des exercices (nom/ groupe musculaire/ règles sécurité) bâclée et très incomplète</p> <p>Temps de travail insuffisant ou incohérent avec le mobile.</p> <p>Le carnet d'entraînement n'est pas utilisé</p>	<p>Projet complet mais + déséquilibré</p> <p>Mobile défini et expliqué de manière simple</p> <p>Échauffement et étirement partiel</p> <p>Description des exercices complète.</p> <p>Déséquilibre dans les types d'exercices proposés</p> <p>Le carnet d'entraînement n'est pas suffisamment utilisé.</p>	<p>Projet complet et équilibré</p> <p>Mobile défini et explication complète</p> <p>Echauffement progressif et continue et sur toutes les articulations utilisées. Et étirement complet.</p> <p>Description complète des exercices</p> <p>Tous les types d'exercices sont utilisés</p> <p>Se réfère à son carnet d'entraînement.</p>	<p>Projet complet, équilibré adapté et original</p> <p>Idem +</p> <p>Recherche d'originalité et de dynamisme en manipulant matériel/organisation/variété des types d'exercice</p> <p>Se réfère à son carnet d'entraînement + a fait preuve de curiosité pour trouver d'autres exercices</p>
	<p>Gérer son engagement</p> <p><i>Développer une Motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique</i></p> <p>6 points</p>	<p>Connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les principes de récupération et de gestion de l'effort <p>Capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre en lien ses ressources, ses sensations et les paramètres à manipuler. - S'engager en toute sécurité dans l'apsa - Persévérer qq soit le type d'effort <p>Attitude</p> <ul style="list-style-type: none"> - être à l'écoute de son corps, ... mais pas trop - être volontaire 	<p>Le Zappeur,</p> <p>S'arrête ou perturbe son projet au moindre inconfort : + de 50 % réalisés correctement</p> <p>Les récupérations sont l'occasion de bavardage, ou de déconnection complète avec l'épreuve. n'est pas forcément prêt à repartir.</p> <p>N'écoute pas les conseils du coach.</p>	<p>Le sportif "finisher",</p> <p>Finir son projet</p> <p>Quelques erreurs de réalisation (faiblit au fur et à mesure des répétitions ou plus de temps de récupération, ou raccourcit l'échauffement et/ou les séries et/ou les étirements).</p> <p>A besoin d'informations du coach pour réaliser correctement son projet. + de 80% réalisé correctement</p>	<p>Le sportif "Machine"</p> <p>Finir et respecte son entraînement,</p> <p>Respecte à la lettre son projet.</p> <p>Les récupérations sont l'occasion de se désaltérer et de bien souffler.</p> <p>Le Coach a peu à intervenir sur l'élève, car le geste se détériore peu.</p> <p>+ 95% du projet réalisé correctement</p>	<p>Le sportif "sensation"</p> <p>Finir, respecte et ajuste son entraînement</p> <p>Utilise les récupérations aussi pour vérifier si son entraînement est efficace (pouls, sensation) et ajuste si besoin (augmente la charge)</p> <p>100 % réalisé.</p> <p>.</p>

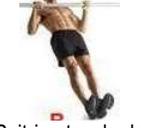
<p>AFL2 :</p> <p>S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p> <p><i>2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève)</i></p>	<p>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser et améliorer son projet</p>	<p>Connaissances supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le fonctionnement d'une séance, et les étapes - le matériel utilisé dans l'APSA - les critères de réussite et de réalisation <p>Capacités supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> -remplir son carnet d'entraînement <p>Attitudes supplémentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - persévérer - être curieux 	<p>Participation irrégulière, sans recherche de progrès</p> <p>Respecte les consignes la plupart du temps et participe à la majeure partie des exercices, et des séances. (qq absences non justifiées, ou qq dispense non médicales).</p> <p>Les conseils sont peu entendus, voire évités...</p> <p>Refuse ou râle lorsqu'on propose certains partenaires d'entraînement.</p> <p>Évite l'installation et le rangement du matériel.</p> <p>Carnet d'entraînement non rempli ou bâclé.</p>	<p>Participation régulière Engagement superficiel et progrès limités.</p> <p>Participe à chaque séance et respecte les consignes.</p> <p>Est à l'écoute des conseils, mais ne les applique que lorsque le prof est derrière lui, ou selon son partenaire d'entraînement.</p> <p>Les outils d'entraînement proposés par l'enseignant sont utilisés mais sans soin et/ou sans conséquence sur la prestation.</p> <p>La production se dégrade au fil des répétitions.</p> <p>Participe à l'installation du matériel et au rangement si on lui demande.</p>	<p>Participation régulière et suffisamment investi pour progresser</p> <p>Participe à chaque séance et respecte les consignes.</p> <p>Cherche à appliquer les conseils même lorsque l'enseignant n'est pas avec lui, et quel que soit son partenaire d'entraînement</p> <p>Utilise les outils d'entraînement proposés par l'enseignant. Est curieux et demande de l'aide à l'enseignant, mais sait s'en passer.</p> <p>Essaie de faire mieux après un premier temps de répétition.</p> <p>L'installation et le rangement du matériel se font spontanément.</p>	<p>Participation régulière et investissement rigoureux. Progrès évidents.</p> <p>Participe à chaque séance et respecte les consignes.</p> <p>Les conseils sont appliqués dès l'échauffement (en se rappelant ce qui a été dit la séance précédente)</p> <p>Exploite les outils proposés par l'enseignant. Est capable d'analyser sa prestation pour se corriger.</p> <p>Expérimente et répète spontanément en vue de progresser.</p> <p>Encourage, stimule ses partenaires et peut leur donner et/ou écouter des conseils.</p>
<p>AFL 3</p> <p>Coopérer pour faire progresser</p> <p><i>2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève)</i></p>	<p><i>savoir observer et analyser une production pour améliorer la prestation</i></p>	<p>Coach :</p> <p>Connaissances supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le vocabulaire spécifique pour se faire comprendre <p>Capacités supplémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - utiliser un chronomètre - Observer les signes de l'effort chez un autre - donner des conseils au bon moment, et sans hurter <p>Attitudes supplémentaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - être à l'écoute de l'autre - rester concentré - être bienveillant et exigeant 	<p>Peu disponible et concentré.</p> <p>Ne prend pas les informations nécessaires.</p> <p>Mauvaise gestion du temps, ce qui aboutit à des changements récup/exo tardifs</p> <p>La communication entre coach et athlète est inexistante ou superficielle (jugement). Donne sommairement les consignes</p>	<p>A retardement</p> <p>Attentif pour prendre les informations principales.</p> <p>La communication se fait majoritairement pour répéter les consignes. Quelques corrections d'erreur.</p> <p>La gestion du temps n'est pas rigoureuse.</p> <p>Implication fonction du partenaire.</p>	<p>Réactif</p> <p>Montre l'exemple</p> <p>La communication se fait majoritairement pour transmettre les consignes, gérer les temps.</p> <p>Très attentif à la sécurité et au posture intervient rapidement.</p> <p>Implication régulière quel que soit le partenaire</p>	<p>Entrainant</p> <p>Montre l'exemple et fait en même temps,</p> <p>Se déplace et vient soutenir les personnes en difficulté</p> <p>La communication se fait à la fois sur les consignes, pour encourager, ou compter les répétitions/ temps, et pour corriger des erreurs de mouvement (amplitude, trajet, posture)</p> <p>L'investissement dans ce Rôle est permanente pendant le cycle et quel que soit le partenaire</p>

Situation révélatrice de l'AFL APSA :	Chaque élève choisit un mobile parmi les 3 qui lui sont proposés et doit montrer qu'il est capable de construire une séance d'entraînement qui permette d'atteindre les effets attendus.			
	Par 3 à 4, ayant le même mobile, chacun avec sa fiche d'entraînement. Chaque groupe avec un chronomètre.			
	Mobile d'entraînement	Performance (gain de puissance et d'explosivité)	convivialité et maintien de la condition physique	Santé (tonification, remise en forme)
	intensité	Elevée (objectif : faire le max de répétitions sur chaque exercice) Rechercher des augmentations de charge	modérée (rythme imposé ou changement de rythme)	Faible (à son rythme) Rechercher des allègements de charge
	volume	Le nombre d'exercices est de 6 à 10. Au moins 3 séries.	Le nombre d'exercices est compris entre 10 et 12. Au moins 2 séries	Le nombre d'exercices est au minimum de 8. Au moins 2 séries (si plus de 10 exercices) et au moins 3 (si moins de 10 exercices)
	récupération	Le temps d'effort est égal au temps de récupération (30/30) 2 minutes récup entre chaque série	Le temps d'effort est supérieur ou égale au temps de récupération. 2 minutes récup entre chaque série	Le temps d'effort est supérieur au temps de récupération (30/20 max) 2 à 3 minutes de récup entre chaque série
Autres spécificités	Les régimes de contraction pliométrique, dynamique et stato dynamique sont à utiliser. Possibilité de cibler plus particulièrement certains groupes musculaires en fonction du sport pour lequel on se prépare.	Les régimes de contraction à charge constante et de type isométrique sont à utiliser. Variété d'exercices recherchée ou en interdépendance, mouvements synchronisés... Équilibre recherché entre les 4 types d'exercices	Les régimes de contraction à charge constante et de type isométrique sont à utiliser. Équilibre recherché entre les 4 types d'exercices	
Le parcours devra se réaliser 2 à 3 fois en fonction du mobile et sera précédé d'un échauffement et suivi d'un temps d'étirement. Pour l'échauffement, les étirements, ou pour chaque nouvelle série, un élève différent (tirer au sort), rempli le Rôle de coach. Il doit alors s'appuyer sur sa fiche, expliquer les exercices, gérer tps d'effort/tps de récup, et animer sa partie de l'entraînement. Pour les séries, l'élève doit modifier au moins 2 exercices de la série précédente.				

Proposition de fiche élève

mobile choisi									
Echauffement	Ateliers	1	2	3	4	5	6	7	...
format : intensité/tps de travail/récup	nom et muscles travaillés								
	consignes et sécurité								
Série 1	Ateliers	1	2	3	4	5	6	7	...
format : intensité/tps de travail/récup	nom et muscles travaillés								
	consignes et sécurité								
Série 2	Ateliers	1	2	3	4	5	6	7	...
format : intensité/tps de travail/récupération	nom et muscles travaillés								
	consignes et sécurité								
étirement	Ateliers	1	2	3	4	5	6	7	...
format : intensité/tps de travail/récup	nom et muscles travaillés								
	consignes et sécurité								

Les Différents types d'exercices

EXERCICES SOLLICITANT LE HAUT DU CORPS							
Nom de l'exercice	Standards du mouvement			Muscles sollicités	Etirement	Difficulté -	Difficulté +
	Position de départ	Position à atteindre	Position d'arrivée				
POMPES	 Départ bras tendus	 Poitrine touche le sol	 On finit bras tendus	Pectoraux Triceps		 Mains surélevées	 Pompes claquées
PIKE PUSH UPS	 Départ bras tendus	 Tête touche le sol	 On finit bras tendus	Epaules Triceps		 Pompes sur les genoux	 Jambes surélevées
TRICEPS DIPS	 Départ bras tendus	 Epaule sous le coude	 On finit bras tendus	Pectoraux Triceps		 Jambes fléchies	 Jambes surélevées
BODY ROWS	 Départ bras tendus	 Poitrine touche la barre	 On finit bras tendus	Dorsaux Biceps		 Jambes fléchies	 Jambes surélevées
APPUI TENDU RENVERSE (en isométrie)	 Face au mur			Epaules Triceps			 ATR dos au mur

EXERCICES SOLLICITANT LE BAS DU CORPS

Nom de l'exercice	Standards du mouvement			Muscles sollicités	Etirement	Difficulté -	Difficulté +
	Position de départ	Position à atteindre	Position d'arrivée				
SQUAT		 Hanches passe sous les genoux		Quadriceps		 Box squat	 Squat jump
FENTES		 Genou touche le sol		Quadriceps Psoas		 Step up	 Fentes sautées
BULGARIAN SPLIT SQUAT		 Hanche passe sous le genou		Quadriceps Fessiers		 Fentes sur place	 Avec charge (sac à dos)
HIP THRUST		 Alignement épaule-bassin-genou		Ischio-jambiers Fessiers		 Flexion-extension jambe tendue au sol	 Sur une jambe
BROAD JUMPS				Quadriceps Fessiers Mollets			

HIGH JUMPS		Mollets Quadriceps	Ajuster la difficulté en variant la hauteur de l'obstacle
CHAISE		Quadriceps	 Sur une jambe

EXERCICES CARDIOVASCULAIRES

Nom de l'exercice	Standards du mouvement			Muscles sollicités
	Position de départ	Position à atteindre	Position d'arrivée	
BURPEES		Allongé complètement au sol 	On finit par un saut 	L'ensemble du corps
MOUNTAIN CLIMBER		Genou devant la hanche 		
JUMPING JACK	1 	2 Bras et jambes écartés 	1 	

SEAL JUMP		 Bras et jambes écartés		
------------------	---	--	---	--

EXERCICES SOLLICITANT LE TRONC							
Nom de l'exercice	Standards du mouvement			Muscles sollicités	Etirement	Difficulté -	Difficulté +
	Position de départ	Position à atteindre	Position d'arrivée				
RUSSIAN TWIST	 Pieds suspendus	 On pivote le buste pour toucher le sol de chaque côté		Obliques		 Pieds au sol	 Avec charge (sac à dos)
PLANCHE				Transverse		Planche sur les genoux	-gainage dynamique -avec balancer du bassin - lever 1 jambe 1 bras

Contenus d'enseignement Pour l'AFL1

Connaissance sur l'apsa

- les différents mobiles d'agir (*perf, convivialité, perte de poids*)
- les différents Paramètres : *durée/répétition, intensité, récupération, matériel, organisation groupe/atelier*)
- les différents groupe muscu (*cardio, haut du corps, tronc, bas du corps*)
- les différents types d'exercice (*pliométrique/isométrique/ contraction à charge constante/ dynamique*)
- le nom des exercices
- les règles de sécurité : *échauffement*

Connaissance sur le corps :

- les manifestations de l'effort à court terme (*transpiration , fréquence cardiaque, fréquence respiratoire, sensation*)
- les manifestations de l'effort à moyen terme (*courbature, surcompensation, état de forme*).
- les conséquences de l'entraînement sur la santé (*perte de poids, entretien*)
- connaître les muscles et les segments corporels
- Connaître les principes de récupération et de gestion de l'effort (*boire, souffler, les différents rythmes respiratoires, ...*)

Capacités :

- *Elaborer un projet audacieux en fonction de ses ressources en manipulant au moins trois paramètres*
- *S'engager en toute sécurité dans l'apsa : échauffement progressif et adapté au mobile ; manipuler le matériel avec précaution*
- *Persévérer qq soit le type d'effort, finir son entraînement malgré l'apparition de SIGNES d'inconfort PHYSIOLOGIQUE et PSYCHOLOGIQUE*
- *Gérer son engagement et sa respiration pendant les temps d'effort et les temps de récupération pour mener à bien son entraînement*

Attitude

- être à l'écoute de son corps, ... mais pas trop
- être volontaire

Contenus d'enseignement pour l'AFL 2

connaissances supplémentaires :

- Différentes échelles de ressenti
- les différents mobiles d'entraînement et leurs effets
- connaissance nutrition et hydratation
- le fonctionnement d'une séance, et les étapes
- le matériel utilisé dans l'APSA
- les critères de réussite et de réalisation

Capacités supplémentaires :

- prendre son pouls
- utiliser des outils de mesure
- *s'engager et maintenir son engagement malgré l'inconfort psycho et/ou physio*
- *Gérer son engagement et sa respiration pendant les temps d'effort et les temps de récupération pour mener à bien son entraînement*
- *mettre en lien critère de réussite et critère de réalisation pour analyser sa prestation*

Attitudes supplémentaires

- être à l'écoute des conseils
- rester concentré
- persévérer
- être curieux

Contenus d'enseignement pour l'AFL 3

Coach :

connaissances supplémentaires :

- le vocabulaire spécifique pour se faire comprendre (échelle de sensation, paramètre, ...)

Capacités supplémentaires :

- utiliser un chronomètre
- Observer les signes de l'effort (essoufflement, transpiration, prise de pouls..), chez un autre
- donner des conseils au bon moment, et sans hurter (pas de jugement, s'appuyer sur des faits, argumenter)

Attitudes supplémentaires

- être à l'écoute de l'autre
- rester concentré
- être bienveillant et exigeant