

AFL du champ d'apprentissage	Déclinaison de l'AFL dans l'activité	Connaissances, Capacités, Attitudes travaillées dans l'APSA pour atteindre les AFL (ou éléments prioritaires)	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>AFL1</b> S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu  12 points	<i>Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu</i>  <i>Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique</i>	<b>Elaborer un projet d'entraînement</b>  <b>6pts</b>  <i>Développer une motricité efficiente qui mobilise l'ensemble des muscles du corps, pour concrétiser un projet personnel à long terme</i>  <i>Faire vivre des choix de paramètres, les manipuler pour produire des effets sur soi à court/ moyen, long terme en toute sécurité (FC, endurance, perte de poids...)</i>	<b>Projet incomplet</b>  Mobile défini mais sans explication, ou absent  Pas d'échauffement et/ou Pas de phase d'étirement  Allure de marche sans variation proposée... ou très peu.  Temps de travail insuffisant ou incohérent avec le mobile.  Le carnet d'entraînement n'est pas utilisé	<b>Projet complet mais pas suffisamment adapté</b>  Mobile défini et expliqué de manière simple  Échauffement et étirement partiel  Utilise 2 intensités de marche minimum, mais n'utilise pas les autres paramètres de marche.  Les récupérations sont utilisées à mauvaise escient.  Le carnet d'entraînement est peu utilisé	<b>Projet complet et adapté</b>  Mobile défini et explications complètes  Manipule au moins un autre paramètre que l'intensité pour agrémenter son projet d'entraînement. (relief, bâton, escalier,...)  les récupérations sont utilisées à bon escient  Se réfère à son carnet d'entraînement.	<b>Projet complet, adapté et varié</b>  Idem +  Manipule et s'adapte à l'ensemble des paramètres (récupération, intensité, relief, bâton, escalier,...)  Et ambitieux dans son projet.  Se réfère à son carnet d'entraînement
		<b>Gérer son engagement</b>  <b>6pts</b>  <i>Gérer son engagement en fonction des conditions du moment d'entraînement et de leur évolution pour concrétiser ce projet à court moyen et long terme.</i>	<b>Le Zappeur,</b>  S'arrête ou perturbe son projet au moindre inconfort : + de 50 % réalisé correctement  Les récupérations sont l'occasion de bavardage, ou de déconnection complète avec l'épreuve. n'est pas forcément prêt à repartir.  N'écoute pas les conseils du coach.	<b>Le marcheur "finisher",</b>  Finit son projet  Quelques erreurs de réalisation (intensité moindre, 1 ou 2 récupérations supplémentaires).  A besoin d'informations du coach pour réaliser correctement son projet.  + de 80% réalisé correctement	<b>Le marcheur "Machine"</b>  Finit et respecte son entraînement,  Respecte à la lettre son projet.  Les récupérations sont l'occasion de se désaltérer et de bien souffler.  Le Coach a peu à intervenir sur l'élève, ou juste pour encourager + de 95% du projet réalisé correctement	<b>Le marcheur "sensation"</b>  Finit, respecte et ajuste son entraînement  Utilise les récupérations aussi pour vérifier si son entraînement est efficace (pouls, sensation) et ajuste si besoin (augmente la charge)  Le coach aide à savoir si le projet doit être adapté ou non. 100 % réalisé.

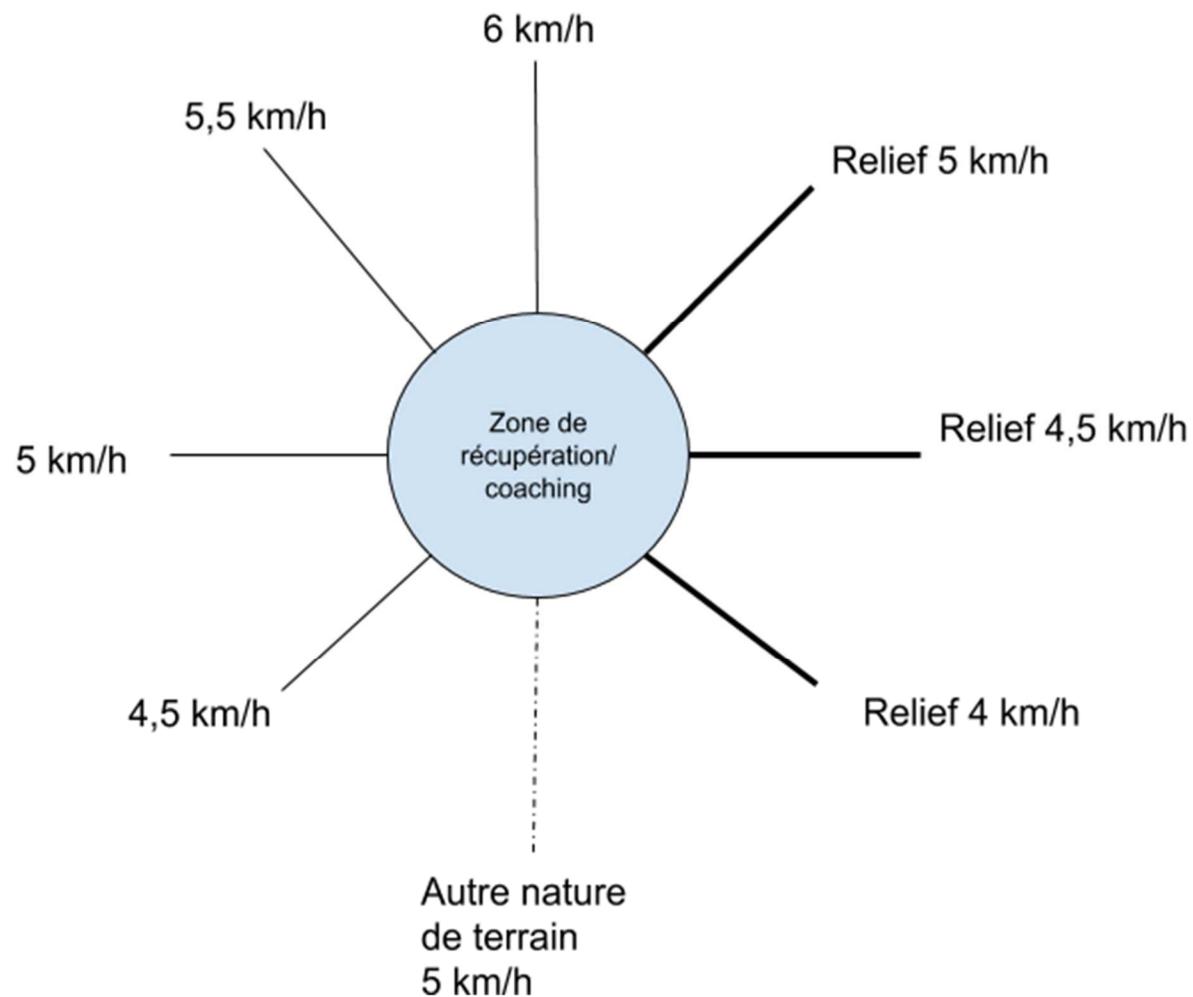
<p><b>AFL2 :</b> S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p> <p>2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève)</p>	<p>Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions</p>	<p><b>connaissances supplémentaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le fonctionnement d'une séance, et les étapes</li> <li>- le matériel utilisé dans l'APSA</li> <li>- les critères de réussite et de réalisation</li> </ul> <p><b>Capacités supplémentaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-remplir son carnet d'entraînement</li> </ul> <p><b>Attitudes supplémentaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- persévérer</li> <li>- être curieux</li> </ul>	<p><b>Participation irrégulière, sans recherche de progrès</b></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><b>Participation régulière engagement superficiel et progrès limités.</b></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><b>Participation régulière et élève suffisamment investi pour progresser</b></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><b>Participation régulière et investissement rigoureux. progrès évidents.</b></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><b>AFL 3</b> Coopérer pour faire progresser</p> <p>2, 4 ou 6 points (au choix de l'élève)</p>	<p>Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique</p>	<p><i>Savoir observer et analyser une production pour améliorer la prestation</i></p> <p><b>Coach :</b></p> <p><b>connaissances supplémentaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le vocabulaire spécifique pour se faire comprendre</li> </ul> <p><b>Capacités supplémentaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- utiliser un chronomètre</li> <li>- Observer les signes de l'effort chez un autre</li> <li>- donner des conseils au bon moment, et sans hurter</li> </ul> <p><b>Attitudes supplémentaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- être à l'écoute de l'autre</li> <li>- rester concentré</li> <li>- être bienveillant et exigeant</li> </ul>	<p><b>Peu disponible et concentré.</b></p> <p>Ne prend pas les informations nécessaires. Peu d'application : la fiche présente des ratures ou des manques.</p> <p>Son placement loin de l'athlète ne permet pas d'intervenir, dans les temps</p> <p>la communication entre coach et athlète est inexistante ou superficielle (jugement). Donne sommairement les consignes</p>	<p><b>A retardement</b></p> <p>Attentif pour prendre les informations principales.</p> <p>N'est pas toujours dans l'espace de coaching pour communiquer.</p> <p>Communication tardive pour pouvoir réajuster.</p> <p>Fiche remplie proprement.</p> <p>Implication dans ce rôle en fonction du partenaire</p>	<p><b>Réactif</b></p> <p>Systématiquement dans l'espace de coaching à l'arrivée de son athlète pour faciliter la communication et pouvoir anticiper (éviter les erreurs)</p> <p>Fiche remplie entièrement</p> <p>Implication régulière quel que soit le partenaire</p>	<p><b>Entraînant</b></p> <p>Fiche remplie en détail et bien détaillée en fonction de chaque critère.</p> <p>La communication se fait à la fois pour encourager, donner des conseils, prendre des infos sur le pouls/les sensations ou réguler le projet.</p> <p>L'investissement dans ce Rôle est permanente pendant le cycle et quelque soit le partenaire</p>

**Situation révélatrice de l'AFL APSA :**

Chaque élève choisit un mobile parmi les 4 qui lui sont proposés et doit montrer qu'il est capable de construire et respecter une séance d'entraînement qui permette d'atteindre les effets attendus. Fiche de projet à remplir pour les 30 min d'épreuve. Il est important de déterminer le contrat santé de marche (allure maximale autorisée), en fonction des données du certificat médical.

Mobile d'entraînement	Performance (marquer le maximum de points en 30 minutes)	convivialité (s'organiser en groupe pour marcher pendant 30 minutes) (santé)	Randonnée (respecter une distance à parcourir de 2,2 km = Vitesse moyenne de 4,5 km/h)	Santé, remise en forme (tenir un effort continu en variant quelques paramètres de marche)
Variation des paramètres	Jouer uniquement sur l'allure de marche référée à la vitesse maximale de marche autorisée (VMMA) (1 min à : 80% de VMMA = 2pts ; à 90% VMMA = 4pts ; à 100% VMMA = 6pts ; 1 min récupération = 1 pt) (Barème possible pour AFL1 >170 pts = N4 ; >150 pts = N3 ; > 130 pts = N2 ; <130 = N1)	Tous les paramètres de marche peuvent être utilisés.  Au moins deux intensités différentes (dont au moins 1 > à 80 % de la VMMA) et un autre paramètre (relief, escalier, bâton de marche, ...) sont attendus.	2 parcours sont proposés par l'enseignant : l'un avec environ 0,3 km de relief ou escalier l'autre avec environ 0,6 km de relief ou escalier. L'élève gère son allure et place ses récupérations pour réussir la distance exigée.	Tous les paramètres de marche peuvent être utilisés.  Au moins deux intensités différentes (dont au moins 1 > à 80 % de la VMMA) et un autre paramètre (relief, escalier, bâton de marche, ...) sont attendus.
volume	épreuve de 30 minutes			
récupération	Possibilité de placer 6 minutes de récupération.	Possibilité de placer 4 min de récupération.  Les minutes de récupération ne peuvent être réalisées que par un élève à la fois, les autres poursuivent leur effort.	Sans limite : l'important est de franchir la distance dans le temps de 30 min	Possibilité de placer 2 min de récupération
Autres spécificités	Possibilité de modifier 1 seule fois son projet de performance lors d'une récupération de l'épreuve.	Par groupe de 3 ou 4 marcheurs. Les marcheurs doivent rester ensemble pendant le parcours sauf au moment de leur récupération personnelle. Possibilité de modifier 1 seule fois son projet de performance lors d'une récupération de l'épreuve	Possibilité de modifier 1 seule fois son projet de performance lors d'une récupération de l'épreuve	Possibilité de modifier 1 seule fois son projet de performance lors d'une récupération de l'épreuve

Parcours en étoile. Signal sonore toutes les minutes qui indique le départ et le moment du retour. Zone de récupération et de coaching matérialisée au centre de l'étoile. Chaque branche de l'étoile fait varier un paramètre (Allure ; relief ; nature du terrain). Possibilité d'ajouter un paramètre bâtons de marche nordique et bracelets lestés.



Prise de photo de l'arrivée à chaque coup de sifflet pour voir si le projet est respecté.

Un coach remplit la fiche au fur et à mesure, et peut donner des conseils dans la zone de coaching uniquement (ce qu'il reste à faire, de gestion de l'effort, de modification du projet.) La modification du projet ne peut se faire qu'aux moments des minutes de récupération. Un projet ne peut être modifié qu'une seule fois lors de la réalisation.

## Correspondance Allure /distance pour le mobile randonnée

Allure	4 km/h	5 km/h	6 km/h	7km/h
distance parcourue en 1 min	66,6m	83,3m	100m	116,6m
Temps nécessaire pour faire 1,9 km	28 min	23 min	19 min	17 min
Temps nécessaire pour faire 1,6 km	24 min	19 min	16 min	14 min
temps nécessaire pour faire les 300 m de relief (arrondi à la min sup.)	5 min	4min	3 min	3 min
temps nécessaire pour faire les 600 de relief (arrondi à la min sup)	9 min	8 min	6min	5min

*Autrement dit un élève qui choisit le mobile randonnée avec 300 m de relief peut faire un projet de 1,9 km à 5 km/h soit 23 min + 300m de relief à 4 km/h soit 5 min, ainsi il lui reste 2 min de récupération à placer pour respecter le projet choisi (2,2 km en 30 min avec 300 m de relief).*

## Calcul de la VMMA

Pour cela un test de Vitesse Maximale de Marche Autorisée (VMMA) peut être réalisé préalablement à l'épreuve : cette vitesse doit être identifiée au moins à 2 reprises au cours du cycle d'enseignement en parcourant la plus grande distance possible en 10 séquences de marche de 36 secondes chacune, entrecoupées de 24 secondes de récupération. Un balisage par des plots tous les 10 mètres permettra la lecture directe de la vitesse en km/h (8 plots atteints = 8 km/h). La VMMA est définie en faisant la moyenne des 10 résultats obtenus.

### Proposition de fiche élève

mobile choisi							
Minutes	1	2	3	4	5	6	7 ...
projet	<i>5km/h</i>	<i>5km/h</i>	<i>5km/h</i>	<i>4km/h escal.</i>	<i>4km/h escal.</i>	<i>récup.</i>	<i>4km/h escal</i>
Ajustement							
Réalisation							

## Contenus d'enseignement Pour l'AFL1

### Connaissances sur l'apsa

- les différents mobiles d'agir (*perf, convivialité, santé, randonnée*)
- les différents Paramètres : *allure, relief, surface de sol, matériel, organisation groupe*)

### Connaissances 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 principes de récupération et de gestion de l'effort (*boire, souffler, les différents rythmes respiratoires, ...*)
- Connaître sa Vitesse Maximale de Marche Autorisée

### Capacités :

- Elaborer un projet audacieux en fonction de ses ressources en manipulant au moins 2 paramètres (*Allure + un autre*)
- 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