

Démarche d'évaluation des 3 AFL en step

Liza Jourdan, Lycée G. Eiffel

EVALUATION DE L AFL 1 / 12 points

On peut répartir les points de la façon suivante :

8 points pour la motricité « pure » : Les critères d'évaluation de la motricité relèvent de la continuité chorégraphique (mémorisation, absence d'erreurs), de la qualité des postures, de leur tonicité ; on peut également déterminer des critères de complexité des pas (bien que le CA5 ne concerne pas directement la complexité motrice, les coordinations complexes et élaborées). La fourchette de FC atteinte constitue également un des aspects fondamentaux à évaluer, puisqu'elle atteste en partie de la pertinence des choix d'aménagement et de régulation de l'effort.

4 points pour l'entretien post-prestation : Cet entretien individuel porte sur les connaissances construites par l'élève en step et plus généralement en CA5 (filères énergétiques, les différences entre travail en puissance-travail en capacité ; les modalités de gain de puissance musculaire, voire de volume ; les principes de lipolyse, les spécificités des différents thèmes d'entraînement...). Il est mené par l'enseignant, qui questionne l'élève après sa prestation physique (il peut avoir lieu entre deux séries, pendant les phase de récupération, pour optimiser le temps disponible).

EVALUATION DE L'AFL 2 / 2, 4 ou 6 points

L'AFL 2 peut faire l'objet d'une évaluation portant sur :

- La capacité de mener de façon autonome un échauffement structuré spécifique
- La tenue systématique du carnet d'entraînement, la capacité de justifier les choix d'aménagement de l'enchaînement et les choix d'entraînement (durée des séries, la forme des séries, le pourcentage de FCE choisi sur telle ou telle séance...)

On questionne régulièrement les élèves individuellement au cours du cycle, on peut également proposer une évaluation écrite (courte).

L'AFL 3 : sur 2, 4 ou 6 pts :

- Capacité d'identifier sur la prestation d'un pair l'application (ou non) des principes d'efficacité : Amplitude-Alignement-Gainage-Pose des appuis...
- Capacité d'apprécier la cohérence du projet d'un pair et de suggérer des modifications si ce dernier est inadéquat

