Les *Tests Techniques*

OPTION



Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression

SITUATION À RÉALISER

Suivre en pratique une séance d'1h comprenant :

- *Echauffement*
- *Corps de séance*
- *Retour au calme*

Tests portant à minima sur 3 familles d'activités sur les 4 :

- *Techniques cardio*
- *Renforcement musculaire*
- *Techniques douces*
- *Expression corporelle*

La séance est d'un niveau « intermédiaire » et se déroule entièrement ou en partie sur un fond musical.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- Engagement et motivation
- Gestion de l'effort
- Condition physique globale
- Intégration des consignes et mise en action
- Relation au groupe
- Relation musique / mouvement
- Coordination motrice
- Placement / posture

Les *Tests Techniques*

Le stagiaire est évalué à partir des critères présentés dans la grille ci-après. Pour valider les tests techniques, le candidat à l'entrée en formation doit avoir obtenu à minima 10 points.

CPNEF Commission Paritaire Nationale Emploi Formation Sport

Grille d'évaluation des tests techniques préalables à l'entrée en formation du CQP ALS option AGEE

OC Sport Organisme Certificateur de la branche du Sport

Nom : **Prénom :**

Activités proposées :
Activité 1 : Activité 2 : Activité 3 :

CRITERES	Niveau 1 *(0 point / critère)*		Niveau 2 *(2 points / critère)*		Niveau 3 *(3 points / critère)*	
Engagement/Motivation	S'engage dans une seule activité. Plus de 4 arrêts durant la séance. (1)		S'engage dans 2 activités a minima sur 3. Moins de 3 arrêts durant la séance. (1)		Engagement sur l'ensemble de la séance. Suivi de la séance sans interruption.	
Gestion de l'effort (2)	N'adapte pas ou peu l'intensité des activités à ses capacités. Alterne des phases à haute intensité et des pauses pour récupérer. Essoufflement sévère. (2)		Adapte parfois l'intensité de l'activité proposée à ses capacités. Met à profit les temps de pause. Essoufflement modéré.		Adapte tout au long de la séance l'intensité à l'activité proposée. Met à profit les temps de pause. Essoufflement léger. (3)	
Condition physique globale	Difficulté à suivre physiquement l'ensemble de la séance. Récupération difficile entre les activités et les exercices. Essoufflement important. Rythme de réalisation bas et en décalage.		Réussit à suivre physiquement la séance avec parfois un peu de difficulté. Récupère au fur et à mesure. Essoufflement modéré. Rythme en baisse au fur et à mesure des répétitions.		Suit sans difficulté physique la séance. Peu d'essoufflement. Récupération rapide après l'effort. Rythme constant sur l'ensemble des répétitions.	
Intégration des consignes/mise en action	Pas d'intégration des consignes ou temps de mise en action long entre transmission et réalisation de la consigne. Plusieurs interventions du formateur.		Temps de mise en action moyen entre transmission et réalisation de la consigne. Besoin d'une intervention du formateur.		Temps de mise en action immédiat entre la transmission et la réalisation de la consigne. Pas d'intervention du formateur.	
Relation au groupe	Candidat isolé du groupe. Aucune relation ni interaction avec les autres participants		Quelques interactions avec des personnes du groupe.		Au contact du groupe. Communication fluide avec les autres participants pendant et hors des temps de pratique.	
Relation musique / mouvement	Déplacements en décalage constant avec la musique.		Déplacements parfois en décalage avec la musique mais globalement synchronisés.		Déplacements synchronisés avec la musique.	
Coordination motrice	Peu de coordination bras / jambes.		Difficultés à garder la coordination bras / jambes tout au long de la séance.		Bonne coordination bras / jambes.	
Placement / posture	Placement perfectible sur la majorité des exercices proposés.		Bon placement sur la majorité des exercices. Le placement se déstructure dans l'effort.		Bon placement sur l'ensemble des répétitions des exercices, le placement est conservé dans l'effort.	
	Sous-total 1		**Sous-total 2**		**Sous-total 3**	

(1) Distinguer les arrêts liés à la motivation/démotivation de la personne, de ceux liés à la condition physique ou à la gestion de l'effort.
(2) Un fort essoufflement peut être un indicateur d'une mauvaise condition physique, mais aussi d'une mauvaise gestion de l'effort.
(3) *Une personne ayant une bonne gestion de l'effort peut choisir de ralentir le rythme donné car il se connaît dans l'effort. Il peut pour autant ne pas avoir une bonne condition physique.*