

**BAC - AEROBIC -**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 1 : <b>produire et justifier</b> une séance d'entraînement enchaînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel.</p> <p>Niveau 2 : <b>Concevoir et analyser</b> une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel.</p>		<p><b>Les élèves sont organisés par groupe de 4 à 6. Chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement élaboré à partir d'un répertoire de pas. L'enchaînement est répété en boucle sur un tempo de BPM compris entre 130 et 150 sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi.</b></p> <p><b>Chaque élève présente son enchaînement par écrit ( mobile, intensité et motricité choisis, séquences effort et récupération) et analyse sa propre prestation ;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mobile 1 : développer la motricité</b> : L'effort est aérobie : Améliorer sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.</li> </ul> <p><b>Enchaînement</b> : 12 phrases de 8 temps répétées en boucle sur BPM 130, 5 formations minimum, durée de l'enchaînement : 2 X 6mn (récupération : 5mn entre les 2 prestations).</p> <p><b>La nature des paramètres</b> à utiliser est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mobile 2 : s'entretenir, se remettre en forme , affiner sa silhouette</b> : l'effort est long et de faible intensité</li> </ul> <p><b>Enchaînement</b> : 10 phrases de 8 temps sur BPM 130 à 140, 3 formations minimum , durée: 2 X 12 mn (récupération : 6 mn entre les 2 prestations).</p> <p><b>La nature des paramètres</b> à utiliser est d'ordre énergétique : impulsions, utilisation des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mobile 3 : se développer se dépasser</b>:</li> </ul> <p><b>Enchaînement</b> : 10 phrases de 8 temps sur BPM 140 minimum, 3 formations, durée : 2 séries de 3 X 4 mn (récupération de 4mn entre les 2 séries et 2mn entre les 3 séquences de 4mn).</p> <p><b>La nature des paramètres</b> à utiliser est d'ordre énergétique : BPM, impulsions, utilisation des bras.</p> <p><b>A l'issue de l'épreuve , l'élève analyse par écrit sa prestation.</b></p>		
POINTS A AFFECTER	Eléments à évaluer	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION 0 à 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
<b>(PENDANT)</b>  10/20  <b>PRODUIRE UN EFFORT</b>	<b>PRODUIRE UN EFFORT adapté à ses ressources et à son mobile</b> <u>Indicateur</u> : la continuité.  <i>Note individuelle</i>	La prestation prévue n'est pas respectée (effort /récupération) La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et / ou une intensité inadéquate.  Période de récupération approximative	La prestation prévue est partiellement respectée (effort/récupération). La continuité est rompue peu de fois, motricité simple et correcte.  Temps de récupération utilisé.	Prestation prévue respectée. Durée effort/récupération. La continuité est maintenue avec une motricité correcte et plus complexe.  Récupération organisée en autonomie.
	<b>PRODUCTION COLLECTIVE</b> <i>Note collective</i>	Décalages importants et fréquents entre les partenaires.	Production avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient.	Production collective où chaque élève est autonome
<b>(AVANT)</b>  7/20  <b>CONCEVOIR</b>	<b>CONCEVOIR COLLECTIVEMENT L'ENCHAINEMENT</b> <i>Note collective</i>	<b>COMPOSITION INADAPTEE</b> Les paramètres utilisés ne permettent pas d'assurer la continuité : organisation aléatoire et inadaptée aux ressources de chacun.	<b>COMPOSITION STRUCTUREE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplification ou complexification) sont proposés pour permettre à tous les élèves d'assurer la continuité.	<b>COMPOSITION ADAPTEE</b> Paramètres variés et adaptés aux ressources de chacun et au service du collectif.
	<b>DEFINIR DES SEQUENCES</b> <i>Note individuelle</i>	<b>AUCUNE COHERENCE</b> Le mobile choisi correspond à un choix par défaut ou pour être avec tel partenaire Les choix de composition, de séquence, de paramètres ne sont pas argumentés	<b>DEBUT DE COHERENCE</b> Le mobile choisi est personnel mais peu explicite. Les choix de composition, de séquence, de paramètres sont expliqués en partie.	<b>COHERENCE AFFIRMEE</b> Le choix du mobile est expliqué. Les choix de composition, de paramètres , de séquences sont argumentés
<b>(APRES)</b>  ANALYSER  3/20	<b>FAIRE LE BILAN DE SA PROPRE PRESTATION</b>	<b>BILAN SOMMAIRE</b> banalités, généralités Méconnaissance du vocabulaire.	<b>BILAN REALISTE</b> La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles... Bonne connaissance du vocabulaire	<b>BILAN STRUCTURE ET ARGUMENTE</b> La prestation est analysée avec des explications sur les points forts, les points faibles, des régulations envisagées