

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCES ATTENDUES		<p>Les candidats sont organisés par groupes de 3 à 5. Chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus du code de référence du groupe. Cette séance sollicite la filière aérobie ; elle est construite par les candidats en fonction des effets sur soi recherchés. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel, en s'auto-déterminant dans un mobile. Il présente sa séance par écrit : mobile, intensité et motricité choisis, séquences effort/récupération, paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répétée en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 150 sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi</p> <p>☞ MOBILE 1 : DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Le groupe présente deux fois son enchaînement sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation</p> <p>☞ MOBILE 2 : S'ENTREtenir, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, AFFINER SA SILHOUETTE. L'effort est long et de faible intensité (endurance fondamentale : FC) entraînement entre 60 et 75% selon la formule : $FCE = FC \text{ Repos} + (FC \text{ Max} - FC \text{ Repos}) \times (\% \text{ de l'intensité de travail choisis})$. Le groupe choisit entre une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. Une régulation avec paramètres peut être prévue à chaque période. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests.</p> <p>☞ MOBILE 3 : SE DÉVELOPPER, SE DÉPASSER (puissance/capacité aérobie : FCE>85%) Le groupe choisit entre 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ; ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : BPM, utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions. Ce sont les aspects énergétiques (FC) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève, ils sont relevés à la fin de chaque série. L'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre est vivement conseillée. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ACQUIS 0 A 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
(PENDANT) 10/20 PRODUIRE UN EFFORT	PRODUIRE un effort adapté à ses ressources et à son mobile <i>Indicateurs :</i> la FC et la continuité <i>Note individuelle</i>	La séance prévue n'est pas respectée (effort / récupération) La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou une intensité inadéquates La Fe est éloignée de la fourchette fixée	La séance prévue est partiellement respectée (effort / récupération) La continuité est rompue peu de fois La Fe est aux extrémités de la fourchette fixée	Respect total de la séance choisie. Durée effort/ récupération. La continuité est maintenue. Fc dans la fourchette. Amplitude.
	PRODUCTION COLLECTIVE <i>Note collective</i>	Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats	Une production collective avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient	Une production collective où chaque candidat est autonome
(AVANT) 07/20 CONCEVOIR	CONCEVOIR COLLECTIVEMENT L'ENCHAÎNEMENT <i>Note collective</i>	COMPOSITION INADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.	COMPOSITION STRUCTUREE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité.	COMPOSITION ADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.
	DEFINIR DES SEQUENCES <i>Note individuelle</i>	AUCUNE COHERENCE Le mobile choisi correspond à un choix par défaut ou pour être avec tel partenaire Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres ne sont pas argumentés	DEBUT DE COHERENCE Le mobile choisi est personnel mais peu explicite Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres sont expliqués en partie	COHERENCE AFFIRMEE Le choix du mobile est expliqué. La composition, la séquence choisie et les paramètres utilisés sont argumentés.
(APRES) 03/20 ANALYSER	FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités	BILAN REALISTE La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...	BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées.