

| STEP CAP BEP | | PRINCIPE S D'ELABORATION DE L'EPREUVE | |
|---|----------------------------------|--|--|
| COMPETENCES ATTENDUES <u>Niveau 3</u> : choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus. | | <p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC). L'utilisation de cardiofréquencemètres est conseillée.</p> <p>🔗 OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER SE DEPASSER (160<FC<200) L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense. L'enchaînement est présenté sur 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 : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>🔗 OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir REPREDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER (110<FC<160) L'effort est long et de faible intensité. L'enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>🔗 OBJECTIF 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION. Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. 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 style="text-align: center;">POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHEE.</p> | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 3 NON ACQUIS 0 A 9 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3 10 à 20 |
| (AVANT) | | CHOISIR UN OBJECTIF | |
| 04/20 ORIENTER SON EFFORT | | CHOSIR PAR DEFAULT Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés Un choix de l'élève par défaut ou pour être avec tel partenaire | <p>Les objectifs sont identifiés L'élève sollicite l'aide de l'enseignant pour choisir les paramètres relatifs à l'intensité Le choix est justifié (au regard de ses ressources, de ses attentes)</p> <p>L'élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes</p> |
| (PENDANT) 13/20 REALISER | LA CONTINUITE DE L'EFFORT | Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec des difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou liées à un mobile inadéquat Les éléments ne respectent ni les exigences de sécurité ni les exigences d'exécution. | <p>Les séquences prévues sont majoritairement respectées La continuité est rompue peu de fois La FC est globalement dans la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution</p> <p>Respect total de la séance choisie La continuité est maintenue La FC est toujours dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution</p> |
| | LA PRODUCTION COLLECTIVE* | <i>La production n'est pas collective, des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les élèves</i> | <p><i>Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme pour assurer une réalisation synchrone continue</i></p> <p><i>Une production collective où chaque élève est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme</i></p> |
| (APRES) 3/20 ANALYSER | LE BILAN DE SA PRESTATION | BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités | BILAN REALISTE |
| | | La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir. | L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences |

Commentaires :

* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle.

**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser.