

Compétences propres 5 CP5 – Step – Niveau 4 **Rénové 2017**

Step		Principes d'élaboration de l'épreuve. <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).		<p>Au début de l'épreuve le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son <u>carnet d'entraînement</u> qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.</p> <p>Pendant l'épreuve : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six <u>blocs</u> différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u>phrases</u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 <u>Battements Par Minute (BPM)</u> maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u>collectif</u> mais l'évaluation est individuelle.</p> <p>Le candidat choisit <u>les modalités de l'enchaînement</u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><u>Thèmes d'entraînement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - s'engager dans un effort bref et intense. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. - s'engager dans un effort long et soutenu. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. - s'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. <p>La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort ⁽¹⁾.</p> <p><u>Les paramètres</u> : variateurs d'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). - d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de <u>pas complexes</u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps. <p>À l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.</p> <p>Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement</p> <p>⁽¹⁾ La fréquence cardiaque cible est la FCE : <u>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</u>. Elle s'établit par la formule de Karvonen : FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)</p> <p>Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR</p> <p>*FCR : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos</p> <p>** <u>FC Max</u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u>tests de terrains</u>.</p> <p>Recommandations : le <u>cardio-fréquence mètre codé</u> est fortement indiqué</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3/20	Concevoir Cohérence des choix	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de justification du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres <p>de 0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justification succincte du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres <p>de 1.5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir - Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres <p>de 2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire Enchaînement des blocs en respectant des exigences	<p>Exigences très partiellement respectées</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée - <u>Sécurité</u> : échauffement inapproprié - Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire - <u>Continuité</u> de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de <u>tonicité</u> et/ou <u>d'amplitude</u> - Côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée - Peu ou pas de pas complexes <p>de 0 à 7 pts</p>	<p>Exigences globalement respectées</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : majoritairement dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement préparatoire à la première série - Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation - Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées - Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée - Plusieurs pas complexes <p>de 7,5 à 10 pts</p>	<p>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. - Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations - Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution - Des pas complexes dans plusieurs blocs <p>de 10,5 à 14 pts</p>
3/20	Analyser S'appuyer sur des analyseurs Proposer des perspectives	<p>Analyse sommaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pas de caractérisation des pts forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : non envisagées <p>de 0 à 1 pt</p>	<p>Analyse réaliste</p> <ul style="list-style-type: none"> - Description des ressentis, des pts forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées <p>de 1,5 à 2 pts</p>	<p>Analyse bilan argumente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver). Propositions recevables et étayées <p>de 2,5 à 3 pts</p>