

Step CAP/BEP (référentiel rénové 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve (<i>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.</i>)		
		<p>Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois <i>thèmes d'entraînement</i> :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans un effort bref et intense. Temps de travail de 12 à 18 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. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) ⁽¹⁾, calculée par la formule de Karvonen⁽²⁾, est l'indicateur d'effort. - S'engager dans un effort long et soutenu. Temps de travail de 16 à 22 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. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) ⁽¹⁾, calculée par la formule de Karvonen⁽²⁾, est l'indicateur d'effort. - S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) ⁽¹⁾, calculée par la formule de Karvonen⁽²⁾, est l'indicateur d'effort. <p>Niveau 3</p> <p>Concevoir 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> <p>Recommandations : le <i>cardio-fréquence mètre codé</i> est fortement indiqué.</p> <p>Pendant l'épreuve, le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre <i>blocs</i> différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <i>phrases</i> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (<i>BPM</i>) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <i>collectif</i> mais l'évaluation est individuelle. Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><i>Les paramètres :</i> 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 <i>pas complexes</i>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps. <p>A l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.</p> <p>⁽¹⁾ FCE : <i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i> c'est la fréquence cardiaque cible. Elle s'établit par la formule de <i>Karvonen</i>⁽²⁾ : 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>*<i>FCR</i> : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** <i>FC Max</i> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <i>tests de terrain</i>.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 non acquis de 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 3	de 10 à 20 points
03/20	CONCEVOIR En lien avec un thème d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - Choix de l'élève aléatoires - Enchaînement incohérent au regard du thème d'entraînement. De 0 à 1 point	<ul style="list-style-type: none"> - Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement avec l'aide de l'enseignant - Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement De 1,5 à 2 points	<ul style="list-style-type: none"> - Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement sans l'aide de l'enseignant. - Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement De 2,5 à 3 points
14/20	PRODUIRE Enchaîner 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 - <i>Sécurité</i> : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire - <i>Continuité</i> de l'enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de <i>tonicité</i> et/ou <i>d'amplitude</i> De 1 à 7 points	<p>Exigences globalement respectées</p> <ul style="list-style-type: none"> - FCE : majoritairement dans la fourchette fixée - Sécurité : quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire en fin de prestation - Continuité de l'enchaînement : quelques ruptures - Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation De 7,5 à 10 points	<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 - La sécurité est maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue - Continuité de l'enchaînement : 2 ruptures au maximum - Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation De 10,5 à 14 points
3/20	ANALYSER Réaliser un bilan	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de référence aux paramètres choisis - Peu de référence à des ressentis personnels De 0 à 1 point	<ul style="list-style-type: none"> - Les paramètres choisis sont évoqués - Les ressentis sont personnels et de plusieurs ordres De 1,5 à 2 points	<ul style="list-style-type: none"> - Le choix des paramètres est justifié - Les ressentis personnels sont justifiés. De 2,5 à 3 points