

Académie de Strasbourg- AEROBIC - référentiel certificatif NIVEAU 3 -voie professionnelle



MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>NIVEAU 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.</p>		<p>Construire, réaliser et apprécier sur un support sonore rythmé un enchaînement collectif pouvant s'appuyer sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations). Cet enchaînement se compose des 7 pas de base de la gymnastique aérobic et de leurs dérivés, associés à des mouvements de bras simples (en fréquence et en coordination).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupe : 4 élèves au minimum - Surface d'évolution limitée et orientée : 8X8m au minimum - BPM : 130 au minimum - Espace : au moins 2 formations différentes - Durée : dépend de la vitesse de la musique / 16 phrases musicales de 8 temps (environ 45 à 55 secondes) - Eléments de difficulté : Réaliser 3 éléments de valeur 1-2 ou 3 du code UNSS en vigueur, issus de 3 familles différentes. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. - Chaque élève apprécie la prestation d'un autre groupe. 		
Points	Eléments à évaluer	Compétences de niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétences de niveau 3 acquises De 10 à 20 pts	
COMPOSITION Note Collective /8 pts	Composition de l'enchaînement Formations et orientations Synchronisation	<p>De 0 à 3,5 pts</p> <p>Au cours de la routine : 3 pas de base apparaissent au moins une fois dans la routine.</p> <p>Les mouvements de bras sont absents.</p> <p>Maintien d'une formation sur la totalité de la routine. La fin de l'enchaînement n'est pas identifiable.</p> <p>Le groupe est peu synchronisé</p>	<p>De 4 à 6 pts</p> <p>Au cours de la routine : 5 pas de base apparaissent au moins une fois dans la routine. Quelques mouvements de bras simples et symétriques, sont dispersés sur la totalité de la routine.</p> <p>Maintien de 2 formations sur la totalité de la routine, dans un espace varié et élargi. Une « Photo » ou une pyramide de fin simple marque clairement la fin de l'enchaînement. Le groupe est synchronisé pour partie.</p>	<p>De 6,5 à 8 pts</p> <p>Sur toute la routine : 7 pas de base sont réalisés au moins une fois sur la totalité de la routine. Des mouvements de bras simples sont réalisés sur la totalité de la routine. Maintien de 3 formations différentes sur la totalité de la routine dans un espace varié et orienté. Une « Photo » ou une pyramide de fin originale et élaborée marque clairement la fin de l'enchaînement. Le groupe est pour partie synchronisé sur toute la routine</p>
		<p>De 0 à 4,5 pts</p> <p>Rythme</p> <p>De nombreux décalages par rapport au tempo musical</p> <p>Les pas de base sont peu identifiables. L'élève est peu acteur dans la création et les choix collectifs. Et / Ou L'élève s'arrête, regarde ses partenaires, reprend difficilement : la mémorisation de la routine est partielle.</p> <p>2 éléments de difficulté maîtrisés sont intégrés à l'enchaînement.</p> <p>Les placements corporels sont peu conformes aux exigences techniques.</p> <p>La prestation manque d'amplitude.</p>	<p>De 5 à 7 pts</p> <p>Respect du tempo par intermittence, selon la difficulté de certains passages de l'enchaînement notamment.</p> <p>Les pas de base sont globalement reconnus. L'élève évolue dans un niveau qui correspond à ses ressources. L'élève connaît sa routine mais reste dépendant de ses partenaires : il suit un leader</p> <p>3 éléments de difficulté de valeur B/C maîtrisés</p> <p>Des déficits posturaux apparaissent lors des passages difficiles et des éléments de difficulté, et/ou en fin de routine en corrélation avec la fatigue. La prestation est d'amplitude faible à moyenne.</p>	<p>De 7,5 à 9 pts</p> <p>Le tempo est respecté sur la grande majorité de la routine</p> <p>Les pas de base sont identifiés et respectés. L'élève est autonome, voire leader. Pas ou peu d'erreurs : la routine est mémorisée.</p> <p>3 éléments de difficulté de valeur C maîtrisés</p> <p>Les placements corporels sont conformes aux exigences techniques . La prestation est ample et dynamique.</p>
REALISATION Note Individuelle /9 pts	Exécution des séquences imposées Mémorisation de la routine Eléments de difficulté Dynamisme corporel	<p>De 0 à 1 pt</p> <p>Selon les critères énoncés en ligne "COMPOSITION" (Composition de l'enchaînement + Formations et orientation + Synchronisation) l'élève place le groupe observé dans chacun des 3 niveaux de compétence.</p>	<p>De 1,5 à 2 pts</p>	<p>De 2,5 à 3 pts</p>
		<p>Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 1 critère commun</p>	<p>Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 2 critères communs</p>	<p>Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 3 critères communs</p>

Pas de base = (marche, jog), kick, lunge, knee up, slide, jumping jack. Leur récurrence et leur association déterminent la complexité de la routine.

Idem pour les mouvements de bras (récurrence, fréquence rythmique, dissociation segmentaire...).

Dérivés des pas de base = pas chassé, grapevine, step touch, double step, mambo, A step, V step, chacha etc...