

# BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

## Epreuve ponctuelle terminale d'EPS

### Guide d'accompagnement pour l'épreuve de STEP

*Ce document est destiné à accompagner les candidats à l'épreuve ponctuelle d'EPS en STEP.*

#### 1. Descriptif de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement qui fait référence à une fiche de séance (cf. annexe) qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées.

Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve, et peut être régulée en cours de réalisation selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.

Le candidat réalise 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 thèmes d'entraînement :

Thèmes d'entraînement :

**Thème 1 : « S'engager dans un effort bref et intense ».** La FCE\* « cible » doit être supérieure à 180 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.

**Thème 2 : « S'engager dans un effort long et soutenu ».** La FCE\* « cible » doit être comprise entre 160 et 180 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.

**Thème 3 : « S'engager dans un effort modéré et prolongé ».** La FCE\* « cible » doit être inférieure à 160 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.

FCE\* = Fréquence Cardiaque d'Entraînement

#### **Thèmes d'entraînement :**

**La séance est composée :**

**①** D'un échauffement libre

**②** D'une séance d'entraînement découpée en séries, alternant temps d'effort et temps de repos choisies par le candidat.

**Thème 1 :** Temps d'effort total de 14 à 22 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort jusqu'à 3 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 3 minutes.

*Exemple : 7 séries de 2 minutes de temps d'effort et 30 secondes de temps de repos*

Ou

**Thème 2 :** Temps d'effort total de 20 à 26 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort de 4 à 6 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes.

*Exemple : 4 séries de 6 minutes de temps d'effort et 2 minutes 30 secondes de temps de repos*

Ou

**Thème 3 :** Temps d'effort total de 24 à 30 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort supérieurs à 7 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 5 minutes.

*Exemple : 3 séries de 8 minutes de temps d'effort et 4 minutes de temps de repos*

**Pendant l'épreuve,** le candidat réalise un enchaînement **de deux blocs à trois blocs différents** répétés en boucle, choisis dans les propositions ci-dessous et/ou créés librement. (Bloc = 32 temps).

*Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis.*

*Le rythme musical, compris entre 128 et 135 BPM maximum (Battements Par Minute), est imposé.*

*Le candidat présente l'épreuve individuellement.*

**BLOC N°1 :**

Temps	4 temps	4 temps	8 temps	4 temps	4 temps	8 temps
Pas	<b>Basic</b>	<b>V Step</b>	<b>3 Genou</b>	<b>Basic</b>	<b>V Step</b>	<b>3 Genou</b>

**BLOC N°2 :**

Temps	8 temps	8 temps	8 temps	8 temps
Pas	<b>Dégagés</b>	<b>L Step</b>	<b>Dégagés</b>	<b>L Step</b>

**BLOC N°3 :**

Temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps
Pas	<b>Jazz square</b>	<b>Tap Up</b>	<b>Kick</b>	<b>Talon-fesse</b>	<b>Jazz Square</b>	<b>Tap Up</b>	<b>Pony</b>	<b>Talon-fesse</b>

**Lien vidéo :**

Le candidat choisit les paramètres\*\* pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi (FCE).

**\*\*Les paramètres : variateurs d'intensité**

- *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, utilisation d'éléments réalisés à côté du Step (maximum 8 temps par bloc).
- *D'ordre biomécanique (coordination)* : utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, contretemps.

③ **À l'issue de la séance**, le candidat **analyse** sa prestation et **complète** la fiche de séance (cf. annexe). Il s'appuie sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.

**2. Conseils pour vous préparer et pour le jour de l'épreuve :**

- Porter une tenue sportive notamment des chaussures adaptées à la pratique du Step.
- Préparer cette épreuve en s'entraînant régulièrement.
- Utiliser un chronomètre afin de gérer les temps d'effort et les temps de repos.
- Utiliser un cardiofréquencemètre afin de contrôler vos pulsations cardiaques.
- S'entraîner avec un support musical dont le rythme est compris entre 128 et 135 battements par minute.
- Connaître et avoir mémoriser votre enchaînement avant l'épreuve.

**3. Les critères d'évaluation**

Voir « Référentiel STEP Epreuves ponctuelles EPS BAC GT 2025 »

Les vidéos des différents Blocs sont en ligne :

<https://lstu.fr/step>

