

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
<p><b>Niveau 4</b></p> <p>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>		<p><b>Au début de l'épreuve</b> le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son <u><i>carnet d'entraînement</i></u> qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.</p> <p><b>Pendant l'épreuve</b> : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six <u><i>blocs</i></u> différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u><i>phrases</i></u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 <u><i>Battements Par Minute (BPM)</i></u> maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u><i>collectif</i></u> mais l'évaluation est individuelle.</p> <p>Le candidat choisit <u><i>les modalités de l'enchaînement</i></u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><u><i>Thèmes d'entraînement</i></u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'engager dans <b>un effort bref et intense</b>. 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.</li> <li>- s'engager dans <b>un effort long et soutenu</b>. 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.</li> <li>- s'engager dans <b>un effort modéré et prolongé</b>. 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.</li> </ul> <p><b>La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort</b> <sup>(1)</sup>.</p> <p><u><i>Les paramètres</i></u> : variateurs d'intensité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>d'ordre énergétique</b> : 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).</li> <li>- <b>d'ordre biomécanique (coordination)</b> : combinaison de <u><i>pas complexes</i></u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.</li> </ul> <p><b>À l'issue de la production</b>, 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><sup>(1)</sup> La fréquence cardiaque cible est la FCE : <u><i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i></u>. Elle s'établit par la formule de Karvonen : <b>FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)</b></p> <p>Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : &gt; 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><i>FC Max</i></u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u><i>tests de terrains</i></u>.</p> <p>Recommandations : le <u><i>cardio-fréquence mètre codé</i></u> est fortement indiqué</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4	10 à 20 points
3/20	Concevoir Cohérence des choix	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de justification du choix de l'objectif</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification succincte du choix de l'objectif</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>
14/20	Produire Enchaînement des blocs en respectant des exigences	<p><b>Exigences très partiellement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : souvent en-dehors de la fourchette fixée</li> <li>- <u><i>Sécurité</i></u> : échauffement inapproprié</li> <li>- Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire</li> <li>- <u><i>Continuité</i></u> de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries</li> <li>- Manque manifeste de <u><i>tonicité</i></u> et/ou <u><i>d'amplitude</i></u></li> <li>- Côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée</li> <li>- Peu ou pas de pas complexes</li> </ul> <p><b>De 0 à 7 points</b></p>	<p><b>Exigences globalement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée</li> <li>- <u><i>Sécurité</i></u> : échauffement préparatoire à la première série</li> <li>- Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation</li> <li>- Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée</li> <li>- Plusieurs pas complexes</li> </ul> <p><b>De 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée</li> <li>- <u><i>Sécurité</i></u> : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue.</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation</li> <li>- Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution</li> <li>- Des pas complexes dans plusieurs blocs</li> </ul> <p><b>De 10,5 à 14 points</b></p>

<p><b>3/20</b></p>	<p><b>Analyser</b> S'appuyer sur des analyseurs Proposer des perspectives</p>	<p><b>Analyse sommaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de caractérisation des points forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : non envisagées</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<p><b>Analyse réaliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Description des ressentis, des points forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation ... à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<p><b>Analyse bilan argumenté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité...)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation... à modifier, à conserver) Propositions recevables et étayées</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>
--------------------	---	---	--	--