Step CAP/BEP *(référentiel rénové 2017)*

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve *(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)*
Niveau 3 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	Le candidat doit réaliser **une séance d'entrainement,** 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'entrainement* : **Thèmes d'entraînement :** - 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'entrainement (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'entrainement (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'entrainement (FCE) [1], calculée par la formule de Karvonen[2], est l'indicateur d'effort. **Recommandations :** le *cardio-fréquence mètre **codé*** est fortement indiqué. **Pendant l'épreuve,** le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (bloc = 4 *phrases* 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 (*BPM*) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un *collectif* 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. *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, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). - **d'ordre biomécanique (coordination)** : combinaison de *pas complexes*, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps. **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. [1] FCE : *Fréquence Cardiaque d'Entraînement* c'est la fréquence cardiaque cible. Elle s'établit par la formule de *Karvonen*[2] : **FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)** 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 **FCR* : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** *FC Max* : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrain.*

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'entrainement	- Choix de l'élève aléatoires - Enchaînement incohérent au regard du thème d'entraînement. **De 0 à 1 point**	- 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**	- 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** Enchainer des blocs en respectant des exigences	**Exigences très partiellement respectées** - FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée - *Sécurité* : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire - *Continuité* de l'enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de *tonicité* et/ou *d'amplitude* **De 1 à 7 points**	**Exigences globalement respectées** - 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**	**Exigences respectées du début à la fin de la prestation** - 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	- Pas de référence aux paramètres choisis - Peu de référence à des ressentis personnels **De 0 à 1 point**	- Les paramètres choisis sont évoqués - Les ressentis sont personnels et de plusieurs ordres **De 1,5 à 2 points**	- Le choix des paramètres est justifié - Les ressentis personnels sont justifiés. **De 2,5 à 3 points**