

PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

CC5 STEP CAP BEP

COMPETENCES ATTENDUES
 Niveau 1 : Réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie et moduler l'intensité de son effort pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus
 Niveau 2 : Réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie et moduler l'intensité de son effort pour produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés (à très court terme) par l'intermédiaire de divers paramètres précisément prévus et respectés

Les candidats sont organisés par groupes de 2 à 5. Chaque groupe doit présenter collectivement un enchaînement élaboré à partir d'un imposé*, et le réaliser en choisissant une orientation privilégiant la durée ou l'intensité de l'effort.
 L'enchaînement est répété en boucle sur un tempo de BPM** compris entre 125 et 140, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. L'enseignant fixe le tempo en fonction du niveau moyen de l'ensemble des candidats et si possible des orientations. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.

C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES DETERMINEES QUI EST RECHERCHEE.

☞ **orientation durée: s'entretenir, se remettre en forme, se tonifier** (plage de fréquence cardiaque 110<FC<160)
 Le groupe présente son enchaînement sur une séquence de 3 X 8 minutes avec une récupération semi active de 2 minutes entre les périodes.

☞ **orientation intense: se développer, se dépasser** (plage de fréquence cardiaque 160<FC<200)

Le groupe présente son enchaînement sur 2 séries de 2 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.
 Pour les deux orientations, le candidat gère individuellement l'intensité en modulant la hauteur du step, l'utilisation des bras, des lests, des impulsions. Si l'effectif et l'organisation le permettent, le tempo est également un paramètre à utiliser.

* **composé de BLOCS de 4 X 8 temps. Six blocs correspondent à environ 1 minute d'exécution.**

****BPM : Battement Par Minute**

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ACQUIS 0 A 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
(AVANT) 03/20	CHOISIR SON EFFORT Note individuelle	CHOIX PAR DEFAULT L'élève fait un choix par défaut ou pour être avec tel partenaire	CHOIX GUIDE L'élève a sollicité l'enseignant pour faire son choix d'orientation et/ou pour utiliser les paramètres d'intensité	CHOIX AUTONOME L'élève a choisi seul son orientation et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes
(PENDANT) 14/20	PRODUIRE UN EFFORT CONTINU Note individuelle	- Les séquences prévues ne sont pas respectées - La continuité est rompue plusieurs fois, en raison de difficultés liées à la coordination, à la mémorisation, au rythme, et/ou au choix d'une orientation inadéquate. - Les éléments ne présentent pas les exigences de réalisation en termes de sécurité et/ou exécution. - L'utilisation des paramètres de modulation de l'intensité n'est pas pertinente.	- Les séquences prévues sont majoritairement respectées. - La FC est globalement dans la fourchette fixée. - La continuité est rarement rompue. - Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution. - Utilisation le plus souvent pertinente des paramètres de modulation de l'intensité	- Respect de la séance choisie. - La FC est toujours dans la fourchette fixée. - La continuité est maintenue. - Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution. - Utilisation pertinente des paramètres de modulation de l'intensité.
PRODUIRE ENSEMBLE Note collective	FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION	Des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires : la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats	Une production collective avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme.	Une production collective où chaque candidat est autonome
(APRES) 3/20	ANALYSER	BILAN EVASIF Banalités, généralités Des impressions globales	BILAN SOMMAIRE - La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir. - Si rupture de la continuité : le candidat émet une hypothèse (cause ciblée)	BILAN REALISTE l'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour respecter les séquences