

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE	
<p>Niveau 3: choisir 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.</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC). L'utilisation de cardiofréquencemètres est conseillée.</p> <p>↳ OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER SE DEPASSER (160<FC<200) L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense. L'enchaînement est présenté sur 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 2 : S'ENTRETIENIR REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER (110<FC<160) L'effort est long et de faible intensité. L'enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION. Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation</p> <p>POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHEE.</p>	
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS 0 A 9	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3 10 à 20
(AVANT)		CHOISIR UN OBJECTIF	
04/20 ORIENTER SON EFFORT		<p>CHOSIR PAR DÉFAUT</p> <p>Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés Un choix de l'élève par défaut ou pour être avec tel partenaire</p>	<p>Les objectifs sont identifiés L'élève sollicite l'aide de l'enseignant pour choisir les paramètres relatifs à l'intensité Le choix est justifié (au regard de ses ressources, de ses attentes)</p> <p>L'élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes</p>
13/20 REALISER	LA CONTINUITE DE L'EFFORT	<p>Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec des difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou liées à un mobile inadéquat Les éléments ne respectent ni les exigences de sécurité ni les exigences d'exécution.</p>	<p>Les séquences prévues sont majoritairement respectées La continuité est rompue peu de fois La FC est globalement dans la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution</p> <p>Respect total de la séance choisie La continuité est maintenue La FC est toujours dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution</p>
	LA PRODUCTION COLLECTIVE*	<p>La production n'est pas collective, des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les élèves</p>	<p>Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme pour assurer une réalisation synchrone continue</p> <p>Une production collective où chaque élève est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme</p>
3/20 ANALYSER	LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités	BILAN REALISTE
			<p>La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir.</p> <p>L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences</p>

Commentaires :

* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle.

**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser

BAC PROFESSIONNEL : STEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE			
<p>Niveau 4 : prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins cinq blocs. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'objectif choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois objectifs proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Effort (FCE)***. L'utilisation de cardiofréquence mètre est vivement conseillée.</p> <p>↳ OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DÉVELOPPER, SE DÉPASSER (intensité de travail > 85%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ;ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 2: DUREE S'ENTREtenir, REPREDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME. (intensité de travail entre 60 et 75%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 3 : COORDINATION DÉVELOPPER SA MOTRICITE, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. L'enchaînement est entièrement créé par les élèves. Un code défini au sein du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens, doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. Il est présenté sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation. Chaque élève présente son projet de séance par écrit : objectif et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Il réalise ensuite ce projet. À l'issue de l'épreuve, l'élève analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il apporte un commentaire sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Ce sont les aspects énergétiques (FCE) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève.</p> <p style="text-align: center;">POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES DETERMINEES QUI EST RECHERCHEE</p>			
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU DE COMPÉTENCE NON ACQUIS		DEGRÉ D'ACQUISITION DE LA COMPÉTENCE DU NIVEAU 4	
		0	9	10	20
AVANT : PREVOIR LES SEQUENCES 07/20	LE CHOIX DE L'OBJECTIF	MANQUE DE COHÉRENCE Les objectifs sont identifiés. L'objectif choisi est personnel mais peu explicite Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas justifiés		DÉBUT DE COHERENCE Les choix d'objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés	
	LA CONCEPTION COLLECTIVE DE L'ENCHAÎNEMENT	COMPOSITION INADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.		COMPOSITION STRUCTUREE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité	
PENDANT : PRODUIRE 10/20	LA CONTINUITE DE L'EFFORT	Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un objectif inadéquat(s) La FCE est éloignée de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon incorrecte (sécurité, exécution)		Les séquences prévues sont majoritairement respectées La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution	
	LA PRODUCTION COLLECTIVE	Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats		Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme, pour assurer une réalisation synchrone	
APRES : ANALYSER 3/20	LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités		BILAN REALISTE La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...En cas de rupture de la continuité, une hypothèse est émise (cause ciblée : fatigue, déconcentration, trou de mémoire, désynchronisation...)	
		BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée.			

Commentaires : * la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation collective du « concevoir » et du « produire », la totalité de la note est individuelle.

**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

*** Formule de KARVONEN : FCEffort = FCRepos + [(FCMax – FCRepos) X % d'intensité de travail définie] Ex : candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant l'objectif 1 : FCE = 65 + [(220-16) – 65) X 90 %] = 190 puls/min
Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser