|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRINCIPE D’ELABORATION DE L’EPREUVE :** Le jour de l’épreuve l’élève **réalise** une séance d’entrainement **conçue** selon une méthode d’entrainement choisie, selon son thème d’entrainement choisi et motivé par un projet personnel. Il doit **identifier** sa FC et ses ressentis pour les **analyser** et pouvoir **réguler** sa séance d’entrainement. **Tâche de l’élève au cours de la séquence de step :** * S’entrainer selon son thème d’entrainement choisi (selon son profil sportif et son « profil santé ») : Concevoir ses entrainements, réaliser ses séances et identifier au cours de celle-ci des ressentis permettant de réguler ses entrainements prévus.
* S’approprier et modifier les blocs de base (2 blocs de chacun 4X8 temps), proposés par l’enseignant, en jouant sur les paramètres mécaniques et énergétiques permettant de répondre au thème d’entrainement choisi, et créer au moins 1 bloc en vue de répondre à ce même thème d’entrainement.
* S’entrainer à une fréquence cardiaque d’entrainement (FCE), définie par l’élève, en corrélation avec le thème choisi et son profil sportif et son profil santé. La FC d’entrainement (FCE) se calcule au regard de la formule de Karvonen et s’ajuste selon les dispositions de santé des élèves.
* Réaliser ses entrainements individuellement au sein d’un collectif selon un des principes simples d’entrainement : échauffement, corps de séance (séries, répétitions, récupération…), étirements. Les répétitions respectent les principes de latéralité de la pratique du step.
* Compléter son carnet d’entrainement permettant de justifier son projet d’entrainement et son entrainement effectivement réalisé selon la méthode de son choix ; la régulation du projet doit tenir compte des effets sur le corps, des ressentis, (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques), permettant également d’expliquer l’utilisation des paramètres biomécaniques (complexité des pas, des bras, changement d’orientation changement de formation) et /ou bioénergétiques (hauteur, lest, impulsions, éléments de musculation)
1. Thème 1 : entrainement en puissance aérobie
	1. **DEPASSEMENT DE SOI** (visée cardio) : Effort bref et intense : 85 % < FCE < 95 %
	2. **BODY STEP** (visée cardio et musculaire) : Effort bref et intense : 85 % < FCE < 95 %
2. Thème 2 : entrainement en capacité aérobie
	1. **REMISE EN FORME :** (visée cardio) Effort long : 70 % < FCE < 85 %
	2. **COORDINATION** : (visée coordination) : effort long 70 % < FCE < 85 %

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Principales caractéristiques | Intensité | Tps d’effort | Répétitions / Séries | Récupération | Principaux constituants | Paramètres  |
| **DEPASSEMENT DE SOI** | Puissance aérobie | 85 % < FCE < 95 % | De 16 à 22’ | Répétitions : 2 à 4’ 4 X maxSéries : 2 à 4 | Récupération activeTps nécessaire pour atteindre FC = 120 puls | Paramètres bioénergétiques | Biomécaniques : Complexité des pas Bras, Changement d’orientation Changement de formations Bioénergétiques : LestsHauteurs de stepImpulsionsEléments de musculation |
| **TONIFICATION** | Musculaire | 85 % < FCE < 95 %  | De 16 à 22’ | Répétitions : 2 à 4’ 4 X maxSéries : 2 à 4 | Paramètres bioénergétiques ‘éléments de musculation) |
| **REMISE EN FORME** | Capacité aérobie | 70 % < FCE < 85 % | De 20 à 26 ‘ | Répétitions 6 à 10’Séries : 2 à 3 | Paramètres bioénergétiques et biomécaniques |
| **COORDINATION** | Dissociation Coordination Bras / jambes | 70 % < FCE < 85 % | De 20 à 26’ | Répétitions 6 à 10’Séries : 2 à 3 | Paramètres biomécaniques |

**Réaliser : sur 12 points : Produire (/8) Analyser (/4)****La PERFORMANCE réside dans la capacité à se fixer une FCE, et à fournir un effort permettant de s’en rapprocher le plus possible (avec une tolérance +/- 10 pulsations par minute). La régulation de la séance prévue est possible si nécessaire pour atteindre SA FCE****La COMPETENCE (MOTRICITÉ) réside dans la capacité à produire une routine de blocs de manière énergique, continue, en rythme, sécurisée, complexe, complète corporellement.****Concevoir pour réaliser : sur 8 points :** **S’entrainer et Coopérer (évalué tout au long de la séquence),** **Choisir un objectif en lien avec son profil sportif et son profil santé****Déterminer sa FCE****Composer, conduire et réguler des séances d’entrainement individuellement et collectivement** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BGT** | **STEP** | **CA5** |

Répartition des points / 12 au choix de l’équipe pédagogique

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 1**S’engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel et ses capacités en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérents avec le thème retenu. | **PRODUIRE****/8** |  | **DEGRE 1** | **DEGRE 2** | **DEGRE 3** | **DEGRE 4** |
| **FRÉQUENCE CARDIAQUE** | FC Jamais atteinte.  | FC atteinte sur – de 50% de ses séries | FC atteinte, sur + de 50% de ses séries | FC atteinte, sur toutes ses séries |
| **/8** | **0 à 1,5 pt** | **2 à 3,5 pts** | **4 à 5,5 pts** | **6 à 8 pts** |
| **0** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** | **4,5** | **5** | **5,5** | **6** | **6,5** | **7** | **7,5** | **8** |
| **MOTRICITÉ** | **NOMBRE DE POINTS « STEPS »** | **5** | **DE 6****À 10** | **DE 11****À 15** | **DE 16 À 24** | **5** | **DE 6****À 10** | **DE 11****À 15** | **DE 16 À 24** | **5** | **DE 6****À 10** | **DE 11****À 15** | **DE 16 À 24** | **5** | **DE 6****À 10** | **DE 11****À 15** | **DE 16 À 18** | **DE 19 A 24** |
| **ANALYSER****/4** | **Identifier, Analyser, Réguler son projet d'entrainement : choix des paramètres au regard de l’identification, de l’analyse de sa FC et de ses ressentis****/4** | Ressentis et FC non analysés. Énonce juste les items.Ne régule pas  | Constate et décrit les ressentis et FCRégule avec des paramètres inadaptées au projet d’entrainement | Analyse les ressentis et FC, décrit et justifie. Régule avec des paramètres ponctuellement adaptés au projet d’entrainement | Justifie les ressentis et FC et propose des régulations et des perspectives.Régule avec des paramètres adaptés au projet d’entrainement, justifie.  |
| **0 à 1 pt** | **1 à 2 pts** | **2,5 à 3 pts** | **3,5 à 4 pts** |

**La Note obtenue par l’atteinte de la FC est pondérée par la motricité : (L’élève gagne des points « step », 1, 2, 3 ou 4 selon le niveau atteint dans chacun de critères de motricité)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MOTRICITÉ** | **NOMBRE DE STEPS** | **(1step** par critère atteint) | **(2steps** par critères atteints) | **(3steps** par critères atteints) |  (**4steps** par critères atteints) |
| Amplitude Tonicité Dynamisme | **ENERGIE** | Néant | Peu d'énergie | Énergie décroissante ou irrégulière | Énergie continue |
| Hésitations Reprises Fluidité | **CONTINUITE** | Arrêts fréquents sans reprise | Quelques hésitations Arrêts avec reprise de l'activité  | Quelques hésitations sans arrêt | Fluidité |
| Rythme Tempo | **BPM MUSIQUE** | En décalage permanent | Décalage fréquent | Quelques décalages | En phase avec le tempo |
| Pose de pied pivot alignement segmentaire | **SECURITE** | Erreurs continuelles | Erreurs fréquentes | Erreurs ponctuelles | Aucune erreur |
| Pas complexes et variés | **COMPLEXITE** | Pas non adaptés au projet choisi, non variés | Pas non adaptés au projet choisi mais variés | Pas non continuellement adaptés au projet choisi mais variés | Pas très variés et adaptés au projet choisi |
| Thème **coordination** | Bras | **COMPLEXITE** | Bras en symétrie et de manière partielle  | Bras en symétrie de manière continuelle | Bras en asymétrie de manière irrégulière | En asymétrie et de manière systématique |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 2**S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés.  |  |  | **DEGRE 1** | **DEGRE 2** | **DEGRE 3** | **DEGRE 4** |
| **S'ENTRAINER SUR L’ENSEMBLE DU CYCLE** | S'échauffer S'entrainer S'étirer | Néant | Entrainement très peu complet | Entrainement quasi complet  | Entrainement complet  |
| S'entrainer régulièrement selon un entrainement individualisé : choix des bons paramètres d'entrainement (séries, répétitions, récupération) selon la méthode d’entrainement utiliséeTenir son carnet d’entrainement  | Aucun respect des paramètresAucune méthode d’entrainement préciseAucune tenue du carnet d’entrainement  | Paramètres respectés. Choix d’une méthode Tenue très partielle de son carnet d’entrainement  | Paramètres quasi tous respectés.Choix d’une méthode connue et qui est personnaliséeTenue complète de son carnet d’entrainement  | Paramètres totalement respectés Choix d’une méthode connue mais personnalisée et justifiée. Tenue complète de son carnet d’entrainement permettant un suivi efficace POUR RÉGULATION |
| **FCE** | Déterminer sa FCE et relever sa FC | Pas de FC repos. Pas d’intérêt porté à sa FC | FCE calculée. FC relevée ponctuellement.  | FCE déterminée selon son profil santé. FC relevée régulièrement.  | FCE déterminée et justifiée selon son profil santé. FC relevée systématiquement  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFL 3**Coopérer pour faire progresser  |  | **DEGRE 1** | **DEGRE 2** | **DEGRE 3** | **DEGRE 4** |
| **SOI / AUTRES** | Élève investi dans aucun rôle : sans conseil, sans prise d’initiative | Élève investi ponctuellement sur sollicitation du professeur ou d’un camarade | Élève investi, acteur dans son groupe en tant que partenaire d’entrainement | Élève leader, investi dans son groupe, encourage, aide, conseille |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Points choisis AFL2 / AL3** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **/4 (/4)** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **/2 (/6)** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** |
| **/6 (/2)** | **1,5** | **3** | **4,5** | **6** |

**Correspondances entre degrés et points pour l’AFL2 et l’AFL3** (selon choix de la répartition des points des élèves)