

STEP CAP BEP

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<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'ENTREtenir 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 style="text-align: center;">POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHEE.</p>			
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts		
(AVANT) 04/20 ORIENTER SON EFFORT		CHOSIR PAR DEFAULT			
		<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 style="text-align: center;">CHOISIR UN OBJECTIF</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <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> </td> <td style="width: 50%;"> <p>L'élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes</p> </td> </tr> </table>	<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>
<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>				
(PENDANT) 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><i>La production n'est pas collective, des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les élèves</i></p>	<p><i>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</i></p>	<p><i>Une production collective où chaque élève est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme</i></p>
(APRES) 3/20 ANALYSER		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.

STEP BAC PRO

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<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 DEVELOPPER, SE DEPASSER (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, REPRENDRE UNE ACTIVITE 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 DEVELOPPER 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. A 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. POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES DÉTERMINÉES QUI EST RECHERCHÉE</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU DE COMPETENCE NON ACQUIS 0 à 9	DEGRE D'ACQUISITION DE LA COMPETENCE DU NIVEAU 4 10 à 20	
AVANT : PREVOIR LES SEQUENCES 07/20	LE CHOIX DE L'OBJECTIF	MANQUE DE COHERENCE 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	DEBUT DE COHERENCE Les choix d'objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés	COHERENCE AFFIRMÉE Le choix de l'objectif est argumenté de façon pertinente. Les séquences choisies, la composition, et les paramètres utilisés sont argumentés, au regard des ressources, de la FC et des attentes.
	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	COMPOSITION ADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.
PENDANT : PRODUIRE 10/20	LA CONTINUITÉ 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 continuité est rompue très ponctuellement. Les paramètres utilisés individuellement sont adaptés. La FCE est proche de celle fixée.
	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	Une production collective où chaque candidat est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme.
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 : $FCE_{effort} = FCE_{repos} + [(FC_{max} - FC_{repos}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}]$ Ex : candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant l'objectif 1 : $FCE = 65 + [(220-16) - 65] \times 90\% = 190$ 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.