

STEP PREMIERE N3

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EVALUATION	
<p>Niveau 3: Pour produire et identifier sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.</p>		<p>Les élèves doivent réaliser un enchaînement collectif, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un mobile. 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. Un carnet d'entraînement a été tenu durant le cycle et sert de base à la conception de l'enchaînement dans le respect des attendus du mobile choisi. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Effort (FCE)***. Utilisation de cardiofréquencemètres.</p> <p>↳ MOBILE 1 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER, RECHERCHE D'INTENSITE (100%>FCE>85%) 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, impulsions, BPM) et collectivement d'ordre moteur (bras coordonnés sur au moins 1 bloc, passage comme leader).</p> <p>↳ MOBILE 2 : S'ENTREtenir, REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, SE TONIFIER (65%<FCE<75%) 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, impulsions, BPM) et collectivement d'ordre moteur (1 chgt d'orientation, 1 chgt de step, bras simples coordonnés sur au moins 2 blocs, passage comme leader).</p> <p>↳ MOBILE 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION. Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement (au moins deux blocs de sa création et les autres peuvent être les blocs enseignant modifiés) sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. A travers le code des pas (simples, complexes, dansés...) on définit le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre moteur : complexité des pas, utilisation des bras coordonnés et dissociés sur au moins un bloc, synchronisation, cascade, changements de step, changements de formation, vitesse d'exécution (132-145 BPM) et mémorisation.</p> <p style="text-align: center;">POUR TOUTES LES MOBILES, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES QUI EST RECHERCHÉE.</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
<p>(AVANT) 06/20 ORIENTER SON EFFORT (/2pts) CARNET D'ENTRAINEMENT (/4pts)</p>		CHOISIR UN OBJECTIF	
		<p style="text-align: center;">CHOISIR PAR DEFAUT</p> <p>Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés Un choix de l'élève par défaut ou pour être avec tel partenaire Mauvaise tenue du carnet d'entraînement.</p>	
<p>(PENDANT) 11/20 REALISER</p>	<p style="text-align: center;">LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT/ 8pts</p>	<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 répondent ni aux exigences de sécurité ni aux attentes du mobile choisi.</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 / ses ressources et ses attentes. Carnet d'entraînement tenu et utilisé.</p>
	<p style="text-align: center;">LA PRODUCTION COLLECTIVE* /3pts</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 au regard des attendus du mobile choisi.</p>	<p>Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution au regard des attentes du mobile choisi.</p>
<p>(APRES) 3/20 ANALYSER</p>	<p style="text-align: center;">LE BILAN DE SA PRESTATION</p>	BILAN REALISTE	
		<p style="text-align: center;">BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités</p>	
		<p>La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir. Des connaissances sont exploitées.</p>	<p>L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences. Des connaissances sur plusieurs registres sont exploitées (sécu, mot, physio, apsa...)</p>

* 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

*** Formule de KARVONEN : $FCE_{effort} = FCREpos + [(FCMax - FCREpos) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}]$ 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

STEP TERM N4

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).</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>🔗 MOBILE 1 : RECHERCHE DE L'INTENSITE, SE DEVELOPPER, SE DEPASSER, SE CONFRONTER A SES LIMITES (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>🔗 MOBILE 2 : RECHERCHE D'UN ETAT DE FORME GENERAL AUGMENTATION DE LA CAPACITE AEROBIE, S'ENTREtenir, SE REMETTRE EN FORME. (intensité de travail entre 65 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>🔗 MOBILE 3 : RECHERCHE DU DEVELOPPEMENT DE SA MOTRICITE, AUGMENTATION DE LA COMPLEXITE. Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Au moins 3 blocs sur 5 sont entièrement créés par les élèves. L'enchaînement est présenté 2 x 6 minutes, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, dissociation, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation. A partir de son carnet d'entraînement, chaque élève présente son projet de séance par écrit : mobile et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement et par le groupe en cas de chorégraphie collective. 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.</p> <p style="text-align: center;">POUR TOUS LES MOBILES, 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
AVANT : CHOISIR, PREVOIR, CONCEVOIR LES SEQUENCES 07/20	LE CHOIX DU MOBILE	MANQUE DE COHERENCE Les objectifs sont identifiés. Le mobile 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 du mobile 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'ENCHAINEMENT*	COMPOSITION INADAPTEE <i>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.</i>	COMPOSITION STRUCTUREE <i>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité</i>	COMPOSITION ADAPTEE <i>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.</i>
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. Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi sont en partie respectés (le niveau de complexité, 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. Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi sont respectés (le niveau de complexité, la FCE est proche de celle fixée).
	LA PRODUCTION COLLECTIVE *	<i>Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats</i>	<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</i>	<i>Une production collective où chaque candidat est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme.</i>
APRES : JUSTIFIER ANALYSER 3/20	LE BILAN DE SA PRESTATION	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités Pas ou peu de connaissances sur les registres de l'effort et de la motricité.	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...) Pas de régulation envisagée.	BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les 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** : $FCE_{\text{effort}} = FCE_{\text{repos}} + [(FC_{\text{max}} - FC_{\text{repos}}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}]$ 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.