

STEP		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
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).		Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4 x 8 temps) (hors échauffement). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles 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'entraînement (FCE)**. L'utilisation du cardio-fréquence-mètre est indispensable. MOBILE 1 - S'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie (intensité de travail définie > 80 %) 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. MOBILE 2 - S'entretenir en recherchant un état de forme général et en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. solliciter sa capacité aérobie (intensité de travail entre 70 à 80 %). L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 2 x 12 minutes ou de 3 x 8 minutes, avec une récupération semi-active entre les périodes. MOBILE 3 - S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité. Solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Au moins 2 blocs sur 4 sont entièrement créés par les élèves. L'utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) est imposée durant au moins deux blocs. L'enchaînement est présenté en 2 x 6 minutes, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie (60 à 70 %). La nature des paramètres à utiliser individuellement est soit : - d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex.: lests aux poignets), impulsions-sursauts, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc), Les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats ; - d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution. Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque élève présente son projet de séance oralement ou par écrit : le mobile et les séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Le jury lui impose ensuite un nouveau paramètre pour l'évaluation. Dans le but de rester en adéquation avec les effets recherchés de son mobile, le candidat doit alors compenser en utilisant différemment les autres paramètres. Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance et explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.		
		Degrés d'acquisition du niveau 4		
		Niveau 4 non acquis		
		0 à 9		
Pts à affecter	Éléments à évaluer			
07/20	Prévoir (avant) Le choix du mobile et des séquences	Manque de cohérence Le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas en adéquation avec les effets recherchés. 0 à 3 points	Début de cohérence Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. 3,5 à 5 points	Cohérence affirmée Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont argumentés et adaptés aux effets recherchés et des ressources. 5,5 à 7 points
10/20	Réaliser (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas tous respectés La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un mobile inadéquat(s). La FCE est en dehors de la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon globalement correcte (sécurité). Mobile 3 : enchaînement monotone, peu de créativité. 0 à 4,5 points	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1, 2 et 3 : . sur un plan énergétique : la FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; . sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). Mobile 3 : l'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. 5 à 7,5 points	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1, 2 et 3 : . sur un plan énergétique : la FCE respecte en permanence celle fixée ; . sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Le candidat passe au moins une fois comme meneur. Richesse et variété des pas utilisés (simples, dansés, complexifiés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). Mobile 3 : l'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. 8 à 10 points
03/20	Analyser (après) Le bilan de sa prestation	Bilan sommaire Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques. 0 à 1 point	Bilan réaliste La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réalisé »... Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée. 1,5 à 2 points	Bilan argumenté La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. 2,5 à 3 points

* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

** Formule de Karvonen : $FC_{\text{entraînement}} = FC_{\text{repos}} + (FC_{\text{max}} - FC_{\text{repos}}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}$. Ex. : candidat de 16 ans avec une FC_{repos} de 65 choisissant mobile 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 mobile, afin de les aider à s'organiser.