

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>NIVEAU 1</b>  <b>Produire et justifier</b> une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel.</p> <p><b>NIVEAU 2</b>  <b>Concevoir et analyser</b> une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel</p>		<p>Les élèves sont organisés par groupes de 3 à 5. Chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus du code de référence du groupe. Cette séance sollicite la filière aérobie ; elle est construite par les élèves en fonction des effets sur soi recherchés. Chaque élève s'inscrit dans un projet personnel, en s'auto-déterminant dans un mobile. Il présente sa séance par écrit : mobile, intensité et motricité choisis, séquences effort/récupération, paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répétée en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 150 sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi</p> <p>☞ <b>MOBILE 1 : DEVELOPPER SA MOTRICITE</b>, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Le groupe présente deux fois son enchaînement 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</p> <p>☞ <b>MOBILE 2 : S'ENTREtenir, REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, AFFINER SA SILHOUETTE</b>. L'effort est long et de faible intensité (endurance fondamentale : <b>FCE</b> entraînement entre 60 et 75% <b>selon la formule : FCE = FC Repos + (FC Max – FC Repos) X(% de l'intensité de travail choisi)</b>). Le groupe choisit entre une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. Une régulation avec paramètres peut être prévue à chaque période. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests.</p> <p>☞ <b>MOBILE 3 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER</b> (puissance/capacité aérobie : FCE&gt;85%)            Le groupe choisit entre 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 : BPM, utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions. Ce sont les aspects énergétiques (FC) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève, ils sont relevés à la fin de chaque série. L'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre est vivement conseillée. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ACQUIS 0 A 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
(PENDANT)  10 / 20  PRODUIRE UN EFFORT	<b>Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile</b> Indicateurs : la FC et la continuité <i>Note individuelle</i>	La séance prévue n'est pas respectée (effort / récupération) La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou une intensité inadéquate La Fc est éloignée de la fourchette fixée	La séance prévue est partiellement respectée (effort / récupération) La continuité est rompue peu de fois La Fc est aux extrémités de la fourchette fixée	Respect total de la séance choisie Durée effort/ récupération La continuité est maintenue Fc dans la fourchette amplitude
	<b>PRODUCTION COLLECTIVE</b> <i>Note collective</i>	Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les élèves	Une production collective avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient	Une production collective où chaque élève est autonome
(AVANT)  07 / 20  CONCEVOIR	<b>CONCEVOIR COLLECTIVEMENT L'ENCHAÎNEMENT</b> <i>Note collective</i>	<b>COMPOSITION INADAPTEE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la une continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.	<b>COMPOSITION STRUCTUREE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les élèves d'assurer la continuité.	<b>COMPOSITION ADAPTEE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque élève et au service du collectif
	<b>DEFINIR DES SEQUENCES</b> <i>Note individuelle</i>	<b>AUCUNE COHERENCE</b> Le mobile choisi correspond à un choix par défaut ou pour être avec tel partenaire Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres ne sont pas argumentés	<b>DEBUT DE COHERENCE</b> Le mobile choisi est personnel mais peu explicite Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres sont expliqués en partie	<b>COHERENCE AFFIRMEE</b> Le choix du mobile est expliqué La composition, la séquence choisie et les paramètres utilisés sont argumentés
(APRES) 03 / 20  ANALYSER	<b>FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION</b>	<b>BILAN SOMMAIRE</b> Banalités, généralités	<b>BILAN REALISTE</b> La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...	<b>BILAN ARGUMENTE</b> La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées