

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<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 mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4X8 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-fréquencemètre est indispensable.</p> <p>↳ MOBILE 1 : S'ENTREtenir ET SE DEVELOPPER EN EXPLOITANT DES EFFORTS COURTS ET INTENSES. SOLLICITER SA PUISSANCE AEROBIE (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.</p> <p>↳ MOBILE 2 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT UN ETAT DE FORME GENERAL ET EN EXPLOITANT DES EFFORTS DE DUREES ET D'INTENSITE INTERMEDIARES. SOLLICITER SA CAPACITE AEROBIE. (intensité de travail entre 70 à 80%). L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 2X12minutes ou de 3X8minutes, avec une récupération semi active entre les périodes.</p> <p>↳ MOBILE 3 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT LE DEVELOPPEMENT DE SA MOTRICITE. 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 aérobic (60 à 70%).</p> <p>La nature des paramètres à utiliser individuellement est soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>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.</p> <p>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.</p> <p>L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
			10 à 15	16 à 20
		MANQUE DE COHERENCE	DEBUT DE COHERENCE	COHERENCE AFFIRMEE
07/20	PREVOIR (avant) LE CHOIX DU MOBILE ET DES SEQUENCES	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.	Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont adaptés , aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques.	Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont argumentés et adaptés aux effets recherchés et des ressources.
		0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
10/20	REALISER (pendant) LE RESPECT DES EFFETS RECHERCHES	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.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1 2 et 3 : <ul style="list-style-type: none"> 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.	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : Mobile 1 2 et 3 : <ul style="list-style-type: none"> 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 <u>complexe</u> 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.
		0 à 4,5 points	5 à 7,5 points	8 à 10 points
		BILAN SOMMAIRE	BILAN REALISTE	BILAN ARGUMENTE
3/20	ANALYSER (après) LE BILAN DE SA PRESTATION	Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques.	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.	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.
		0 à 1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>Niveau 5 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de STEP.</p>		<p>Les candidats présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4X8 temps). 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.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)**. L'utilisation de cardio-fréquencemètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément :</p> <p>🔗 MOBILE 1 : s'entretenir en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité (intensité de travail définie > 80%).</p> <p>🔗 MOBILE 2 : s'entretenir en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité (intensité de travail entre 70 et 80%).</p> <p>➤ Pour les deux mobiles, il s'agit de solliciter sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est :</p> <p>1) 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 séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>2) d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution.</p> <p>L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>➤ Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek...). Le candidat adapte son projet et le réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (de 0 à 20)		
07/20	PREVOIR (avant) LE CHOIX DU MOBILE ET DES SEQUENCES	Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés, aux effets recherchés énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury. 0 à 3 points	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre. 3,5 à 5 points	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparait clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme. 5,5 à 7 points
10/20	REALISER (pendant) LE RESPECT DES EFFETS RECHERCHES	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs. 0 à 4,5 points	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. 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). 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 : - sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ; - sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). 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
3/20	ANALYSER (après) LE BILAN DE SA PRESTATION ET DU PROJET	BILAN SUPERFICIEL La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée. 0 à 0,5 point	BILAN REALISTE L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste. 1 à 2 points	BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. Ce bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement. 2,5 à 3 points