Step CAP/BEP *(référentiel rénové 2017)*

<table>
<tr><td colspan="2">Compétence attendue</td><td colspan="3">Principes d'élaboration de l'épreuve (Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Niveau 3

Concevoir 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</td><td colspan="3">Le candidat doit réaliser une séance d'entrainement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des trois <u>thèmes d'entrainement</u> :
Thèmes d'entraînement :
- S'engager dans un effort bref et intense. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu' à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.
- S'engager dans un effort long et soutenu. Temps de travail de 16 à 22 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.
- S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. La fréquence cardiaque d'entrainement (FCE) (1), calculée par la formule de Karvonen(2), est l'indicateur d'effort.
Recommandations : le <u>cardio-fréquence mètre codé</u> est fortement indiqué.

Pendant l'épreuve, le candidat réalise un enchaînement de trois à quatre <u>blocs</u> différents répétés en boucle, dont au moins deux seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u>phrases</u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 <u>B</u>attements <u>P</u>ar <u>M</u>inute (<u>BPM</u>) maximum.
Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u>collectif</u> mais l'évaluation est individuelle.
Le candidat choisit les modalités de l'enchaînement (temps de travail et de repos, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.
<u>Les paramètres</u> : variateurs d'intensité
- 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, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).
- d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de <u>pas complexes</u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.
A l'issue de la production, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.

(1) FCE : <u>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</u> c'est la fréquence cardiaque cible. Elle s'établit par la formule de <u>Karvonen</u>(2) : FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)
Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR
*<u>FCR</u> : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** <u>FC Max</u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u>tests de terrain.</u></td></tr>
<tr><td>Points</td><td>Éléments à évaluer</td><td>Niveau 3 non acquis de 0 à 9 points</td><td>Degrés d'acquisition du niveau 3</td><td>de 10 à 20 points</td></tr>
<tr><td>03/20</td><td>CONCEVOIR

En lien avec un thème d'entrainement</td><td>- Choix de l'élève aléatoires
- Enchaînement incohérent au regard du thème d'entraînement.
De 0 à 1 point</td><td>- Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement avec l'aide de l'enseignant
- Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement
De 1,5 à 2 points</td><td>- Choix des modalités et des paramètres de l'enchaînement sans l'aide de l'enseignant.
- Enchaînement cohérent au regard du thème d'entraînement
De 2,5 à 3 points</td></tr>
<tr><td>14/20</td><td>PRODUIRE

Enchainer des blocs en respectant des exigences</td><td>Exigences très partiellement respectées

- FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée
- <u>Sécurité</u> : de nombreuses erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire
- <u>Continuité</u> de l'enchaînement : des arrêts dans plusieurs séries
- Manque manifeste de <u>tonicité</u> et/ou <u>d'amplitude</u>
De 1 à 7 points</td><td>Exigences globalement respectées

- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée
- Sécurité : quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire en fin de prestation
- Continuité de l'enchaînement : quelques ruptures
- Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation

De 7,5 à 10 points</td><td>Exigences respectées du début à la fin de la prestation

- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée
- La sécurité est maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue
- Continuité de l'enchaînement : 2 ruptures au maximum
- Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation
De 10,5 à 14 points</td></tr>
<tr><td>3/20</td><td>ANALYSER

Réaliser un bilan</td><td>- Pas de référence aux paramètres choisis
- Peu de référence à des ressentis personnels
De 0 à 1 point</td><td>- Les paramètres choisis sont évoqués
- Les ressentis sont personnels et de plusieurs ordres
De 1,5 à 2 points</td><td>- Le choix des paramètres est justifié
- Les ressentis personnels sont justifiés.
De 2,5 à 3 points</td></tr>
</table>