

## Compétences propres 5 CP5 – Step – Niveau 5

Step		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5</b> 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>Le candidat présente l'épreuve individuellement. Il doit réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4x8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de bpm (battement musical par minute) compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi.</p> <p><b>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires</b>, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (fce) qui est la fréquence cardiaque cible. La fce s'établit par la formule de karvonen : <b>fce = fc repos + (fcr* x % d'intensité de travail définie) * fcr</b> : fréquence de réserve = fc max** – fc repos ** <b>fc max</b> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et <b>226 – âge pour les filles</b>, ou par des tests de terrain, (cf. lexique niveau 4). Selon les efforts le % d'intensité de fcr diffère : effort bref et intense : &gt; 85% de fcr - effort long et soutenu : 70% à 85% de fcr.</p> <p>L'utilisation de cardio-fréquencemètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p> <p>Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux thèmes d'entraînement 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><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <p>1 - s'engager dans <b>un effort bref et intense. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité</b> (intensité de travail définie &gt; 85%).</p> <p>2 - s'engager dans <b>un effort long et soutenu. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité</b> (intensité de travail entre 70 et 85%).</p> <p><b>La fréquence cardiaque est un indicateur d'effort.</b></p> <p><b>Pour les deux mobiles</b>, 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 : - d'ordre <b>énergétique</b> : 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>-d'ordre <b>biomécanique</b> : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes, plans différents), 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><b>Pour chacun des mobiles au moment de la certification</b> : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de <b>2 séances</b> 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.</p> <p><b>À l'issue de l'épreuve</b>, il analyse sa prestation par écrit, à partir des ressentis ou sensations éprouvés. 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. Des éléments théoriques scientifiques pourront étayer l'argumentation.</p> <p><b>Un lexique</b> pour aider à la lecture terminologique du référentiel est consultable dans les référentiels de niveau 3 et 4.</p>		
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 5</b> (de 0 à 20 pts)		
<b>07/20</b>	<b>Prévoir (avant)</b> Le choix du thème d'entraînement et les modalités des séquences	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. <b>0 à 3 pts</b>	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. <b>3,5 à 5 pts</b>	Le projet et les éléments le composant sont tout à fait <b>adaptés</b> aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparaît clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme. <b>5,5 à 7 pts</b>
<b>10/20</b>	<b>Réaliser (pendant)</b> Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés :- <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est globalement respectée. La fce est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , 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. <b>0 à 4,5 pts</b>	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés : - <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est globalement respectée. La fce est aux extrémités de la fourchette fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , 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. <b>5 à 7,5 pts</b>	Les attendus de l'épreuve pour le thème d'entraînement choisi ainsi que les séquences sont respectés : - <u>sur un plan énergétique</u> , la forme de travail imposée est strictement respectée. La fce respecte celle fixée ; - <u>sur un plan biomécanique</u> , 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. <b>8 à 10 pts</b>
<b>3/20</b>	<b>Analyser (après)</b> Le bilan de sa prestation et du projet	<b>Bilan superficiel</b> La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée <b>0 à 0,5 pt</b>	<b>Bilan réaliste</b> L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ». L'analyse du projet est juste <b>1 à 2 pts</b>	<b>Bilan argumenté</b> La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, effets décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. Terminologie utilisée adaptée. 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. <b>2,5 à 3 pts</b>