Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve *(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)*
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)	**Au début de l'épreuve** le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son *carnet d'entrainement* qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité. **Pendant l'épreuve :** le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 *phrases* différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 Battements Par Minute (*BPM*) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un *collectif* mais l'évaluation est individuelle. Le candidat choisit *les modalités de l'enchaînement* (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi. *Thèmes d'entraînement* : - s'engager dans **un effort bref et intense**. Temps d'effort de 14 à 22 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. - s'engager dans **un effort long et soutenu.** Temps d'effort de 20 à 26 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. - s'engager dans **un effort modéré et prolongé.** Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations. **La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort** [(1)]**.** *Les paramètres* : 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 *pas complexes*, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps. **À l'issue de la production**, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile. Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entrainement. [(1)] La fréquence cardiaque cible est la FCE : *Fréquence Cardiaque d'Entraînement*. Elle s'établit par la formule de Karvonen : **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 **FCR* : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos ** *FC Max* : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrains.* Recommandations : le *cardio-fréquence mètre codé* est fortement indiqué

Points	**Éléments à évaluer**	**Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points**	**Degrés d'acquisition du niveau 4**	**10 à 20 points**
3/20	**Concevoir** Cohérence des choix	- Pas de justification du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement n 'éclairant pas le choix des paramètres **De 0 à 1 point**	- Justification succincte du choix de l'objectif - Modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres **De 1.5 à 2 points**	- Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir - Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement. - Lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres **De 2 ,5 à 3 points**
14/20	**Produire** Enchaînement des blocs en respectant des exigences	**Exigences très partiellement respectées** - FCE : souvent en-dehors de la fourchette fixée - *Sécurité* : échauffement inapproprié - Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire - *Continuité* de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries - Manque manifeste de *tonicité* et/ou *d'amplitude* - Côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée - Peu ou pas de pas complexes **De 0 à 7 points**	**Exigences globalement respectées** - FCE : majoritairement dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement préparatoire à la première série - Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation - Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées - Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée - Plusieurs pas complexes **De 7,5 à 10 points**	**Exigences respectées du début à la fin de la prestation** - FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée - Sécurité : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. - Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations - Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation - Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution - Des pas complexes dans plusieurs blocs **De 10.5 à 14 points**

3/20	**Analyser** S'appuyer sur des analyseurs Proposer des perspectives	**Analyse sommaire** - Pas de caractérisation des points forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité …) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation … à modifier, à conserver) : non envisagées **De 0 à 1 point**	**Analyse réaliste** - Description des ressentis, des points forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité ...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation … à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées **De 1,5 à 2 points**	**Analyse bilan argumenté** - Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE**,** continuité, tonicité, sécurité...) - Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation… à modifier, à conserver) Propositions recevables et étayées **De 2,5 à 3 points**