

<p>Compétences attendues :</p> <p>NIVEAU 4 : Pour produire et identifier 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>Principes d'élaboration de l'épreuve : Epreuve individuelle ou collective (évaluation ind). Réalisation d'un enchaînement d'au moins 4 blocs (1 bloc=4x8tps) hors échauffement. Enchaînement répété en boucle sur un rythme BPM entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat choisit un des 3 mobiles proposés, correspondant le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)</p> <p>MOBILE 1 : s'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses, solliciter sa puissance aérobie (intensité > 80%) 2 séries de 3x4' avec 2' de récupération (4 à 6' entre les séries) ou 3 séries de 3x2' avec 2' de récupération (4 à 6' entre les séries)</p> <p>MOBILE 2 : s'entretenir en recherchant un état de forme général en exploitant des efforts d'intensité et de durées intermédiaires, solliciter sa capacité aérobie (70 < I < 80%) 2x12' ou 3X 8' (récupération semi active)</p> <p>MOBILE 3 : s'entretenir en recherchant le développement de sa motricité, solliciter coordination, synchronisation, créativité (2blocs/4 au moins créés par les élèves) utilisation des bras en dissociation (bras/bras, et/ou bras/jambes) imposée sur au moins 2 blocs : 2X6' avec 5' de récupération, effort aérobie.</p> <p>NATURE DES PARAMETRES :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'ordre énergétique : hauteur de step, bras au-dessus du plan horizontal –niveau des épaules-lests au poignet, impulsions-sursauts, BPM, éléments réalisés à côté du step (8 tps maxi par bloc) d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, vitesse d'exécution. <p>A partir de son carnet d'entraînement, l'élève présente son projet de séance : mobile, séquences effort /récupération, paramètres utilisés. Le jury impose un nouveau paramètre qu'il doit prendre en compte en compensant avec les autres paramètres ! Il réalise puis analyse l'épreuve à partir des sensations éprouvées, et explique les écarts avec son projet. Equilibre des efforts à droite et à gauche...</p>			
POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 4
10/20	<p>REALISER (pendant) Le respect des effets recherchés</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas respectées. Continuité interrompue, motricité et/ou mobile inadéquats. FCE en dehors de la fourchette prévue, Réalisation globalement correcte MOBILE 3 : monotonie, peu de créativité</p> <p>0..... 4.5pts</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectées. MOBILES 1, 2, 3 : Sur un plan énergétique, la FCE est aux extrémités de la fourchette donnée, Sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité, exécution correcte. MOBILE 3 : l'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse. Utilisation des bras en dissociation durant au moins 2 blocs (voire plus)</p> <p>5.....7.5pts</p>	<p>Attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectées. MOBILE 1, 2, 3 : Sur un plan énergétique, la FCE est toujours respectée, Sur un plan biomécanique, enchaînement en continuité, le candidat passe au moins 1 fois meneur. Richesse et variété des pas (sécurité et amplitude) MOBILE 3 : enchaînement complexe réalisé en continuité (changements d'orientation et de vitesse d'exécution).Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement.</p> <p>8.....10pts</p>
7/20	<p>PREVOIR Le choix du mobile et des séquences</p>	<p>Choix du mobile personnel mais peu explicite; choix des séquences, des paramètres en inadéquation avec les effets recherchés</p> <p>0..... 3pts</p>	<p>Choix du mobile et des séquences, des paramètres adaptés aux effets recherchés.</p> <p>3.5.....5pts</p>	<p>Choix du mobile et des séquences, des paramètres argumentés et adaptés aux effets recherchés et aux ressources.</p> <p>5.5.....7pts</p>
3/20	<p>Analyser</p>	<p>BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités, pas ou peu de connaissances au niveau énergétique et biomécanique</p> <p>0.....1pt</p>	<p>BILAN REALISTE La prestation est décrite à partir de sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre « réalisé »Explications formulées, pas de régulation envisagée.</p> <p>1.5.....2pts</p>	<p>BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, effets décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives. Terminologie précise et adaptée</p> <p>2.5.....3pts</p>