

## CC5 STEP CAP BEP

session 2009

## PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

### COMPETENCES ATTENDUES

Niveau 1 : Réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie et moduler l'intensité de son effort pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus

Niveau 2 : Réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie et moduler l'intensité de son effort pour produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés (à très court terme) par l'intermédiaire de divers paramètres précisément prévus et respectés

Les candidats sont organisés par groupes de 2 à 5. Chaque groupe doit présenter collectivement un enchaînement élaboré à partir d'un imposé, et le réaliser en choisissant une orientation en termes de registre d'effort. L'enchaînement est répété en boucle sur un tempo de BPM\*\* compris entre 125 et 140, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. L'enseignant fixe le tempo en fonction du niveau moyen de l'ensemble des candidats et éventuellement des orientations. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.

### C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES DÉTERMINÉES QUI EST RECHERCHÉE.

↳ **MOBILE DURÉE**: S'ENTREtenir, SE REMETTRE EN FORME, SE TONIFIER (110<FC<140)

Le groupe présente son enchaînement sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active de 2 minutes entre les périodes. Les candidats sont en situation de sollicitation minimale du point de vue de l'intensité : step bas, pas de lests ni d'impulsions, peu de bras.

↳ **MOBILE INTENSITÉ** : SE DÉVELOPPER, SE DÉPASSER (160<FC<200)

Le groupe présente son enchaînement sur 2 séries de 2 X 4 'avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. Pour accroître l'intensité de l'effort, les candidats choisissent parmi les paramètres suivants : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions. Si l'effectif et l'organisation le permettent, le tempo peut également être un paramètre à utiliser.

*Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer tous les groupes simultanément et d'annoncer les temps d'effort et de récupération définis pour les mobiles, afin de les aider à s'organiser. Dans ce cas, la variation de BPM ne peut être un paramètre utilisable.*

\*BPM : battements par minute

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ACQUIS 0 A 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
(AVANT)  03/20	<b>CHOISIR SON EFFORT</b> <i>Note individuelle</i>	<b>CHOIX PAR DEFAULT</b>  ou pour être avec tel partenaire	<b>CHOIX GUIDE</b>  L'élève a sollicité l'enseignant pour faire son choix de mobile et/ou pour utiliser les paramètres d'intensité	<b>CHOIX AUTONOME</b>  L'élève a choisi seul son mobile et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes
(PENDANT)  14/20  PRODUIRE	<b>PRODUIRE UN EFFORT CONTINU</b> <i>Note individuelle</i>	Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec des difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou liées à un mobile inadéquat Les éléments sont réalisés de façon incorrecte en termes de sécurité et/ou exécution	Les séquences prévues sont majoritairement respectées La FC est globalement dans la fourchette fixée La continuité est rompue peu de fois Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution	Respect total de la séance choisie La FC est toujours dans la fourchette fixée. La continuité est maintenue Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution
	<b>PRODUIRE ENSEMBLE</b> <i>Note collective</i>	Des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les candidats	Une production collective avec un meneur sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme.	Une production collective coordonnée où chaque candidat est autonome (exécution respectant le rythme et la composition l'enchaînement)
(APRES)  3/20  ANALYSER	<b>FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION</b> <i>Note individuelle</i>	<b>BILAN EVASIF</b>  Banalités, généralités Des impressions globales	<b>BILAN SOMMAIRE</b>  La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir. En cas d'arrêt au cours de la réalisation, une hypothèse est émise (cause ciblée)	<b>BILAN REALISTE</b>  L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour respecter les séquences

\* composé de BLOCS de 4 X 8 temps. Six blocs correspondent à environ 1 minute d'exécution.

\*\*BPM : Battement Par Minute