

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
<p>Niveau 4 : prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins cinq blocs. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'objectif choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois objectifs proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Effort (FCE)***. L'utilisation de cardiofréquence mètre est vivement conseillée.</p> <p>↳ OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DEVELOPPER, SE DEPASSER (intensité de travail > 85%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ;ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 2 : DUREE S'ENTREtenir, REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME. (intensité de travail entre 60 et 75%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 3 : COORDINATION DEVELOPPER SA MOTRICITE, Améliorer sa coordination- dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. L'enchaînement est entièrement créé par les élèves. Un code défini au sein du projet pédagogique de l'établissement, présenté à la commission académique des examens, doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. Il est présenté sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobic. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation. Chaque élève présente son projet de séance par écrit : objectif et séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il apporte un commentaire sur la qualité de sa séance. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Ce sont les aspects énergétiques (FCE) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève.</p> <p style="text-align: center;">POUR TOUS LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITÉ DANS LA RÉALISATION DES SÉQUENCES DÉTERMINÉES QUI EST RECHERCHÉE</p>			
		POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU DE COMPETENCE NON ACQUIS 0 à 9	DEGRE D'ACQUISITION DE LA COMPETENCE DU NIVEAU 4 10 à 20
<p>AVANT : PREVOIR LES SEQUENCES 07/20</p>	<p>LE CHOIX DE L'OBJECTIF</p>	<p>MANQUE DE COHERENCE Les objectifs sont identifiés. L'objectif choisi est personnel mais peu explicite Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas justifiés</p>	<p>DEBUT DE COHERENCE Les choix d'objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés</p>	<p>COHERENCE AFFIRMÉE Le choix de l'objectif est argumenté de façon pertinente. Les séquences choisies, la composition, et les paramètres utilisés sont argumentés, au regard des ressources, de la FC et des attentes.</p>	
	<p>LA CONCEPTION COLLECTIVE DE L'ENCHAINEMENT*</p>	<p>COMPOSITION INADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.</p>	<p>COMPOSITION STRUCTUREE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité</p>	<p>COMPOSITION ADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.</p>	
<p>PENDANT : PRODUIRE 10/20</p>	<p>LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT</p>	<p>Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un objectif inadéquat(s). La FCE est éloignée de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon incorrecte (sécurité, exécution).</p>	<p>Les séquences prévues sont majoritairement respectées. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution.</p>	<p>La continuité est rompue très ponctuellement. Les paramètres utilisés individuellement sont adaptés. La FCE est proche de celle fixée.</p>	
	<p>LA PRODUCTION COLLECTIVE *</p>	<p>Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats</p>	<p>Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme, pour assurer une réalisation synchrone</p>	<p>Une production collective où chaque candidat est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme.</p>	
<p>APRES : ANALYSER 3/20</p>	<p>LE BILAN DE SA PRESTATION</p>	<p>BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités</p>	<p>BILAN REALISTE La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...En cas de rupture de la continuité, une hypothèse est émise (cause ciblée : fatigue, déconcentration, trou de mémoire, désynchronisation...)</p>	<p>BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée.</p>	

Commentaires : * la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation collective du « concevoir » et du « produire », la totalité de la note est individuelle.

**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

*** Formule de KARVONEN : $FCE_{effort} = FCE_{repos} + [(FC_{max} - FCE_{repos}) \times \% \text{ d'intensité de travail définie}]$ Ex : candidat de 16 ans avec une FC Repos de 65 choisissant l'objectif 1 : $FCE = 65 + [(220-16) - 65] \times 90\% = 190 \text{ puls/min}$
Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser.