

## CA 5 STEP «Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

### PRINCIPES DE L'ÉPREUVE DE STEP ADAPTÉE À L'ÉLÈVE En situation d'OBESITE OU EN SURPOIDS

\*Debut épreuve: présentation du carnet entraînement avec les objectifs prioritaires déclinés et le parcours de formation durant le cycle. Mobile: effort modéré et prolongé.

\*Pendant l'épreuve: le candidat réalise un enchaînement de 4 blocs différents répétés avec une tolérance sur les arrêts ou la possibilité de ralentir.

\*Modalités enchaînement : 2 séries de 10' ou 4 séries de 5'.

Réalisation Step niveau le plus bas ou sans Step ( rectangle matérialisé au sol de 90cm/30cm). \*Construction enchaînement: 1 bloc candidat, 3 blocs enseignant. Les 2 cotés doivent être investis. 1 bloc=32 temps.

\*Recuperation: 5' entre chaque série incompressible ou à 100 BPM pour FC de reprise.

\*Variateurs intensité: pas de variateurs d'intensité mis en place,.

\* Fin d'épreuve: Le candidat analyse sa prestation au travers des effets ressentis, de l'atteinte des critères de réussite.

AFL	DEGRÉS D'ACQUISITIONS					
1) S'engager pour obtenir les effets recherchés. 12 pts	<b>MOTRICITÉ</b> 6 pts	<b>ECA</b>	<b>PA</b>	<b>A</b>		
	<b>Corrélation FCe-FC effort</b>	<i>Hors fourchette fixée</i>	<i>Dans fourchette fixée mais aléatoire</i>	<i>Majoritairement dans fourchette fixée</i>		
	<b>Sécurité</b>	<i>Échauffement inapproprié, pas de temps de repos, pas de sécurité dans pose appuis et alignement</i>	<i>Échauffement incomplet, temps de repos passif, pas de appuis et alignement aléatoires</i>	<i>Échauffement adapté, gestion active des temps de repos, posé des appuis et alignement sécuritaires</i>		
	<b>Continuité</b>	<i>Enchaînement discontinu</i>	<i>Enchaînement continu avec ruptures</i>	<i>Enchaînement continu avec hésitations</i>		
	<b>Tonicité - Amplitude</b>	<i>Corps mou/ pas étriqués</i>	<i>Tonicité et amplitude partielles</i>	<i>Tonicité et amplitude correctes avec qualité inférieure en fin d'exécution</i>		
	<b>Technique</b>	<i>2 côtes investis, réalisation fragile, absence de pas complexes</i>	<i>2 côtes investis mais niveau d'exécution différente, peu de pas complexes</i>	<i>2 côtes investis de façon équilibrée, pas complexes variés</i>		
	<b>Notation</b> 6 pts	<b>0 à 2 pts</b>	<b>2 à 4 pts</b>	<b>4 à 6 pts</b>		
	<b>CHOIX. 6 pts</b>					
	<b>Adéquation Thème - Objectif</b>	<i>Pas de justifications</i>	<i>Justifications succinctes</i>	<i>Choix globalement justifiés</i>		
	<b>Adéquation FCe- Parametres</b>	<i>Pas de paramètres variateurs utilisés</i>	<i>Utilisation inappropriée des paramètres variateurs</i>	<i>Utilisation adaptée des paramètres variateurs</i>		
	<b>Adéquation entraînement- capacités physiques</b>	<i>Modalités d'entraînement inadaptées au projet</i>	<i>Modalités d'entraînement peu adaptées, pas de prise en compte du projet</i>	<i>Modalités d'entraînement appropriées au projet</i>		
	<b>Notation</b> 6 pts	<b>0 à 2 pts</b>	<b>2 à 4 pts</b>	<b>4 à 6 pts</b>		
	2) S'entretenir pour développer ses ressources. 6, 4 ou 2pts	<b>Carnet d'entraînement</b>	<i>Renseignements sommaires</i>	<i>Carnet non révélateur de l'entraînement et des effets ressentis</i>	<i>Carnet éclairant en partie sur l'entraînement et les effets</i>	<i>Carnet bien renseigné éclairant sur le parcours de formation de l'élève</i>
		<b>Analyse</b>	<i>Sommaire</i>	<i>Partielle</i>	<i>Réaliste</i>	<i>Argumentée</i>

**PRINCIPES DE L'ÉPREUVE DE STEP ADAPTÉE À L'ÉLÈVE En situation d'OBESITE OU EN SURPOIDS**

\*Debut épreuve: présentation du carnet entraînement avec les objectifs prioritaires déclinés et le parcours de formation durant le cycle. Mobile: effort modéré et prolongé.

\*Pendant l'épreuve: le candidat réalise un enchaînement de 4 blocs différents répétés avec une tolérance sur les arrêts ou la possibilité de ralentir.

\*Modalités enchaînement : 2 séries de 10' ou 4 séries de 5'.

Réalisation Step niveau le plus bas ou sans Step ( rectangle matérialisé au sol de 90cm/30cm). \*Construction enchaînement: 1 bloc candidat, 3 blocs enseignant. Les 2 cotés doivent être investis. 1 bloc=32 temps.

\*Recuperation: 5' entre chaque série incompressible ou à 100 BPM pour FC de reprise.

\*Variateurs intensité: pas de variateurs d'intensité mis en place,.

\* Fin d'épreuve: Le candidat analyse sa prestation au travers des effets ressentis, de l'atteinte des critères de réussite.

3) Coopérer pour faire progresser. 2, 4 ou 6 pts	<b>Entraide</b>	<i>Absence de coopération</i>	<i>Aide sommaire: démonstration</i>	<i>Aide observable: explications, répétitions</i>	<i>Aide pour une coopération vers des progrès</i>
	<b>Perspectives</b>	<i>Non envisagés</i>	<i>Propositions basiques</i>	<i>Propositions correctes à améliorer</i>	<i>Propositions étayées et argumentées</i>
	<b>Notation. /6pts</b>	<b>0 à 1,5 pts</b>	<b>1,5 à 3 pts</b>	<b>3 à 4,5 pts</b>	<b>4,5 à 6 pts</b>
	<b>/4pts</b>	<b>0 à 1 pt</b>	<b>1 à 2 pts</b>	<b>2 à 3 pts</b>	<b>3 à 4 pts</b>
	<b>/2pts</b>	<b>0 à 0,5 pts</b>	<b>0,5 à 1 pt</b>	<b>1 à 1,5 pts</b>	<b>1,5 à 2 pts</b>

**MODALITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT**

<b>Mobile d'entraînement</b>	<i>EFFORT MODÉRÉ &amp; PROLONGÉ</i>
<b>Choix rythme exécution: BPM</b>	130
<b>Choix modalités exécution: SÉRIE, DURÉE</b>	2 séries de 10' ou 4 séries de 5'.
<b>FC DE REPRISE</b>	Fc 100
<b>DURÉE DE RÉCUPÉRATION</b>	5'repos.
<b>COMPOSITION</b>	<b>4 blocs au total . 1 bloc= 4 phrases de 8 temps = 32 temps. 3 blocs enseignant &amp; 1 bloc élève</b>
<b>PERSPECTIVES</b>	Échauffement. Hydratation Modalités d'entraînement Paramètres variateurs Gestion temps de repos
<b>EFFETS RESENTIS</b>	Respiratoires. Musculaires. Cardiaques. Sensations psychologiques

S.MONDESIR, EPS LGT Bellevue, Juin 2020.