

Compétences attendues : NIVEAU 3 : Concevoir et produire une charge cardio-vasculaire, et musculaire sur soi en relation avec des effets d'entretien personnels (lié à un mobile). Utiliser différents paramètres (intensité, durée, coordination) en rapport au mobile choisi dans un enchaînement réalisé seul ou à plusieurs. NIVEAU 4 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entretien personnalisé lié à un mobile en recherchant des coordinations variées et complexes.		Principes d'élaboration de l'épreuve : L'épreuve est évaluée individuellement sur un support musical en LIA, HILOW et/ou step. Le candidat doit construire en début de séance son projet d'entraînement prévu sur un temps de 30 minutes en s'auto-déterminant dans un mobile. Sa fiche devra préciser obligatoirement le mobile, l'intensité et la motricité choisis, les séquences actives et de récupération, les groupes musculaires sollicités en renforcement et en étirements. Après l'échauffement autonome, les candidats passent à plusieurs sur des mobiles identiques mais sont notés individuellement pendant les 30' - <u>MOBILE COORDINATION</u> : développer une motricité spécifique et complexe (Effort aérobie et coordination) - <u>MOBILE INTENSITE</u> : se développer, se dépasser, se muscler (Puissance aérobie) - <u>MOBILE DUREE</u> : entretien, remise en forme et / ou affinement de la silhouette (Capacité aérobie / endurance)		
POINTS	ELEMENTS A ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION NIVEAU 2
		0 9.5	10 14.5	15 20
5/20 Avant	Concevoir et conduire son projet d'entretien sur 30 minutes : les temps des séquences actives et leurs intensités, les temps et types de récupération en fonction de l'objectif annoncé et des exercices choisis C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement. <i>(Quelque soit le mobile choisi le candidat est noté sur 20 dans son projet d'entraînement).</i>	Projet d'entretien peu cohérent par rapport à l'objectif annoncé. L'ensemble des éléments du projet est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensité des séquences actives, et temps et types de récupération inadaptés. <u>MOBILE COORDO</u> : <i>Efforts aérobies assez intenses</i> : BPM musique : 140 à 145. Exe : chorégraphie de 2 x 6' en step ou hilow. Repos long actif : 5' (étirements activo-dynamiques). Complexité et intensité à travers l'utilisation des bras, de pas variés, l'asymétrie, la vitesse d'exécution, les ≠ orientations, les déplacements, l'utilisation variée de l'espace <i>Renforcement musculaire de type puissance aérobie</i> : 2 ou 3 séquences de renforcement musculaire avec un exercice sollicitant le haut et un autre sollicitant le bas du corps de niveau A, B ou C (voir tableau de renforcement musculaire) <u>MOBILE INT</u> : <i>Efforts aérobies intermittents courts et intenses</i> : BPM musique : 140 à 150. Exe : chorégraphie de 3 x 4' en step ou hilow. Repos court actif : 2 ou 3' (étirements activo-dynamiques). <i>Renforcement musculaire de type puissance aérobie</i> : 3 ou 4 séquences de renforcement musculaire. Efforts très courts, dynamiques et difficiles avec récupération courte = temps de travail, exe : 4 à 6 x (15'' w/ 15'' récup) soit 4 à 6 x (8 à 15 répétitions), etc. Choix d'un exercice sollicitant le haut et d'un autre sollicitant le bas du corps de niveau C ou D. <u>MOBILE DUREE</u> : <i>Efforts aérobies continus longs et moins intenses</i> : BPM musique : autour de 135. Exe : chorégraphie de 2 x 10' (ou 8') en step ou hilow. Récup active : 2 ou 3' marche, étirements activo-dynamiques. <i>Renforcement musculaire de type capacité aérobie</i> : 2 séquences de renforcement musculaire. Efforts longs et faciles, récupération ≤ temps de travail, exe : 3 x 45'' soit 3 x (30 à 40 répétitions) avec 15'' de récupération, etc. Choix d'un exercice sollicitant le haut et d'un autre sollicitant le bas du corps de niveau A ou B.	Projet cohérent et justifié : choix du nombre de séquences actives, du BPM (intensité), des temps de récupération, des moments de renforcement musculaire, cohérents / à l'objectif annoncé, des moments d'étirements activo-dynamiques entre les répétitions, et passifs en fin de projet.	Projet adapté à l'objectif annoncé et en rapport au potentiel réel du candidat. Etirements adaptés et spécifiques au type de renforcement musculaire choisi. Le projet est original et sous-tend un effort réel du candidat par des durées et intensités de travail conséquentes.
12 / 20 Pendant	Produire sur un support musical au BPM correspondant à son mobile, une séquence significative, sollicitant ses ressources énergétiques.	Réalise à 80% son projet d'entretien Non respect des BPM, vitesse d'exécution non maîtrisée. Chorégraphie sur les blocs répétitive et simple avec travail exclusif des jambes. Placement corporel en renforcement musculaire non maîtrisé Récupérations non contrôlées, arrêts ou baisse d'intensité.	Réalise à 90% son projet d'entretien Respect des BPM. Chorégraphie sur la musique, en blocs variés avec sollicitation jambes+bras Renforcement musculaire réalisé correctement. Récupérations réalisées et maîtrisées.	Volume total réalisé Energie et tonicité sur les BPM Composition variée pour sollicitation harmonieuse de tout le corps (jambes/ bras, tête...) Renforcement musculaire performant et adapté. Récupérations prévues réalisées, organisées dans le temps et adaptées à l'effort précédent.
3/20 Après	Analyser sa prestation et l'adapter. bilan de ses réalisations Que changer la semaine prochaine et pourquoi ? »	Bilan sommaire ou erroné Aucune connaissance spécifique sur l'entraînement et le mobile choisi. Pas d'adaptation envisagée	Bilan effectué Connaissances sur l'entraînement et son mobile. Perspectives sommaires pour la séance suivante.	Bilan expliqué Adaptation et perspectives justifiées par rapport à des connaissances sur l'entraînement, son mobile et la diététique.