

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

PRINCIPES DE L'ÉPREUVE					
*Debut épreuve: présentation du carnet entraînement par le candidat qui justifie ses choix consignés en début de carnet(mobile personnel, modalités rythme exécution, effets recherchés, capacités physiques). Le carnet sert d'outil d'analyse du parcours de formation du candidat au cours du cycle: séances, objectifs,... *Pendant l'épreuve: le candidat réalise un enchaînement de 4 blocs différents répétés sans arrêt suivant les choix du candidat. *Modalites enchaînement : choix mobil:effort bref et intense, long et soutenu ou modéré et prolongé/ choix exécution: nombre de séries et durée de réalisation/ choix rythme d'exécution: BPM du support musical. *Construction enchaînement: 1 bloc candidat,3 blocs enseignant. Les 2 cotés doivent être investis. 1bloc=32 temps. *Recuperation: de 4' à 5' selon FC de reprise du candidat après effort (entre 110 et 120 BPM). *Variateurs intensité: hauteur du Step, utilisation bras en hauteur, BPM, pas complexes, , vitesse exécution. * 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	MOTRICITÉ 8 pts	ECA	PA	A	Maîtrisé
	Corrélation FCe-FC effort	Hors fourchette fixée	Dans fourchette fixée mais aléatoire	Majoritairement dans fourchette fixée	Toujours dans fourchette fixée
	Sécurité	Échauffement inapproprié, pas de temps de repos, pas de sécurité dans pose appuis et alignement	Échauffement incomplet, temps de repos passif, pas de appuis et alignement aléatoires	Échauffement adapté, gestion active des temps de repos, posé des appuis et alignement sécuritaires	Échauffement complet et approprié, gestion efficace des temps de repos, pose appuis et alignement maîtrisés
	Continuité	Enchaînement discontinu	Enchaînement continu avec ruptures	Enchaînement continu avec hésitations	Enchaînement fluide
	Tonicité - Amplitude	Corps mou/ pas étreignés	Tonicité et amplitude partielles	Tonicité et amplitude correctes avec qualité inférieure en fin d'exécution	Corps tonique et pas amples durant toute la prestation
	Technique	2 côtes investis, réalisation fragile, absence de pas complexes	2 côtes investis mais niveau d'exécution différente, peu de pas complexes	2 côtes investis de façon équilibrée, pas complexes variés	2 côtes investis de façon maîtrisée, nombreux pas complexes maîtrisés dans tous les blocs
	Notation pts /8	0 à 2 pts	2 à 4 pts	4 à 6 pts	6 à 8 pts
	CHOIX. 4 pts				
	Adéquation Thème - Objectif	Pas de justifications	Justifications succinctes	Choix globalement justifiés	Choix totalement argumentés et appropriés
	Adéquation FCe-Parametres	Pas de paramètres variateurs utilisés	Utilisation inappropriée des paramètres variateurs	Utilisation adaptée des paramètres variateurs	Utilisation efficace des paramètres variateurs

	Adéquation entraînement-capacités physiques	<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>	<i>Modalités d'entraînement au service de l'objectif visé</i>
	Notation /4pts	0 à 1 pt	1 à 2 pts	2 à 3 pts	3 à 4 pts
2) S'entretenir pour développer ses ressources. 6, 4 ou 2pts	Carnet d'entraînement	<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>
	Exigences. / FCE- FCEffort-thème	<i>Non respectées</i>	<i>Partiellement respectées</i>	<i>Globalement respectées</i>	<i>Totalement respectées du début à la fin de la prestation</i>
3) Coopérer pour faire progresser. 2, 4 ou 6 pts	Analyse	<i>Sommaire</i>	<i>Partielle</i>	<i>Réaliste</i>	<i>Argumentée</i>
	Entraide	<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>
	Perspectives	<i>Non envisagés</i>	<i>Propositions basiques</i>	<i>Propositions correctes à améliorer</i>	<i>Propositions étayées et argumentées</i>
	Notation. /6pts	0 à 1,5 pts	1,5 à 3 pts	3 à 4,5 pts	4,5 à 6 pts
	/4pts	0 à 1 pt	1 à 2 pts	2 à 3 pts	3 à 4 pts
	/2pts	0 à 0,5 pts	0,5 à 1 pt	1 à 1,5 pts	1,5 à 2 pts

	MODALITÉS DE L'ENTRAÎNEMENT		
Mobile d'entraînement	<i>EFFORT BREF & INTENSE</i>	<i>EFFORT LONG & SOUTENU</i>	<i>EFFORT MODÉRÉ & PROLONGÉ</i>
Choix rythme exécution: BPM	140 ou 145	135 ou 140	130 ou 135
Choix modalités exécution: SÉRIE, DURÉE	7 séries de 2'. 5 séries de 3'	3 séries de 7'. 4 séries de 5'	2 séries de 13'. 4 séries de 7'
FC EFFORT	Entre 170-180	Entre 150-160	Entre 130-140
FC DE REPRISE	Fc 110/120	Fc 110/120	Fc 110/120
DURÉE DE RÉCUPÉRATION	4' repos Max entre séries	4' repos Max entre séries	5'repos Max entre séries
% INTENSITÉ	85 % FCR	75% de FCR	65 % FCR
Calcul FCE (Karvonen)	1) FC Max= 220- âge (garçons), 226- âge (filles). 2) FCR (Réserve)= FC Max- FC Repos. 3) FCE= FC Repos+ (FCRx % Intensité de travail)		
COMPOSITION	4 blocs au total . 1 bloc= 4 phrases différentes de 8 temps. 3 blocs enseignant & 1 bloc élève		
CAPACITÉ PHYSIQUE	Quantité de pratique sportive quotidienne. État de santé (asthme, obésité, drepanocytaire, DYS). Capacité respiratoire, coordination motrice.		

PERSPECTIVES	Échauffement. Hydratation Modalités d'entraînement Paramètres variateurs Gestion temps de repos				
PARAMÈTRES VARIATEURS INTENSITÉ	Variation hauteur Step. Utilisation bras au dessus épaules Utilisation éléments de contraintes musculaires: lests, impulsion à chaque pas. Variation BPM pendant prestation. Combinaison de pas complexes. Vitesse d'exécution Utilisation bras-bras ou bras- jambes en dissociation.				
EFFETS RESSENTIS	Respiratoires. Musculaires. Cardiaques. Sensations psychologiques				
	S.MONDESIR, EPS LGT Bellevue, Mai 2020.				