

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL - AEROBIC

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p><b>Niveau 4</b> : Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aerobic.</p> <p><b>Niveau 5</b> : Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective</p>		<p><b>Présenter un enchaînement en groupe de 3 à 6 élèves. de 2'30 minimum, musique non coupée, sur un espace scénique de 10x10</b>  <b>Minimum de 12 phrases de 8 temps, répétées en boucle sur un tempo de BPM compris entre 140 et 150, organisées avec au moins 4 formations différentes et un Bloc réalisé en « miroir »</b>  <b>Retenir un élément de chacune des 4 familles (Force dynamique-Force statique-Sauts-Equilibres et souplesses) avec la cotation suivante niv1=0,5 niv2=0,75 niv3=1 réf au tableau UNSS</b></p> <p><b>Utilisation d'éléments chorégraphiques « dansés » en introduction et d'un porter final, type acrosport, en conclusion.</b>  <b>Présentation du projet sur une fiche collective type, servant de support pour l'évaluation.</b></p> <p><b>Répertoire des pas</b> : March / Jog/ Knee up / Kick / Skip/ Lunge / Jumping Jack/ Step out / Step touch / V-Step / Grappewine / Slide / Twist / Side Touch / Hop / Pony / Jazz square / Heel up / Shuffle / Mambo / Pas croisé / Pas en carré / Leap / Squat / Pas déboulé / Pivot turn / Knee lift / Scoop / Pendulum / Cha cha / Air jack / High impact grappewine / High impact lunge / High leg kick Cf. fiche annexe de description des pas</p> <p><b>Répertoire de musique</b> : Techno, Dance, Disco, Latino, Funk, Hip Hop, Rap, Charleston, Oriental.....</p>		
POINTS A AFFECTER	Eléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9	Compétence de niveau 4 acquise 10 à 20	
<b>2 Points</b> <b>Note collective</b>	<b>Réalisation et adéquation du Projet</b>	Projet incomplet avec ou sans fiche, ou fiche partiellement remplie... Utilisation répétitive de pas et avec toujours le même pied dominant.	Projet complet et fiche utilisant un vocabulaire personnel. Utilisation variée de pas et changement du pied dominant.	Projet complet et fiche explicite. Utilisation très riche de pas avec un équilibre dans l'alternance du pied dominant.
<b>6 Points</b> <b>Note collective</b>	<b>Composition</b> <i>*Modalités d'articulation des formes corporelles entre elles</i>  <i>*Modalités des relations entre élèves</i>	Organisation spatio - temporelle imprécise, les changements de formations sont laborieux. Utilisation floue des différents niveaux et impression de juxtaposition des phrases ou blocs entre eux. Prédominance de LIA. (BPM 140)  Relation basique au travers de la position au sein d'une formation et dans le porter final. Hésitations lors de la réalisation en « miroir » et regards au sol.	Trajets précis et changements de formations fluides intégrant différentes orientations. Identification des niveaux, passage niveau « bas » simple avec peu de coordination. Equilibre utilisation LIA et HIA.( BPM 145)  Inter actions recherchées en introduction, relations basiques au sein des formations et porter final structuré. « miroir » intégré.	Traitement diversifié et original : changements de formations, d'orientation et de niveaux s'articulent avec aisance et dans des espaces variés. Utilisation HIA et parfois LIA.(BPM 150)  Inter actions riches relevant de choix affirmés par rapport au style retenu.
<b>4 Points</b>	<b>Difficulté</b> <i>*Cotation des éléments des 4 familles</i>	Eléments retenus dans chaque famille de niveau 1	Eléments retenus majoritairement de niveau 2	Eléments retenus majoritairement de niveau 3
<b>8 Points</b> <b>Note individuelle</b>	<b>Réalisation</b> <i>*Engagement émotionnel</i>  <i>*Engagement moteur</i>  <i>*Relation avec la musique</i>	Elève peu assuré, subit ou suit les choix du groupe. Regard au sol ou fixé sur un partenaire Coordination et dissociation de gestes plus complexes : amplitude, tonicité et précision dans les postures verticales, mais encore étriqué et imprécis pour l'utilisation du niveau « bas ». Repérage des phrases musicales, peu d'exploitation des variations de la musique. Décalage avec le début ou la fin.	Elève engagé de façon intermittente, s'inscrit dans les choix du groupe. Regard fixe et ou informatif (ex : début d'un bloc-changement d'orientation...) Coordination de gestes plus complexes, appuis stables et précis quelque soit le niveau de travail (haut, moyen, bas) Différentes phases de la musique repérées et enchaînement calé en conséquence.	Elève engagé en permanence et convaincant. Utilisation juste du regard. Maîtrise symétrie/ asymétrie haut et bas du corps, gestuelle ample et appuis affirmés. Enchaînement calé et stylisé par rapport au registre musical retenu.

## PAS AEROBIC NIVEAU 4

<b>NOM DU PAS</b>	<b>DESCRIPTION DU PAS</b>
<b>PAS CROISE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- 1 <sup>er</sup> pas en avant aligné ou croisé avec la jambe d 2- 2 <sup>ème</sup> pas croisé ou aligné devant le pied d 3- 3 <sup>ème</sup> pas croisé ou aligné en avant du pied g 4- dernier pas à côté du pied d.
<b>PAS EN CARRE</b>	D- Pieds écartés, jambes tendues, buste droit 1- Faire un pas jambe d en avant en gardant la même distance entre les pieds 2- Le pied g se place // au pied d 3- Faire un pas avec la jambe d en arrière 4- Faire le second pas en arrière. Retour à la position D.
<b>LEAP</b>	D- Pieds parallèles, buste droit 1- Passer d'une jambe sur l'autre en sautant rq : peut se faire en 4 temps avec 3 sauts et retour à la position de départ en 4.
<b>SQUAT</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Dégager la jambe d fléchie en gardant le buste droit, les genoux dans la même direction que les pointes de pieds 2- Revenir à la position de départ en ramenant la jambe d.
<b>PAS DEBOULE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter pied d latéralement et prendre appui sur ce pied 2- Faire un ½ tour en levant légèrement le pied g 3- Faire à nouveau un ½ tour en levant légèrement pied d 4- Finir ce tour sur soi même par un tap pour retrouver la position de départ. Rq : peut se faire en avant ou en arrière en restant sur une ligne imaginaire et avec retour à la position D
<b>PIVOT TURN</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- un pas en avant 2- Garder les mêmes positions des pieds au sol et effectuer sur ½ pointe un ½ tour. Les jambes sont fléchies et le déplacement des genoux et des pointes de pieds sur le sol se fait simultanément.
<b>KNEE LIFT</b>	D- Après la position de départ pieds joints sauter en levant un genou 2- Saut en passant en levé de genou de l'autre côté.
<b>SCOOP</b>	D-Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Ecarter la jambe sur le côté en la fléchissant, impulser et rassembler les 2 pieds 2- Réception au sol pieds serrés. Rq : step touch réalisé avec une impulsion.
<b>PENDULUM</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Légère impulsion de la jambe d'appui pour dégager la jambe d sur le côté, genou dirigé en avant, jambe tendue, le bassin reste droit 2- Chassé de la jambe d'appui qui est dégagée à son tour sur le côté 3- idem de l'autre côté 4- retour à la position de départ rq : variante du Side touch avec un dégagé de la jambe plus haut.
<b>CHA CHA</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Décoller un pied du sol à hauteur de cheville, le reposer pour 2- décoller aussitôt l'autre de la même façon et le reposer pour se retrouver en position de départ. Rq : Mambo Cha-cha : Mambo avec contretemps en Cha-cha qui permet de passer d'un Mambo à d à un autre mouvement à g
<b>AIR JACK</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- saut extension, jambes écartées tendues oblique basse, le buste reste droit 2-Revenir à la position de départ
<b>HIGH IMPACT GRAPPEWINE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Le 1 <sup>er</sup> pas est un dégagé sur le côté en sautant dans le sens du déplacement, la jambe sur le côté est dans le sens inverse du déplacement 2- La jambe sur le côté vient croiser en arrière la jambe d'appui du 1 <sup>er</sup> pas 3- Le pied arrière dégage à son tour sur le côté pour être à la position pieds écartés 4- Revenir à la position pieds serrés en ramenant l'un ou l'autre pied en sautant.
<b>HIGH IMPACT LUNGE</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Sauter pour dégager la jambe tendue sur le côté, jambe d'appui ½ pliée 2- Sauter pour revenir pieds serrés en ramenant la jambe libre.
<b>HIGH LEG KICK</b>	D- Pieds joints, jambes tendues, buste droit 1- Grâce à une petite impulsion, lancé de jambe devant ou sur le côté au dessus de l'horizontale, en gardant le buste droit et la jambe d'appui g tendue 2- Revenir à la position de départ