

**Aérobic**

| Compétence attendue   |  | Principes d'élaboration de l'épreuve   |    |    |   |                        |     |  |     |                        |    |     |    |
|---|--|--|----|----|---|------------------------|-----|--|-----|------------------------|----|-----|----|
| <b>Niveau 5 :</b><br>Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective. |  | Présenter une routine en groupe de 4 à 5 élèves. Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m . Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être autorisés.<br>Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 2, 3, ou 4 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Toute famille manquante entraîne une pénalité de -1 point sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition <sup>(1)</sup> devant un groupe de juges (de préférence choisis). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer. |    |    |   |                        |     |  |     |                        |    |     |    |
| Points à affecter   | Éléments à évaluer   | Degrés d'acquisition du niveau 5   |    |    |   |                        |     |  |     |                        |    |     |    |
| <b>Difficulté</b><br><br><b>06 / 20</b>   | Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales                                     | <u>De 1 à 3 points</u>   |    |    | <u>De 3,5 à 4,5 points</u>  |                        |     | <u>De 5 à 6 points</u>   |     |                        |    |     |    |
|   |  | <b>Pts Difficultés</b>   | 16 | 17 | 18  | <b>Pts Difficultés</b> | 19  | 20   | 21  | <b>Pts Difficultés</b> | 22 | 23  | 24 |
|   |  | <b>Note</b>  | 1  | 2  | 3   | <b>Note</b>            | 3,5 | 4  | 4,5 | <b>Note</b>            | 5  | 5,5 | 6  |
| <b>Composition</b><br><br>Note collective<br><br><b>03/20</b>   | Pas de base et mouvements de bras<br><br>Formations et orientations<br><br>Relations au temps et à la musique<br><br>Transitions et liaisons | <u>De 0 à 1 point</u>  |    |    | <u>De 1,5 à 2 points</u>  |                        |     | <u>De 2 à 3 points</u>   |     |                        |    |     |    |
|   |  | - les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base.<br><br>- formations et relation au temps : présentes (au moins 6). Elles révèlent une utilisation de l'intégralité de l'espace de travail. Les gymnastes sont essentiellement à l'unisson (même pas, même temps, même formation, même orientation).  |    |    | - les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Évolutions plus circulaires.<br><br>- formations et relation au temps : avec un nombre supérieur à 6, et l'apparition de sous-groupe (dans les orientations), les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus value à la dimension artistique de l'enchaînement. |                        |     | - les mouvements de bras sont associés en recherchant les dissociations avec les pas en différenciant le trajet ou du rythme (contre-temps, dédoublement du temps) entre le haut et le bas du corps.<br><br>- formations et relation au temps : la variation des sous-groupes dans le nombre et l'espace, apportent une plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement (privilégie les formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents). |     |                        |    |     |    |
|   |  | - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.   |    |    | - transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.  |                        |     | - transitions : complexes et originales, elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).   |     |                        |    |     |    |
| <b>Réalisation</b><br><br>Note individuelle<br><br><b>07 / 20</b>   | <b>Synchronisation</b>   | <u>De 0 à 1 point</u>  |    |    | <u>De 1 à 2 points</u>  |                        |     | <u>2,5 à 3 points</u>  |     |                        |    |     |    |
|   | <b>Exécution</b><br><br>Alignement<br>Amplitude<br>présence  | <u>De 0 à 2 points</u>   |    |    | <u>De 2 à 3 points</u>  |                        |     | <u>De 3 à 4 points</u>   |     |                        |    |     |    |
| <b>Juge</b><br><br>Note individuelle<br><br><b>04 / 20</b>  | Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation  | <u>De 0 à 2 points</u>   |    |    | <u>De 2 à 3,5 points</u>  |                        |     | <u>De 3,5 à 4 points</u>   |     |                        |    |     |    |
|   |  | Identifie les éléments, les pas de base et les formations de façon partielle. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil manque de pertinence pour permettre un véritable enrichissement.  |    |    | Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil est pertinent mais ne porte que sur la réalisation ou la composition.   |                        |     | Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.   |     |                        |    |     |    |

<sup>(1)</sup> Les élèves présentent leur production. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les élèves-juges.