

**Step**

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 4 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).</p>		<p>Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.</p> <p><b>Au début de l'épreuve</b> le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son <u><i>carnet d'entraînement</i></u> qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité.</p> <p><b>Pendant l'épreuve :</b> le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six <u><i>blocs</i></u> différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 <u><i>phrases</i></u> différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 battements par minute (<u><i>BPM</i></u>) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un <u><i>collectif</i></u> mais l'évaluation est individuelle.</p> <p>Le candidat choisit <u><i>les modalités de l'enchaînement</i></u> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.</p> <p><u><i>Thèmes d'entraînement :</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'engager dans <b>un effort bref et intense</b>. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations ;</li> <li>- s'engager dans <b>un effort long et soutenu</b>. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations ;</li> <li>- s'engager dans <b>un effort modéré et prolongé</b>. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.</li> </ul> <p><b>La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort</b> <sup>(1)</sup>.</p> <p><u><i>Les paramètres :</i></u> variateurs d'intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>d'ordre énergétique</b> : variation de la hauteur du step, utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex : lests aux poignets), impulsions-sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc) ;</li> <li>- <b>d'ordre biomécanique (coordination)</b> : combinaison de <u><i>pas complexes</i></u>, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.</li> </ul> <p><b>À l'issue de la production</b>, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.</p> <p>Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement.</p> <p><sup>(1)</sup> La fréquence cardiaque cible est la FCE : <u><i>Fréquence Cardiaque d'Entraînement</i></u>. Elle s'établit par la formule de Karvonen :  <b>FCE = FC repos + (FCR* X % d'intensité de travail définie)</b>            Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : &gt; 85 % de FCR - Effort long et soutenu : 70 % à 85 % de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65 % de FCR.            * <u><i>FCR</i></u> : Fréquence de réserve = FC max** – FC repos            ** <u><i>FC Max</i></u> : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des <u><i>tests de terrains</i></u>.</p> <p>Recommandations : le <u><i>cardio-fréquence mètre codé</i></u> est fortement indiqué.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4	10 à 20 points
3/20	Concevoir Cohérence des choix.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de justification du choix de l'objectif ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification succincte du choix de l'objectif ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 1.5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir ;</li> <li>- modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement ;</li> <li>- lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres.</li> </ul> <p><b>De 2 ,5 à 3 points</b></p>
14/20	Produire Enchaînement des blocs en respectant des exigences.	<p><b>Exigences très partiellement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement inapproprié ;</li> <li>- Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire ;</li> <li>- <u><i>continuité</i></u> de l'enchaînement : enchaînement haché. Des arrêts dans plusieurs séries ;</li> <li>- manque manifeste de <u><i>tonicité</i></u> et/ou <u><i>d'amplitude</i></u> ;</li> <li>- côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée ;</li> <li>- peu ou pas de pas complexes.</li> </ul> <p><b>De 0 à 7 points</b></p>	<p><b>Exigences globalement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement préparatoire à la première série ;</li> <li>- quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation ;</li> <li>- continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées ;</li> <li>- tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation ;</li> <li>- côtés droit et gauche investis de façon équilibrée ;</li> <li>- plusieurs pas complexes.</li> </ul> <p><b>De 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée ;</li> <li>- <u><i>sécurité</i></u> : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue ;</li> <li>- continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations ;</li> <li>- tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation ;</li> <li>- côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution ;</li> <li>- des pas complexes dans plusieurs blocs.</li> </ul> <p><b>De 10.5 à 14 points</b></p>

<p><b>3/20</b></p>	<p><b>Analyser</b> S'appuyer sur des analyseurs. Proposer des perspectives.</p>	<p><b>Analyse sommaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de caractérisation des points forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : non envisagées.</li> </ul> <p><b>De 0 à 1 point</b></p>	<p><b>Analyse réaliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- description des ressentis, des points forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées.</li> </ul> <p><b>De 1,5 à 2 points</b></p>	<p><b>Analyse bilan argumenté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité, etc.) ;</li> <li>- perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) Propositions recevables et étayées.</li> </ul> <p><b>De 2,5 à 3 points</b></p>
--------------------	---	--	---	---

**Step**

**Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées**

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple :

« Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ».

Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes.

La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

Les thèmes d'entraînement sont référés à trois types d'efforts qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Les durées des séries et des phases de récupération sont associées aux thèmes d'entraînement. L'aisance respiratoire est un repère du thème d'entraînement. Les transformations ne peuvent s'envisager que si l'engagement est conséquent (en intensité et/ou en durée), optimal (ciblé sur une intensité adaptée aux caractéristiques de l'élève qu'il soit sédentaire ou entraîné) et répété. Quelles que soient les méthodes d'entraînement utilisées, le développement de ces ressources sera effectif et durable s'il est organisé sur le long terme et complété par une hygiène alimentaire raisonnée

**Efforts brefs et intenses**

La puissance aérobique

- FC s'approche progressivement du maximum ;
- ventilation fortement marquée et accélérée ;
- séries plutôt courtes ;
- motricité variée qui ne gêne pas l'engagement ;
- paramètres, variateurs d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules ;
- tempo > 135 bpm le plus souvent.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. » ;
- « Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux. » ;
- « Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin. ».

**Efforts longs et soutenus**

La capacité aérobique

- FC élevée ;
- ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive ;
- séries à minima 3" ;
- coordination et dissociations présentes ;
- paramètres d'ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step ;
- 130 bpm < tempo < 140 bpm.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif(ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » ;
- « Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries", je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. » ;
- « Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler. ».

**Efforts prolongés et modérés**

L'endurance fondamentale

- FC modérée ;
- aisance respiratoire ;
- séries longues et "à minima 3" ;
- temps de récupération minimisés ;
- motricité explorée de façon ambitieuse ;
- paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step ;
- tempo le plus souvent proche de 130 bpm.

**Exemples de mobiles personnels** exprimés par les élèves pour ce thème :

- « J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. » ;
- « Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche. » ;
- « Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante. ».

**Lexique**

**Amplitude** : flexion et extension complète dans les mouvements de bras ou de jambes – Grandissement du corps.

**Bloc** : 4 phrases = 4 x 8 temps soit 32 temps - Commencer un bloc au début d'une phrase musicale, sur le temps fort qui sert de repère

**Phrases** : 8 temps consécutifs.

**Bpm** : tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.

**Cardio-fréquence mètre codé** : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquencesmètres.

**Collectif** : présentation de l'enchaînement à plusieurs : motivation, aide aux apprentissages - individualisation possible des choix de paramètres sur une phrase ou plus

**Continuité** : enchaînement des blocs sans hésitation, sans rupture de rythme et/ou sans arrêt

**Fréquences cardiaques (FC)** La Fréquence cardiaque définit le cœur de l'APSA

- FC : Nombre de pulsations cardiaques par minute ;
- FC Maximale : FCM garçon : 220 - l'âge et FCM fille : 226 - l'âge ;
- FC Repos : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS : assis(e) (retirer 10 pulsations), allongé(e) (retirer 6 pulsations) ;
- FC de réserve : La FCR = FCM - FC Repos ;
- FC d'entraînement (fréquence cible) d'après Karvonen. FCE = FC Repos + [(FC Max - FC Repos) X % d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi].

Ex d'une fille âgée de 17 ans de FC Repos 70 et pourcentage d'intensité choisie 90 : FCE = 70 + [ ((226-17) - 70) x 90 ] = 195

**Pas complexes** : pas de base associés à une rotation, un contre temps, un changement de direction, un croisement.

**Bras complexes** : bras dissociés, gauche/droite ou dans le temps ou dans les plans.

<http://eduscol.education.fr/pid25070/videos-interacademiques-2010-entretien-et-developpement-de-soi-en-eps.html>

<http://eps.ac-amiens.fr/spip.php?article537>

**Ressentis** :

- respiratoires : essoufflements, gêne, régularité, etc. ;
- musculaires : brûlures, tiraillements, crampes, etc. ;
- psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation.

**Sécurité** :

- passive : écart entre les steps dans un espace d'évolution ;
- adhérence au sol des steps, sans tapis ;
- active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement « pied d'appui-bassin-épaule »,

pas de cambrures ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.

Tests de terrain pour la mesure de la FC<sub>MAX</sub> :

- 1. enchaîner sans s'arrêter un 400 m à allure modérée (70 % de VMA) avec un 200 m à allure soutenue (100 % de VMA) puis 100 m à allure très rapide (120% de VMA) pour finir le dernier 100 m à allure maximale (> à 130 % de VMA) ;
- 2. Après échauffement, enchaîner flexions (squat complet sans charge)- sprint de 10 m à 15 m- « *burpees* »-retour sprint-puis ajouter 1 flexion et 1 « *burpees* » à chaque aller-retour (1 puis 2 puis 3 etc) sur une durée totale d'1'30.

Tonicité : État de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus.