

## STEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve			
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>Au début de l'épreuve, le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son carnet d'entraînement qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicité. Pendant l'épreuve le candidat doit réaliser un enchaînement de 4 à 6 blocs différents répétés en boucle dont au moins 3 seront composés par l'enseignant. Les 2 côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 BPM. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais l'évaluation est individuelle. L'élève a le choix entre 3 thèmes d'entraînement : 1) s'engager dans un effort bref et intense, 2) s'engager dans un effort long et soutenu, 3) s'engager dans un effort modéré et prolongé. La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort.</p> <p>Les paramètres sont : 1) d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step, utilisation des bras, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps, impulsion – sursauts, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step ; 2) d'ordre biomécanique (coordination) : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation, changement d'orientation, vitesse d'exécution.</p> <p>A l'issue de la production, 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>			
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
7 points	Conception et réalisation de sa leçon	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pas de justification du choix du mobile</li> <li>- choix du mobile inadapté aux ressources de l'élève</li> <li>- FC en dehors de la zone cible</li> <li>- enchaînement haché : des arrêts dans plusieurs séries</li> <li>- manque d'amplitude et de tonicité</li> <li>- coté droit et gauche non investis de façon équilibré.</li> <li>- uniquement des pas simple</li> </ul> <p>0 – 1,5 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification hasardeuse du choix du mobile</li> <li>- choix du mobile peu adapté aux ressources des élèves</li> <li>- FC peu de fois dans la zone cible</li> <li>- enchaînement fluide sur certains blocs mais beaucoup d'erreurs</li> <li>- manque d'amplitude ou de tonicité</li> <li>- coté droit et gauche investi de façon équilibré mais la qualité d'exécution n'est pas le même.</li> <li>- quelques pas complexes</li> </ul> <p>2 – 3 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- justification succincte du choix de l'objectif</li> <li>- choix du mobile adapté aux ressources de l'élève</li> <li>- FC majoritairement dans la zone cible</li> <li>- enchaînement fluide, quelques ruptures répétées</li> <li>- quelques dégradations en fin de prestation en terme de tonicité et d'amplitude</li> <li>- coté droit et gauche investis de façon équilibrée.</li> <li>- plusieurs pas complexes</li> </ul> <p>3,5 – 5 points</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 du thème d'entraînement</li> <li>- FC le plus souvent dans la zone cible</li> <li>- enchaînement fluide</li> <li>la tonicité et l'amplitude sont maintenues tout au long de la prestation.</li> <li>- coté droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution.</li> <li>- des pas complexes dans plusieurs blocs.</li> </ul> <p>5,5 – 7 points</p>
5 points	Utilisation et remplissage du carnet d'entraînement	Le carnet est inexploitable car non rempli.  0 – 1 point	Le carnet est rempli mais non utilisé pour produire sa leçon. 1,5 – 2,5 points	Le carnet est rempli et partiellement utilisé pour produire sa leçon. 3 – 4 points	Le carnet est rempli et exploité pour produire sa leçon. 4,5 – 5 points
2/4/6 points	Procédures d'échauffement et de récupération (2 points)	Préparation insuffisante et/ou reproduction de la préparation d'un leader voisin. Des erreurs récurrentes dans la pose du pied et l'alignement segmentaire <b>Entraînement inadapté</b>  (0 - 0,5 point)	Autonomie globale dans la conduite de l'échauffement mais l'efficacité de la préparation est perfectible, notamment sur la phase d'échauffement « spécifique » Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation. <b>Entraînement partiellement adapté</b> (0,75 - 1 point)	Préparation en autonomie et de façon adaptée à l'épreuve. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. <b>Entraînement adapté</b>  (1,25 - 1,5 point)	Activation des principes d'une préparation complète, progressive, personnalisée et pertinente au regard de l'exigence imposée par l'APSA et l'épreuve. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue. <b>Entraînement optimisé</b>  (1,75 - 2 points)
	Analyser son activité (2 points)	Analyse sommaire : pas de caractérisation des points faibles et des points forts au regard des analyseurs ; Perspectives non envisagées. (0 - 0,5 point)	Analyse succinctes : Caractérisations des points faibles/ ou des points forts au regard des analyseurs. Quelques perspectives décrites sans argumentation. (0,75 - 1 point)	Analyse réaliste : description des ressentis, des points forts et des points faibles grâce aux analyseurs. Perspectives recevables mais peu argumentées (1,25 - 1,5 point)	Analyse bien argumenté : Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis. Perspectives recevables et étayées. (1,75 - 2 points)
2/4/6 points	Coopération au sein d'un collectif (4 points)	Comportement individualiste  (0-1 point)	Aide consentie dans le cadre de sollicitation  (1,5 – 2 points)	Mise à disposition autour des modes d'organisation et de fonctionnement collectif. (2,5 – 3 points)	Force de proposition pour améliorer les fonctionnements collectifs.  (3,5 – 4 points)