

<b>Niveau 4 :</b>	<b>STEP</b>	<b>EVALUATION BAC</b>	<b>Texte juin 2017</b>	
<p>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>Au début de l'épreuve, le candidat présente la <b>conception de sa séance en lien avec son carnet d'entraînement. Le mobile</b> personnel ou partagé doit être <b>explicité</b>. Pendant l'épreuve le candidat doit réaliser un <b>enchaînement de quatre à six blocs différents répétés en boucle</b>, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 phrases différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 battements /mn(BPM) maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un collectif mais <b>l'évaluation est individuelle</b>. Le candidat <b>choisit les modalités de l'enchaînement</b> (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et <b>les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi</b>.</p> <p><b>Thèmes d'entraînement</b>  <b>S'engager dans un effort bref et intense. Temps d'effort de 14 à 22 mn. Séries jusqu'à 4 mn.</b> Tps de repos entre les séries jusqu'à 4 mn, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations  <b>S'engager dans un effort long et soutenu. Temps d'effort de 20 à 26 mn. Au moins 3 séries.</b> Tps de repos entre les séries jusqu'à 4 mn, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.  <b>S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps d'effort de 25 à 30 mn. 2 ou 4 séries.</b> Tps de repos entre les séries, au maximum de 5 mn, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.  <b>La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort.</b>  <b>Les paramètres:(variateurs d'intensité)</b>  - <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).  - d'ordre biomécanique (coordination): combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation(bras/bras,et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contre-temps.  <b>À l'issue de la production</b>, le candidat <b>analyse sa prestation</b>, 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>		
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 points)</b>	<b>Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 points)</b>	
3/20	<p align="center"><b>Concevoir</b> Cohérence des choix  (AVANT)</p>	<p>-Pas de justification du choix de l'objectif. 0  -Choix des modalités pas ou peu cohérent avec le thème 0,5  - La lecture du carnet d'entraînement n'éclaire pas le choix des paramètres 0,5  de 0 à 1 pt</p>	<p>- Justification succincte du choix de l'objectif 0,5  -Choix des modalités correspondant au thème d'entraînement. 0,75  - La lecture du carnet d'entraînement éclaire partiellement le choix des paramètres 0,75  de 1,5 à 2 pts</p>	<p>-Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir 1  - Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard au thème d'entraînement. 1  - La lecture du carnet d'entraînement éclaire le choix des paramètres 1  de 2 ,5 à 3 pts</p>
14/20	<p><b>Exigences (analyseurs)</b></p> <p><b>Produire</b></p> <p>Enchaînement des blocs en respectant des exigences  (PENDANT)</p>	<p align="center"><b>Partiellement respectées de 0 à 7 pts</b></p>	<p align="center"><b>Globalement respectées de 7,5 à 10 pts</b></p>	<p align="center"><b>Totalement respectées de 10,5 à 14 pts</b></p>
3/20	<p align="center"><b>Analyser (APRES)</b></p> <p>-S'appuyer sur des analyseurs (exigences)  Proposer des perspectives échauffement, hydra, objectif à modifier, à conserver .)</p>	<p align="center"><b>Analyse sommaire</b></p> <p>Pas de précisions sur les pts forts et les pts faibles de la prestation 0,5  Pas de perspectives 0,5 de 0 à 1 pt</p>	<p align="center"><b>Analyse réaliste</b></p> <p>0,75 Ressentis, points forts et faibles exprimés 1  0,75 Perspectives basiques, peu argumenté 1 de 1,5 à 2 pts</p>	<p align="center"><b>Analyse argumentée</b></p> <p>1,25 FC et ressentis analysés en lien avec 1 ou 2 analyseurs 1,5  1,25 Perspectives étayées 1 de 2,5 à 3 pts</p>