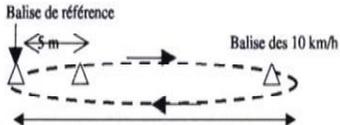
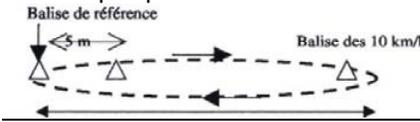


## Compétences propres 5 - CP5

COURSE EN DURÉE		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue					
<p><b>Niveau 4</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, etc.).</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex. : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute). Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage systématique de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser au sein d'un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 20 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser régulièrement et systématiquement dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat choisit</b>, parmi les trois mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif. <b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p><b>Il construit</b> le projet de sa séance de travail, prévue sur un temps de 30 minutes, hors échauffement. Il doit utiliser une forme de travail préalablement imposée par le jury à partir du carnet d'entraînement et en fonction du mobile choisi (travail continu, interval training...) sur une au moins des séquences proposées.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée et construit sa séance en conséquence. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, les sensations attendues, avant de commencer l'épreuve. Ses temps de course ou de récupération seront toujours structurés autour de blocs d'une minute (ex. : 2 x 15 "-15 " ou 1 x 30"-30") et il devra procéder à 3 changements d'allure minimum pendant les 30 minutes.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence, lui rappelle éventuellement son projet. Pour contrôler ses allures, l'élève ne bénéficie que d'une seule information sonore : un coup de sifflet toutes les minutes.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de son entraînement. Il explique éventuellement les écarts entre projet et réalisation. Il envisage les perspectives de transformation de sa charge d'entraînement à court terme.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître l'objectif personnel poursuivi, la VMA et permet l'écriture de cette séance de travail, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>			
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis	de 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du niveau 4	de 10 à 20 pts
07	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les temps de courses et intensités, les temps et types de récupérations, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée. L'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement. La justification des choix.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport à l'objectif annoncé ou à la forme de travail imposée. L'ensemble des éléments de la séance est mal renseigné et/ou inadapté : objectif mal précisé, temps et intensités de course, temps et types de récupérations inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix (volume de la charge de travail, etc.). <b>0 à 3 points</b>		Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix d'allures de course, de temps et de type de récupération, adaptés à la VMA de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. <b>3,5 à 5 points</b>	Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel (VMA) du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. Les paramètres de la charge sont clairement explicités. <b>5,5 à 7 points</b>
10	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. La connaissance de soi du candidat et sa capacité à réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.	Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 15 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. <b>0 à 4,5 points</b>		Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : une vingtaine de passages à la balise de référence sont satisfaisants. Les récupérations prévues sont réalisées. <b>5 à 5 points</b>	Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 27 et 30 passages sont satisfaisants sur l'ensemble de l'épreuve. Les récupérations prévues sont réalisées. <b>8 à 10 points</b>
03	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptation non envisagée ou non justifiée. <b>0 à 1 point</b>		Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. <b>1,5 à 2 points</b>	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement, la diététique. <b>2,5 à 3 points</b>

COURSE EN DUREE		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.</p> <p><b>Schéma de principe :</b></p>  <p>(Ex. : pour une vitesse de 10 km/h, l'élève court 83 m à l'aller et 83 m au retour, en 1 minute) Tout autre dispositif est accepté dès lors qu'il permet le passage de tous les candidats auprès de la balise de référence à chaque minute.</p>		<p>L'épreuve peut se réaliser dans un dispositif permettant à chacun de courir en aller-retour à partir d'une balise de référence, à des vitesses allant de 5 à 22 km/h. D'autres balises seront installées pour matérialiser ces vitesses. La règle impose à tous les coureurs de repasser à chaque minute dans une zone prédéfinie autour de la balise de référence (5 m d'avance ou de retard sont acceptés). Le dispositif est décrit ci-contre.</p> <p><b>Le candidat doit choisir</b> le mobile qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif. <b>MOBILE 2</b> - Rechercher une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette.</p> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, il doit présenter une planification hebdomadaire d'entraînement et envisager des axes d'évolution de la charge de travail (durée, intensité, récupérations) afin de mettre en perspective la dynamique annuelle de son entraînement. Il détermine les méthodes d'entraînement les plus adaptées à son mobile personnel et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans son carnet d'entraînement.</p> <p>Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail, chacune prévue sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le mobile choisi (travail continu, fartleck, interval training, etc.) devra être utilisée dans la première séance. La forme de travail utilisée pour la seconde est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité des deux séances.</p> <p>A partir du carnet d'entraînement, chaque élève présente ses projets de séances par écrit. Il indique les temps et les intensités des courses en km/h, les temps et les types de récupération, ses sensations, avant de commencer l'épreuve. Ses blocs de course ou de récupération seront toujours un multiple de 1 minute et il devra procéder à au moins 3 changements d'allure pendant son entraînement, hors échauffement.</p> <p><b>Le candidat réalise</b> ensuite la première séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève ses retards et ses avances ainsi que les fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence. Pour contrôler ses allures, l'élève peut bénéficier d'une information sonore tout au long de la course.</p> <p>A l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées en course, des retards et des avances à la balise de référence relevés par son camarade, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit sur la qualité de son entraînement. Il explique les écarts éventuels entre projet et réalisation et apporte les corrections nécessaires à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Une planification à moyen terme comprenant au moins 2 séances complémentaires. Justifier la séquence d'entraînement présentée (temps de courses et intensités, temps et types de récupérations) en fonction du mobile personnel, de la forme de travail tirée au sort, de ses connaissances sur l'entraînement, de sa place dans le cycle envisagé.</p>	<p>La planification hebdomadaire du travail n'est pas référée au contexte de vie singulier, à la forme de travail tirée au sort, à des connaissances sur l'entraînement. La complémentarité des séances n'apparaît pas de façon explicite. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>La planification hebdomadaire du travail est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Le candidat identifie la complémentarité entre les 2 séances et s'appuie sur un principe d'alternance des techniques et/ou des stratégies d'entraînement. La séquence proposée et les différents éléments la composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents au regard des possibilités de l'élève et des effets visés. Le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement et par ses sensations. Les stratégies de régulation de la charge de travail à moyen terme sont envisagées mais restent imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi je fais évoluer) que des modalités (comment et en réponse à quels indices je fais évoluer ma charge).</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié qui donne tout son sens à la programmation hebdomadaire. L'organisation de la 2ème séance prend en compte les risques de fatigue résiduelle de la première séance et une éventuelle surcompensation. La planification des stratégies d'entraînement prend tout son sens au regard des principes de sommation des charges hebdomadaires. Les modalités de régulation de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son objectif. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de courses.</p>	<p>L'échauffement est incomplet. Le volume total de courses n'est réalisé qu'à 80 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées ne sont pas maîtrisées : plus de 10 passages à la balise de référence ne sont pas satisfaisants (avance ou retard, fortes accélérations ou décélérations à la balise de référence en fonction des mobiles). Agencement des séquences et des séances aléatoires. Les récupérations prévues sont mal contrôlées.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>L'échauffement contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé au moins à 90 % de ce qui est annoncé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : entre 4 et 10 passages erronés à la balise de référence. Les charges de travail utilisées sont variées et complémentaires. Les récupérations prévues sont réalisées, parfois allongées indiquant quelques difficultés pour doser la charge de travail optimale.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>L'échauffement est adapté à l'intensité et à la durée de la séance prévue. Il contribue à garantir l'intégrité physique. Le volume total de course est réalisé. Les vitesses annoncées sont maîtrisées : 3 passages erronés ou moins à la balise de référence. Le dosage de la charge d'entraînement est pertinent et représente un temps de travail suffisant sur les 30' à 45' de la séance.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séquence d'entraînement. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptations envisagées mais dont la justification est anecdotique, révélant une compréhension insuffisante des mécanismes en jeu.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir des sensations éprouvées et/ ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique. La terminologie utilisée est adaptée.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan expliqué. La régulation de la charge actuelle d'entraînement est envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures). À partir du ressenti de la séance 1, l'élève modifie ou confirme le contenu de la séance suivante.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

MUSCULATION		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<p><b>Le candidat doit choisir</b> parmi les trois objectifs qui lui sont proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p><b>MOBILE 2</b> - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire).</p> <p><b>MOBILE 3</b> - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p><b>Dans son carnet d'entraînement</b>, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation <b>la plus appropriée</b> à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p><b>Lors de l'épreuve certificative</b>, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés.</p> <p>Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions.</p> <p>Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur, etc.). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>		
<b>Niveau 4</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).				
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4 10 à 20 points	
07/20	<b>Concevoir</b> Choix des <b>caractéristiques</b> des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi. Justifications de la séance d'entraînement.	Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) est évasive. <b>0 à 3 points</b>	Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Les groupes musculaires et leurs actions sont connus. Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié. La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. <b>3,5 à 5 points</b>	La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance. <b>5,5 à 7 points</b>
10/20	<b>Produire</b> Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération) Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité.	Échauffement peu pertinent voire inexistant. Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration). Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements, etc.). Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux. <b>0 à 4,5 points</b>	Échauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé dans les rôles d'aide et de pareur. <b>5 à 7,5 points</b>	Échauffement adapté et personnalisé. Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire. <b>8 à 10 points</b>
03/20	<b>Analyser</b> Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé.	Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification. <b>0 à 1 point</b>	Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance. <b>5 à 2 points</b>	En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à court terme qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide, etc.). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire. <b>2,5 à 3 points</b>

<b>MUSCULATION</b>		<b>Principes d'élaboration de l'épreuve</b>		
Compétence attendue		<p><b>Le candidat doit choisir</b> l'objectif qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de force, et/ou de puissance musculaire, et/ou d'explosivité).</p> <p><b>MOBILE 2</b> - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification).</p> <p><b>MOBILE 3</b> - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve le candidat doit présenter, au regard d'un contexte de vie singulier, <b>une planification hebdomadaire d'entraînement</b>, et envisager des axes d'évolution de la charge (motifs et modalités) afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qu'il lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé, et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p><b>Au moment de la certification</b>, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le mobile choisi devra être utilisée. Il <b>réalise</b> la première séance et face au jury <b>développe</b> plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différents séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi?).</p>		
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.</p>		<b>Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)</b>		
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>			
07/20	<p><b>Concevoir</b> Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires.</p> <p>Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, etc.). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> Différentes stratégies de charge (ou <b>méthodes d'entraînement</b>) pour un même mobile sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <b>principes de complémentarité</b> au regard du mobile, soit dans une perspective <b>d'évolution de la charge</b> en vue d'en conserver l'impact physiologique.</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce mobile. Les paramètres clés de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence, etc.) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse / charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'affinement). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (Ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?).</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le mobile. Elles agissent sur le champ de ressource pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateur propre à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : j'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire ... Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>A partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

NATATION EN DURÉE		Principe d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 4</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel, etc.).</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur un temps de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p><b>Il doit choisir</b>, parmi les 3 mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.  <b>MOBILE 2</b> - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.  <b>MOBILE 3</b> - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Le carnet d'entraînement de chaque candidat spécifie le mobile choisi et les différentes données recueillies au cours du cycle. Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la séance qu'il a construite. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances réalisées, les temps de nage sur les séries ou les durées des séquences, les temps de récupération, et éventuellement lui rappelle son projet. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>Puis à l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé, et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation et annonce ce qu'il changerait lors d'une prochaine séance.</p> <p>Une fiche individualisée fait apparaître le mobile personnel poursuivi, la forme de travail imposée et permet l'écriture de cette séance, de sa réalisation effective, ainsi que des commentaires et conclusions. Cette fiche est un outil pour évaluer, concevoir et analyser.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis de 0 à 09 pts	Degrés d'acquisition du niveau 4	de 10 à 20 pts
07/20	<b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de 30 minutes prévoyant, les distances, intensités, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du mobile annoncé et de la forme de travail imposée par le jury sur une au moins des séquences proposées. C'est évaluer l'intégration (pour soi) de connaissances sur l'entraînement.	Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile annoncé ou à la forme de travail imposée. La majorité des éléments de la séance est mal renseignée et/ou inadaptée : mobile mal précisé, distances, temps et types de nage, temps et types de récupérations inadaptés. Le candidat ne sait pas justifier ses choix, notamment le volume de sa charge de travail. <b>0 à 3 points</b>	Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et cohérents : choix des distances, temps et types de nage, temps et type de récupération, adaptés aux possibilités de l'élève et adaptés aux effets visés. Dans son commentaire, le candidat sait expliquer ses options par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. <b>3,5 à 5 points</b>	Le projet et les éléments le composant sont ici tout à fait adaptés à l'objectif annoncé et au potentiel réel du candidat. Les paramètres de la charge sont clairement explicités. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances sur l'entraînement et par l'analyse de ses sensations. <b>5,5 à 7 points</b>
10/20	<b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. C'est évaluer que le candidat se connaît et qu'il est capable de réaliser le jour J ce qu'il a prévu. C'est la partie révélatrice, quel que soit le mobile retenu, de l'intégration d'allures de nages, avec ou sans matériel.	La séance n'est pas réalisée dans sa globalité : deux séquences au moins ne sont pas menées à leur terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas maîtrisés (écarts supérieurs à 15 sec sur 50 m). Les récupérations prévues sont mal contrôlées. Le matériel n'est pas utilisé à bon escient. <b>0 à 4,5 points</b>	Une séquence n'est pas menée à son terme dans le temps imparti. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. <b>5 à 7,5 points</b>	La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps annoncés sur les séries sont maîtrisés (écarts globalement inférieurs à 5 sec sur 50 m). Les récupérations prévues sont réalisées. Usage adéquat du matériel. <b>8 à 10 points</b>
03/20	<b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. C'est effectuer soi-même, après l'épreuve, un bilan de ses réalisations puis répondre à la question : « que changer la semaine prochaine et pourquoi ? ».	Bilan sommaire ou partiellement erroné. Adaptation non envisagée ou non justifiée. <b>0 à 1 point</b>	Bilan réaliste. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement. <b>1,5 à 2 points</b>	Bilan expliqué. Adaptation justifiée à partir de sensations éprouvées et des connaissances sur l'entraînement. <b>2,5 à 3 points</b>

NATATION EN DUREE		Principe d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue				
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage</p>		<p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'une montre chronomètre personnelle. Le candidat doit construire le projet de deux séances de travail complémentaires, prévues sur un temps de 30 à 45 minutes, hors échauffement, et comprenant 3 ou 4 séquences différentes. Il doit choisir, parmi les 3 mobiles proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme, si possible en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément :</p> <p><b>MOBILE 1</b> - Accompagner un mobile sportif en rapport avec des échéances. <b>MOBILE 2</b> - Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. <b>MOBILE 3</b> - Rechercher les moyens d'une tonification musculaire ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.</p> <p>Il doit utiliser, au cours de la première séance proposée, une forme de travail (travail continu, interval training, etc.), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement et du mobile choisi. La forme de travail principale utilisée pour la seconde séance est laissée au libre choix du candidat, mais s'inscrit dans le principe de complémentarité de ces deux séances.</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le mobile choisi à moyen ou plus long terme et construit ses deux séances en conséquence. Il indique les transformations visées et situe chaque séance dans le cadre d'une planification plus large. Il précise les distances, l'intensité en relation avec sa VMA et les types de nage, les temps à réaliser sur les séries, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel éventuellement utilisé, avant de commencer l'épreuve.</p> <p>Le candidat réalise ensuite la première des 2 séances qu'il a construites. Un de ses camarades, sous le contrôle de l'enseignant, relève les distances, les temps de nage en série, les temps de récupération ou tout autre critère d'observation demandé permettant d'ajuster la prestation au projet visé. Ce relevé sera, pour le candidat, le support de l'analyse de sa séance.</p> <p>À l'issue de l'épreuve, à partir des sensations éprouvées, des écarts par rapport au projet annoncé et des connaissances acquises sur l'entraînement, il apporte un commentaire écrit ou oral sur la qualité de sa prestation. Il situe cette séance dans l'ensemble de son programme d'entraînement (passé et à venir) et apporte éventuellement les corrections nécessaires à la séance suivante, proposée en début d'épreuve.</p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer		Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 A 20)	
07/20	<p><b>Concevoir</b> et mettre en œuvre une séquence de <b>30 à 45 minutes</b> s'intégrant dans un cycle d'entraînement plus large, prévoyant la séance suivante, les distances, temps et types de nage, les temps et types de récupérations, le matériel éventuellement utilisé, en fonction du mobile annoncé et de la principale forme de travail imposée par le jury. Évaluer l'intégration de connaissances en lien avec les notions techniques et énergétiques de l'entraînement.</p>	<p>Le projet d'entraînement n'est pas cohérent par rapport au mobile annoncé ou à la forme de travail imposée. L'enchaînement des séquences et des séances manque de logique. Les éléments proposés ne se réfèrent pas aux notions scientifiques dispensées en cours, ni aux ressources personnelles. Le candidat ne sait pas justifier ses choix. Pas de continuité en relation avec le mobile entre les deux séances proposées.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble justifiés et adaptés aux effets visés. Les séquences se succèdent de manière cohérente au regard du thème de séance et des principes d'élaboration d'une charge de travail. Le candidat sait expliquer ses propositions par des connaissances générales sur l'entraînement ou par ses sensations. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés au mobile annoncé et au potentiel réel du candidat. La séance est personnalisée, justifiée par des connaissances précises sur l'entraînement, la diététique et par l'analyse de ses sensations. La complémentarité des deux séances apparaît clairement. Elle est fondée et explicite au regard des connaissances attendues d'un lycéen. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> un effort adapté à ses ressources et à son mobile. Être capable d'adapter sa pratique en cours de séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées.</p>	<p>La séance n'est pas réalisée dans sa globalité. Les temps et les récupérations annoncés sur les séries ne sont pas respectés (plus de 10 secondes d'écart sur 50 m). Peu ou pas d'adaptation du type de nage, de l'intensité ou de l'exercice. Le matériel n'est pas suffisamment exploité.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les différents paramètres de la charge annoncés ne sont pas complètement maîtrisés. Les temps annoncés sur les séries ne sont pas complètement maîtrisés. Les récupérations prévues sont réalisées. Début d'adaptation si nécessaire. Usage adéquat du matériel.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>La séance est réalisée dans sa globalité, conformément au projet annoncé. Les temps et récupérations annoncés sont maîtrisés (moins de 3 secondes d'écart sur 50 m). Modification, si nécessaire, de la technique ou de la modalité de pratique pour rester dans l'objectif visé.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> de façon explicite sa prestation. Être capable d'adapter sa pratique au-delà de sa séance, à partir des données recueillies et des sensations éprouvées. Évaluer que le candidat est capable de se projeter dans un cycle d'entraînement visant un objectif à moyen ou long terme.</p>	<p>Bilan sommaire ou partiellement erroné. Peu ou pas d'utilisation de repères extérieurs. Adaptation non envisagée ou non justifiée.</p> <p><b>0 à 1 point</b></p>	<p>Bilan réaliste. Adaptation de la charge de travail justifiée à partir de sensations éprouvées ou des connaissances sur l'entraînement et la diététique.</p> <p><b>1,5 à 2 points</b></p>	<p>Bilan expliqué. Adaptations à moyen et long terme justifiées à partir des sensations éprouvées, des connaissances sur l'entraînement, la diététique, des données issues de l'observation. Une dynamique de charge est clairement mise en perspective.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>

STEP		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4 x 8 temps) (hors échauffement). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)**. L'utilisation du cardio-fréquence-mètre est indispensable.</p> <p><b>MOBILE 1 - S'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie</b> (intensité de travail définie &gt; 80 %) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 2 séries de 3 x 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries; ou 3 séries de 3 x 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.</p> <p><b>MOBILE 2 - S'entretenir en recherchant un état de forme général et en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. solliciter sa capacité aérobie</b> (intensité de travail entre 70 à 80 %). L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 2 x 12 minutes ou de 3 x 8 minutes, avec une récupération semi-active entre les périodes.</p> <p><b>MOBILE 3 - S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité.</b> Solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Au moins 2 blocs sur 4 sont entièrement créés par les élèves. L'utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) est imposée durant au moins deux blocs. L'enchaînement est présenté en 2 x 6 minutes, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie (60 à 70 %).</p> <p><b>La nature des paramètres à utiliser individuellement est soit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'ordre énergétique : 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, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats ;</li> <li>- d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution.</li> </ul> <p><b>Pour chacun des mobiles au moment de la certification :</b> à partir de son carnet d'entraînement, chaque élève présente son projet de séance oralement ou par écrit : le mobile et les séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Le jury lui impose ensuite un nouveau paramètre pour l'évaluation. Dans le but de rester en adéquation avec les effets recherchés de son mobile, le candidat doit alors compenser en utilisant différemment les autres paramètres.</p> <p>Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance et explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation.</p> <p><b>L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</b></p>		
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis		
		0 à 9	10 à 15	Degrés d'acquisition du niveau 4
				16 à 20
07/20	<b>Prévoir</b> (avant) Le choix du mobile et des séquences	<b>Manque de cohérence</b> Le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, <b>ne sont pas en adéquation</b> avec les effets recherchés. <b>0 à 3 points</b>	<b>Début de cohérence</b> Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés <b>sont adaptés</b> aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. <b>3,5 à 5 points</b>	<b>Cohérence affirmée</b> Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés <b>sont argumentés et adaptés</b> aux effets recherchés et des ressources. <b>5,5 à 7 points</b>
10/20	<b>Réaliser</b> (pendant) Le respect des effets recherchés	Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas tous respectés  La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un mobile inadéquat(s). La FCE est en dehors de la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon globalement correcte (sécurité). <b>Mobile 3</b> : enchaînement monotone, peu de créativité. <b>0 à 4,5 points</b>	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : <b>Mobile 1, 2 et 3</b> : · sur un plan énergétique : la FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; · sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). <b>Mobile 3</b> : l'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation <b>et/ou</b> des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée. <b>5 à 7,5 points</b>	Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés : <b>Mobile 1, 2 et 3</b> : · sur un plan énergétique : la FCE respecte en permanence celle fixée ; · sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Le candidat passe au moins une fois comme meneur. Richesse et variété des pas utilisés (simples, dansés, complexifiés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). <b>Mobile 3</b> : l'enchaînement <b>complexe</b> est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation <b>et</b> des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement. <b>8 à 10 points</b>
03/20	<b>Analyser</b> (après) Le bilan de sa prestation	<b>Bilan sommaire</b> Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques. <b>0 à 1 point</b>	<b>Bilan réaliste</b> La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réalisé »... Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée. <b>1,5 à 2 points</b>	<b>Bilan argumenté</b> La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. <b>2,5 à 3 points</b>

\* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

\*\* Formule de Karvonen :  $FC_{\text{entraînement}} = FC_{\text{Repos}} + (FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times \%$  d'intensité de travail définie. Ex. : candidat de 16 ans avec une  $FC_{\text{Repos}}$  de 65 choisissant mobile 1 :  $FCE = 65 + (220 - 16) - 65) \times 90\% = 190$  puls/min.

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur mobile, afin de les aider à s'organiser.

STEP		Principes d'élaboration de l'épreuve			
Compétence attendue					
<p><b>Niveau 5</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.</p>		<p>Les candidats présentent l'épreuve individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins six blocs (1 bloc = 4 x 8 temps). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi.</p> <p><b>Le candidat doit construire le projet de deux séances complémentaires</b>, chacune prévue sur un temps minimum de 30 minutes (hors échauffement). Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE)**. L'utilisation de cardio-fréquence-mètre est indispensable. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche. Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant parmi les deux mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme, en cohérence avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément :</p> <p><b>MOBILE 1 - S'entretenir en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité</b> (intensité de travail définie &gt; 80 %).</p> <p><b>MOBILE 2 - S'entretenir en exploitant des efforts de durées et d'intensité intermédiaires. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité</b> (intensité de travail entre 70 et 80 %).</p> <p>- Pour les deux mobiles, il s'agit de solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser individuellement est :</p> <p>1) d'ordre énergétique : 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, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc). Les séries et les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>2) d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution.</p> <p>L'élève est amené à concevoir sa séance en s'appuyant sur les différentes méthodes d'entraînement. La durée et l'intensité des séquences, les pauses entre les séquences et entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats.</p> <p>- Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque candidat présente par écrit son projet composé de 2 séances dont la première est réalisée le jour de l'épreuve. Chaque séance du projet contient les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources. Le jury impose ensuite, pour la séance à réaliser le jour de l'épreuve, une forme de travail (intermittent, continu, pyramidal, fartlek, etc). Le candidat adapte son projet et le réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance, il explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. Il apporte, si nécessaire, les corrections à la séance suivante proposée en début d'épreuve.</p>			
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)			
07/20	<p><b>Prévoir</b> (avant) Le choix du mobile et des séquences</p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont parfois inadaptés aux effets recherchés, énergétiques (FC) ou biomécaniques. Certains choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) s'écarte parfois de la forme de travail imposée par le jury.</p> <p><b>0 à 3 points</b></p>	<p>Le projet et les différents éléments le composant sont dans l'ensemble adaptés aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. Les choix effectués (intensité et durée des séquences, types pauses, quantité totale de travail) ne sont pas en adéquation complète avec la forme de travail imposée par le jury. Les propositions tiennent compte de la séance qui va suivre.</p> <p><b>3,5 à 5 points</b></p>	<p>Le projet et les éléments le composant sont tout à fait adaptés aux effets recherchés, aux ressources personnelles et à la forme de travail imposée. La complémentarité des 2 séances apparaît clairement. Les propositions s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un entraînement planifié à court ou moyen terme.</p> <p><b>5,5 à 7 points</b></p>	
10/20	<p><b>Réaliser</b> (pendant) Le respect des effets recherches</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est le plus souvent en dehors de la fourchette fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé avec une ou plusieurs ruptures. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité).</li> </ul> <p>L'enchaînement est réalisé avec des changements d'orientation ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation est respectée durant moins de deux blocs.</p> <p><b>0 à 4,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est globalement respectée. La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité).</li> </ul> <p>L'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée.</p> <p><b>5 à 7,5 points</b></p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur un plan énergétique, la forme de travail imposée est strictement respectée. La FCE respecte en permanence celle fixée ;</li> <li>- sur un plan biomécanique, l'enchaînement est réalisé en continuité. Richesse et variété des pas utilisés (simples, complexifiés, dansés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude).</li> </ul> <p>L'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation, et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>	
03/20	<p><b>Analyser</b> (après) Le bilan de sa prestation et du projet</p>	<p><b>Bilan superficiel</b> La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées mais de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle ou erronée.</p> <p><b>0 à 0,5 point</b></p>	<p><b>Bilan réaliste</b> L'adaptation est justifiée à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réaliser ».</p> <p>L'analyse du projet est juste.</p> <p><b>1 à 2 points</b></p>	<p><b>Bilan argumenté</b> La prestation est analysée à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits et leurs causes et régulations potentielles envisagées. La terminologie utilisée est adaptée. Ce bilan atteste les connaissances du candidat sur les méthodes, les données scientifiques et la dynamique de projet d'entraînement à moyen terme. Des réajustements pertinents sont évoqués éventuellement.</p> <p><b>2,5 à 3 points</b></p>	

\* BPM : Battement par minute ou tempo de la musique.

\*\* Formule de Karvonen :  $FC_{\text{entraînement}} = FC_{\text{Repos}} + (FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times \%$  d'intensité de travail définie. Ex. : candidat de 16 ans avec une  $FC_{\text{Repos}}$  de 65 choisissant mobile 1 :  $FCE = 65 + (220 - 16) - 65) \times 90\% = 190$  puls/min.

Afin d'évaluer l'ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur mobile, afin de les aider à s'organiser.