Principes d'élaboration de l'épreuve :

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre **d'un thème d'entraînement** qui fait référence à une **fiche de séance** (cf. annexe) qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées.
Elle est préparée en amont ou le jour de l'épreuve.
Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.

Le candidat doit réaliser **une séance d'entraînement,** dans le respect de son intégrité physique**, en relation avec des effets attendus.** Il oriente son activité à partir **d'un des trois thèmes** d'entrainement :

Thèmes d'entraînement :

- Thème 1 : S'engager dans un **effort bref et intense**. La FCE* « cible » doit être supérieure à 180 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.
- Thème 2 : S'engager dans un **effort long et soutenu.** La FCE* « cible » doit être comprise entre 160 et 180 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.
- Thème 3 : S'engager dans un **effort modéré et prolongé.** La FCE* « cible » doit être inférieure à 160 pulsations/minute à la fin de chaque temps d'effort sur le Step.

FCE* = Fréquence Cardiaque d'Entraînement

Critères de conception de séance :

Le candidat effectue une séance composée :

- D'un échauffement libre
- D'une séance d'entraînement découpée en séries, alternant temps d'effort et temps de repos.

Thème 1 : Temps d'effort total de 14 à 22 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort jusqu'à 3 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 3 minutes.
Exemple : 7 séries de 2 minutes de temps d'effort et 30 secondes de temps de repos
Thème 2 : Temps d'effort total de 20 à 26 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort de 4 à 6 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes.
Exemple : 4 séries de 6 minutes de temps d'effort et 2 minutes 30 secondes de temps de repos
Thème 3 : Temps d'effort total de 24 à 30 minutes découpées en séries, alternant temps d'effort supérieurs à 7 minutes et temps de repos entre les séries jusqu'à 5 minutes.
Exemple : 3 séries de 8 minutes de temps d'effort et 4 minutes de temps de repos

Pendant l'épreuve, le candidat réalise un enchaînement ***de deux à trois blocs différents*** répétés en boucle, choisis dans les propositions ci-dessous et/ou créés librement. (Bloc = 32 temps).
Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis.
Le rythme musical, compris entre 128 et 135 BPM maximum (*Battements Par Minute*), est imposé.
Le candidat présente l'épreuve individuellement.

BLOC N°1 :

Temps	4 temps	4 temps	8 temps	4 temps	4 temps	8 temps
Pas	**Basic**	**V Step**	**3 Genou**	**Basic**	**V Step**	**3 Genou**

BLOC N°2 :

Temps	8 temps	8 temps	8 temps	8 temps
Pas	**Dégagés**	**L Step**	**Dégagés**	**L Step**

BLOC N°3 :

Temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps	4 temps
Pas	**Jazz square**	**Tap Up**	**Kick**	**Talon-fesse**	**Jazz Square**	**Tap Up**	**Pony**	**Talon-fesse**

Le candidat choisit les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi (FCE). Cette mise en œuvre fait référence à la fiche de séance (voir annexes) qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées.

Les paramètres : variateurs d'intensité

- *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, utilisation d'éléments réalisés à côté du Step (maximum 8 temps par bloc), exploitation du temps de récupération.
- *D'ordre biomécanique (coordination)* : utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, contretemps.

À l'issue de la séance, le candidat analyse sa prestation et complète la fiche de séance. Il s'appuie sur différents ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation.

Éléments évalués :

AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Éléments à évaluer	***Repères d'évaluation***			
AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Éléments à évaluer de l'AFL 1 : *- La conception de la séance (Temps d'effort / Temps des séries / Temps de repos / Adéquation avec le thème)* *- Respect de la séance annoncée* *- Continuité de l'enchaînement* *- Respect du tempo* *- Respect de la FCE* *- Les régulations* *- La sécurité (active et passive) *** ***Chaque item fait l'objet d'une évaluation indépendante.***	*Conception de séance :* Séance non conforme aux critères de conception. *Respect de la séance annoncée :* Non finie. Non conforme aux principes d'élaboration de l'épreuve. *Continuité :* Enchaînement non connu. Des arrêts fréquents. *Respect du tempo :* Souvent en décalage. *Respect de la FCE :* N'est jamais dans la fourchette fixée. *Les régulations :* Pas de régulation. *Sécurité :* Mise en danger du pratiquant.	*Conception de séance :* Séance peu conforme : 1 ou 2 critères. *Respect de la séance annoncée :* Non conforme aux séquences annoncées. *Continuité :* Enchaînement peu connu (1 bloc seulement). Des hésitations fréquentes. *Respect du tempo :* Des décalages, mais des capacités à les compenser. *Respect de la FCE :* Est rarement dans la fourchette fixée. *Les régulations :* Les régulations proposées sont inadaptées. *Sécurité :* Des erreurs fréquentes. Manque de lucidité.	*Conception de séance :* Séance partiellement conforme : 3 critères. *Respect de la séance annoncée :* Conforme aux séquences annoncées, mais des décalages temporels. *Continuité :* Enchaînement connu, mais quelques erreurs. Quelques hésitations. *Respect du tempo :* Maîtrisé ; quelques erreurs dues à la fatigue en fin de prestation. *Respect de la FCE :* Est toujours dans la fourchette, sauf 1 ou 2 fois. *Les régulations :* Les régulations proposées sont partiellement adaptées. *Sécurité :* Quelques erreurs (pose de pieds, alignement) en fin de temps d'effort.	*Conception de séance :* Séance conforme à l'ensemble des critères de conception. *Respect de la séance annoncée :* Conforme au projet annoncé. *Continuité :* Enchaînement réalisé en continu. Aucune erreur. *Respect du tempo :* Maîtrisé sur tout l'enchaînement. Sait démarrer sur le début du Bloc. *Respect de la FCE :* Est toujours dans la fourchette fixée. *Les régulations :* Les régulations proposées sont totalement adaptées. *Sécurité :* Maintenue tout au long de la prestation.
Barème	**De 0 à 3.5 pts**	**De 4 à 7.5 pts**	**De 8 à 11 pts**	**De 11.5 à 14 pts**

Principes de sécurité :** Pied à plat et entièrement sur le STEP / Rester proche du STEP lors de la descente / Genou toujours légèrement fléchi / L'impulsion est faite lors des rotations / Pas de descente du STEP en avant – ni monter en arrière / Interdiction de descendre en sautant / Respecter 1m de sécurité autour du STEP.

Éléments à évaluer	***Repères d'évaluation***			
AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	**Degré 1**	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Éléments à évaluer de l'AFL 2 : *Lien entre le prévu et le réalisé pour l'atteinte de l'objectif :* - *L'échauffement* - *L'analyse de la prestation* ***Chaque item fait l'objet d'une évaluation indépendante.***	*L'échauffement :* Aucun échauffement. *L'analyse de la prestation :* N'analyse pas sa prestation : absence de justifications.	*L'échauffement :* Échauffement approximatif. *L'analyse de la prestation :* Analyse superficielle ou erronée : justifications incohérentes.	*L'échauffement :* Échauffement complet. *L'analyse de la prestation :* Analyse pertinente : les justifications sont cohérentes, mais incomplètes.	*L'échauffement :* Échauffement complet, progressif et adapté. *L'analyse de la prestation :* Analyse pertinente : les justifications sont cohérentes à l'ensemble des choix.
Barème	**De 0 à 1.5 pts**	**De 2 à 3 pts**	**De 3.5 à 4.5 pts**	**De 5 à 6 pts**

Les vidéos des différents Blocs sont en ligne :
https://lstu.fr/step