

Académie de Strasbourg-AEROBIC-référentiel certificatif NIVEAU 4 - voie professionnelle



**MINISTÈRE DE
L'ÉDUCATION NATIONALE**
**MINISTÈRE DE
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

<u>COMPETENCES ATTENDUES</u>		<u>PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE</u>		
NIVEAU 4 : Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.		Construire, réaliser et apprécier sur un support sonore rythmé un enchaînement collectif pouvant s'appuyer sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations). Cet enchaînement se compose des 7 pas de base de la gymnastique aérobic et de leurs dérivés, associés à des mouvements de bras simples (en fréquence et en coordination) et asymétriques.		
		<ul style="list-style-type: none"> - Groupe : 4 élèves au minimum - Surface d'évolution limitée et orientée : 8X8m au minimum - BPM : 130 au minimum - Espace : au moins 3 formations différentes - Durée : dépend de la vitesse de la musique / 20 phrases musicales de 8 temps (environ 1' à 1'30") - Éléments de difficulté : Réaliser 4 éléments de valeur 1-2 ou 3 du code UNSS en vigueur, issus de 3 familles différentes. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. - Chaque élève apprécie la prestation d'un autre groupe. 		
Points	Éléments à évaluer	Compétences de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Compétences de niveau 4 acquises De 10 à 20 pts	
COMPOSITION Note collective / 9 pts	Composition de l'enchaînement	De 0 à 4 pts	De 4,5 à 6,5 pts	De 7 à 9 pts
	Formations et orientations Synchronisation Projet collectif	Au cours de la routine : Les pas de base réalisés sont simples et peu variés. Seuls les mouvements de bras de la séquence imposée sont présents. Maintien d'au moins 3 formations. Elles sont peu évolutives et dans un espace restreint. Le groupe est peu synchronisé. Description sommaire ou inexistante, vocabulaire inexact	Au cours de la routine : Les Pas de base réalisés sont variés durant toute la prestation. Quelques mouvements de bras simples et symétriques, dispersés sur la totalité de la routine. Maintien d'au moins 3 formations, évoluant dans un espace varié et plus large. Le groupe est pour partie synchronisé. Projet clair, 2 blocs au moins, vocabulaire précis	Sur toute la routine : Les Pas de base réalisés sont variés et présentés sous une forme plus complexe. Les mouvements de bras réalisés sont majoritairement asymétriques sur l'ensemble de la routine. Maintien de 4 formations différentes sur la totalité de la routine, espace varié et orienté. Le groupe est synchronisé sur toute la routine . Projet clair, 3 blocs au moins, vocabulaire précis et spécifique
REALISATION Note Individuelle / 9 pts	Rythme	De 0 à 4,5 pts	De 5 à 7 pts	De 7,5 à 9 pts
	Exécution des séquences imposées Mémorisation de la routine Éléments de difficulté Dynamisme corporel	De nombreux décalages par rapport au tempo musical et au groupe. Les pas de base sont difficilement identifiables et peu conformes aux exigences techniques. L'élève est peu impliqué dans la création et les choix collectifs. La mémorisation de la routine est partielle. 3 éléments de difficulté maîtrisés sont intégrés à l'enchaînement. Les placements corporels sont approximatifs. La prestation manque d'amplitude.	Le tempo est respecté pour partie. Les Pas de base sont globalement identifiables et sont souvent conformes aux exigences techniques. L'élève est peu impliqué dans la création et les choix collectifs. La mémorisation de la routine est globalement acquise. 4 éléments de difficulté de valeur B/C maîtrisés. Les placements corporels sont plus précis. La prestation est d'amplitude faible à convenable.	Le tempo est respecté sur la grande majorité de la routine. Les Pas de base sont identifiables et conformes aux exigences techniques. Les choix individuels de l'élève participent au projet collectif. L'élève est très impliqué, voire leader. La mémorisation de la routine est acquise. 4 éléments de difficulté de valeur C maîtrisés. Les placements corporels sont précis et contrôlés. La prestation est ample et dynamique.
JUGE Note individuelle / 2 pts	Élève-juge : Appréciation de la prestation	De 0 à 0,5 pt	De 0,75 à 1,25 pts	De 1,5 à 2 pts
	d'un groupe	Selon les critères énoncés en ligne "COMPOSITION" (Composition de l'enchaînement + Formations et orientation + Synchronisation) l'élève place le groupe observé dans chacun des 3 niveaux de compétence et justifie ses choix. Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 1 critère commun	Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 2 critères communs	Adéquation entre l'observation du professeur et de l'élève juge : 3 critères communs

Pas de base = (marche, jog), kick, lunge, knee up, slide, jumping jack. Leur récurrence et leur association déterminent la complexité de la routine.

Idem pour les mouvements de bras (récurrence, fréquence rythmique, dissociation segmentaire...).

Dérivés des pas de base = pas chassé, grapevine, step touch, double step, mambo, A step, V step, chacha etc...