

## STEP : RÉFÉRENTIEL ÉPREUVE PHYSIQUE D'OPTION FACULTATIVE (Liste Académique Strasbourg).

### STEP

#### Compétence attendue.

#### Niveau 5.

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...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de STEP.

### PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE :

Les candidats préparent préalablement l'épreuve et la présentent individuellement. La prestation Physique sera suivie d'un entretien oral (de 12 à 15 min). En tenant compte des principes de sécurité<sup>(1)</sup>, les candidats devront réaliser un enchaînement d'au moins 6 blocs (1 bloc = 32 temps) Cet enchaînement peut être composé de 3 blocs effectués à Droite et à Gauche ou de 6 blocs qui respectent un équilibre dans le nombre de Pas effectués avec le pied Droit et le Pied Gauche. L'enchaînement sera répété en boucle sur un tempo autour de 135 BPM<sup>(2)</sup>, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du thème d'entraînement choisi. Le jour de l'épreuve, la musique sera imposée par le jury.

Chaque candidat s'inscrit dans un projet d'entraînement personnalisé en choisissant, parmi les 2 thèmes proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme.

- **THÈME 1 : s'engager dans un effort bref et intense. Solliciter sa puissance aérobie. Développer sa motricité. Intensité de travail supérieure à 85%.**  
Le temps d'effort est compris entre 14 et 22 minutes.  
Les séquences et les temps de repos entre les séries sont ≤ à 4 minutes.
- **THÈME 2 : s'engager dans un effort long et soutenu. Solliciter sa capacité aérobie, se remettre en forme. Développer sa motricité. Intensité de travail comprise entre 70% et 85%.**  
Le temps d'effort est compris entre 20 et 26 minutes.  
Les séquences sont ≥ à 3 minutes.  
Les temps de repos entre les séries sont ≤ à 4 minutes.

Le temps total de la séance est compris entre 30 et 45 minutes hors échauffement et dernière récupération.  
Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE) <sup>(3)</sup>.

L'utilisation de Cardio-fréquencemètre est indispensable.

Tout critère de construction de l'enchaînement non respecté entraînera une pénalité.

**Pour les 2 thèmes d'entraînement**, il s'agit de solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. La nature des paramètres à utiliser est :

- **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 et sursauts / utilisation d'éléments réalisés à côté du STEP (maximum 8 temps par bloc).
- **D'ordre biomécanique** : combinaison de Pas complexes / utilisation des bras en dissociation (bras-bras et/ou bras-jambes) / changement d'orientation / vitesse d'exécution.

**Pour chacun des thèmes d'entraînement au moment de la certification, chaque candidat présente par écrit :**

- La composition de son enchaînement ainsi que son projet de 2 séances consécutives, dont la première qu'il va réaliser le jour de l'épreuve.
- Son carnet d'entraînement annuel (au format papier) qui contient :
  - les différentes fréquences cardiaques: de repos (la prise de pouls se fait le matin au réveil); d'entraînement (FCE) ; à l'issue des séquences/des séries.
  - la justification du thème choisi.
  - pour chaque séance, les séquences effort/récupération choisies, ainsi que les paramètres utilisés et adaptés à ses ressources.

## STEP : RÉFÉRENTIEL ÉPREUVE PHYSIQUE D'OPTION FACULTATIVE (Liste Académique Strasbourg).

### GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE :

Points à affecter		Éléments à évaluer	De 0 à 0.5 Points (par élément)	De 1 à 1.5 Points (par élément)	2 Points (par élément)
06/20	<b>AVANT :</b> Le choix du thème d'entraînement et des séquences.	Carnet d'entraînement.	Absence de carnet d'entraînement.	Présentation succincte et/ou superficielle du carnet d'entraînement.	Carnet d'entraînement élaboré.
		Les séances.	Absence des séances.	Présentation succincte et/ou superficielle des séances.	Présentation pertinente et argumentée des séances.
		Les choix et les paramètres.	Les choix et les paramètres (énergétiques et/ou biomécaniques) sont cités.	Les choix et les paramètres (énergétiques et/ou biomécaniques) sont partiellement justifiés.	Les choix et les paramètres (énergétiques et/ou biomécaniques) sont argumentés en cohérence avec des connaissances biomécaniques et physiologiques.
10/20	<b>PENDANT :</b> Le respect des effets recherchés	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>De 0 à 0.75 Points (par élément)</b>	<b>De 1 à 1.5 Points (par élément)</b>	<b>De 1.75 à 2 Points (par élément)</b>
		Le respect de la séance annoncée.	Réalisation non finie et/ou non conforme au projet.	Réalisation conforme aux séquences annoncées, mais des décalages temporels.	Réalisation conforme au projet annoncé.
		La difficulté des Pas.	Les Pas sont « faciles ». Peu d'orientations autour du Step.	Apparition de quelques Pas complexes <sup>(4)</sup> . Les orientations autour du Step sont toutes présentes.	Les Pas sont complexes et systématiquement combinés à des orientations variées autour du Step.
		L'utilisation des Bras	Pas ou peu d'utilisation des Bras.	Utilisation de Bras simples sur la moitié de l'enchaînement.	Utilisation de Bras complexes <sup>(5)</sup> sur la moitié de l'enchaînement.
		La FCE.	La FCE n'est jamais dans la fourchette.	La FCE est dans la fourchette irrégulièrement.	La FCE est toujours dans la fourchette.
			<b>De 0 à 0.5 Point (par élément)</b>	<b>0.75 Point (par élément)</b>	<b>1 Point (par élément)</b>
		La Continuité.	Arrêts et/ou hésitations fréquents.	Quelques hésitations.	Enchaînement exécuté en continuité.
La variété des Pas.	Peu de variété dans les Pas utilisés: enchaînement « Basique ».	Quelques Pas différents dans les Blocs présentés.	Des Pas différents dans chaque Bloc.		
04/20	<b>APRÈS :</b> Entretien Oral	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>De 0 à 1 Point</b>	<b>De 1.5 à 2.5 Points</b>	<b>De 3 à 4 Points</b>
		Bilan de sa prestation et du projet.	La prestation est décrite de manière superficielle. L'analyse du projet est partielle.	La prestation est analysée à partir de repères concrets (paramètres, sensations, etc...) L'analyse du projet est argumentée.	La prestation est analysée et argumentée. L'analyse du projet atteste de connaissances énergétiques, biomécaniques et physiologiques.

**(1) 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 montée en arrière / Interdiction de descendre en sautant / Respecter 1m de sécurité autour du STEP.

**(2) BPM :** Battements par Minute.

**(3) FCE :** Formule de KARVONEN :  $FCRepos + (FCMax - FCRepos) \times (\% \text{ de l'intensité})$ .      **FCMax :** 220 – âge pour les Garçons.      **FCMax :** 226 – âge pour les Filles.

**(4) Pas Complexes:** Pas associés à une rotation, un contretemps, un changement d'orientation.

**(5) Bras complexes:** bras dissociés dans le temps et/ou l'espace.