

# STEP

BAC EPS 2023



## Présentation de l'épreuve



**Choisir un mobile**  
*Séance n°3*



**Concevoir sa séance**  
*En amont de l'épreuve*



**Produire et justifier**  
*Le jour du CCF*



**Analyser**  
*Le jour du CCF*

## Contenus de la séance d'entraînement évaluée



**Plan détaillé**  
*Echauffement,  
Blocs créés, paramètres  
utilisés*



**En groupe**  
*2 à 3 élèves  
du même mobile*



**Durée**  
*Selon le mobile*



**Jury**  
*Impose un  
paramètre*

## Éléments évalués

Le jour du CCF :

**AFLP1** + **AFLP2** sur 12 points

Tout le long de la séquence

**AFLP3** + **AFLP6** sur 8 points



Le candidat à le choix de la répartition de ces 8 points en 3 stratégies possibles :

CHOIX n°1  
AFLP3 sur 4 points  
AFLP6 sur 4 points



CHOIX n°3  
AFLP3 sur 6 points  
AFLP6 sur 2 points

CHOIX n°2  
AFLP3 sur 2 points  
AFLP6 sur 6 points

## Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement



### Degré 1

L'élève **conçoit/copie des blocs inadaptés** à ses ressources et/ou au mobile choisi.

La fourchette de fréquence cardiaque **cible n'est jamais atteinte**

### Degré 2

Il **reproduit de manière stéréotypée** les blocs de ses camarades et ce qui engendre quelques **incohérences** avec son projet d'entraînement

La fourchette de fréquence cardiaque cible est atteinte à **l'issue d'une série**

### Degré 3

L'élève **conçoit de manière pertinente** son projet d'entraînement. Les blocs sont **adaptés au mobile choisi et à ses ressources**

La fourchette de fréquence cardiaque cible est atteinte à **l'issue de quasiment toutes les séries**

### Degré 4

L'élève **conçoit régule et justifie** son projet d'entraînement.

Il **modifie** (simplifie/compléxifie) **en cours d'épreuve ses blocs** lorsque la fréquence cardiaque cible n'est pas atteinte. Il **sait justifier et expliquer ses choix**

## Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance



### Degré 1

L'élève **ne fait jamais de retour** sur sa séance et **n'utilise aucun** paramètre de modification.

Il n'adapte pas sa séance en fonction du paramètre imposé

### Degré 2

L'élève **n'utilise pas les retours des séances précédentes**, sur les effets différents paramètres expérimentés.

Il utilise un seul ou deux paramètres, **qui sont choisis au hasard**.

### Degré 3

L'élève **se sert de ses bilans** de séances et de ses ressentis.

Il utilise 3 paramètres de modifications qui **sont adaptés à ses ressources et à son mobile**

### Degré 4

L'élève **utilise ses bilans précis et détaillés** qui lui permettent de **justifier ses choix** pour les 3 paramètres utilisés

AFLP3

**Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateur de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)**



Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Non identification des ressentis. Justification absente des choix réalisés. Bilan absent</b>	<b>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées. Justification absente ou évasive des choix réalisés. Bilan vague</b>	<b>Identification des ressentis. Régulations des paramètres grâce à des ressentis et à la FC. Justification et analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé »,</b>	<b>Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir de la FC et de ressentis sélectionnés. Justification, analyse et bilan lucides et explicites de la séance en cohérence avec les séances précédentes</b>

AFLP6

**Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée**



Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>L'élève n'accorde aucun intérêt aux différentes thématiques abordées. Le carnet n'est pas tenu</b>	<b>L'élève a retenu quelques conseils. Il se contente de noter ce qu'il entend dans son carnet</b>	<b>L'élève a retenu tous les conseils apportés. Il sait les expliquer et essaye de les appliquer</b>	<b>L'élève accorde beaucoup d'intérêt aux différentes thématiques abordées. Il les complète par des recherches personnelles afin d'enrichir son carnet</b>

### **Adaptations possibles (inaptitude partielle)**

- Retirer tous les sauts et les impulsions et/ou mouvement de bras (moins traumatisant pour les articulations, moins dangereux par exemple en cas d'entorse au poignet)
- Réaliser les pas sans le step (moins d'engagement énergétique)
- Créer un nouveau mobile, avec une recherche de fréquence cardiaque beaucoup moins élevé
- Simplifier l'utilisation du carnet d'entraînement (moins à écrire, texte à trous)
- Accompagner davantage dans l'analyse des ressentis (fiche plus détaillée avec un chemin réflexif beaucoup plus décrit).