

AEROBIC CAP BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>NIVEAU 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés. Apprécier une production</p>		<p>Réaliser un enchaînement collectif simple, entièrement ou partiellement créé par l'enseignant (12 X 8 temps comprenant une séquence imposée), sur un support sonore rythmé. Cet enchaînement se compose de pas de base de la gymnastique aérobic et de leurs dérivés, et sont associés à des mouvements de bras simples (en fréquence et en coordination). Le départ se fait hors de la surface d'évolution, l'entrée en jog sur la première phrase de 8 temps pour atteindre la première formation, et la fin sur la douzième phrase de 8 temps afin se placer dans une posture groupée type « photo » (ou éventuellement une pyramide simple, sur 16 temps).</p> <p>- Projet collectif : à présenter sur une fiche (ordre des séquences, formations, BPM) - Groupe : 3 à 4 élèves de niveau homogène - Surface d'évolution : 8X8m - Musique : 120 à 130 BPM environ - Espace : au moins 2 formations - Durée : dépend de la vitesse de la musique / 12 phrases musicales de 8 temps - Séquence imposée : 2X8 temps, en miroir</p>		
POINTS à AFFECTER	ELEMENTS à EVALUER	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 9 pts	Compétence de niveau 3 acquise De 10 à 20 pts	
Exécution collective / 9 pts	Composition-Coordination / 3 pts	L'enchaînement est entièrement réalisé. A l'exception de la séquence imposée, les mouvements de bras ne sont pas intégrés dans la routine. → 1 pt	Quelques uns des mouvements de bras sont réalisés sur l'ensemble de la routine. → 2pts	Les mouvements de bras de l'enchaînement sont réalisés sur la totalité de la routine. → 3pts
	Vitesse d'exécution / 3 pts (Indicateur : BPM)	Environ 120 BPM → 1 pt	Environ 125 BPM → 2pts	Environ 130 BPM 3 pts
	Organisation spatiale / 3 pts	Maintien d'une formation sur la totalité de la routine. → 1 pt	Maintien de 2 formations sur la totalité de la routine. → 2 pts	Maintien de 3 formations différentes sur la totalité de la routine. → 3 pts
Réalisation individuelle / 9 pts	Rythme / 3 pts	De nombreux décalages par rapport au tempo musical. → 1 pt	Respect du tempo par intermittence, selon la difficulté de certains passages de l'enchaînement notamment. → 2 pts	Le tempo est respecté sur la grande majorité de la routine. → 3 pts
	Réalisation des séquences imposées ; Mémorisation de la routine / 3 pts	Beaucoup d'erreurs sur les séquences imposées, notamment la séquence miroir. L'élève s'arrête, regarde ses partenaires, reprend difficilement : la mémorisation de la routine est partielle. → jusqu'à 1 pt	Quelques erreurs sur les passages difficiles des séquences imposées. L'élève connaît sa routine mais reste dépendant de ses partenaires : il suit un leader. → jusqu'à 2 pts	Les séquences imposées sont entièrement respectées. L'élève est autonome, voire leader. Pas ou peu d'erreurs : la routine est mémorisée. → jusqu'à 3 pts
	Dynamisme et placement corporel / 3 pts	Les pas de base sont réalisés à l'économie d'énergie : dynamisme et tonicité variables dans les déplacements. Placement s de base et pas de base peu conformes aux exigences techniques → jusqu'à 2 pt	Les relâchements se concentrent sur les difficiles de la routine et/ou apparaissent en corrélation avec la fatigue → jusqu'à 2, 5 pts	Les placements corporels et les exigences techniques des pas de base sont majoritairement respectés → jusqu'à 3 pts
Appréciation du juge / 2 pts	Elève-juge : Appréciation de la prestation d'un groupe, selon les critères énoncés en exécution collective, l'élève juge replace le groupe observé dans un niveau de compétence	1 seul critère correspond au niveau jugé par l'enseignant → jusqu'à 1 pt	2 critères correspondent au niveau jugé par l'enseignant → jusqu'à 1,5 pt	3 critères correspondent au niveau jugé par l'enseignant. → jusqu'à 2 pts