

| AEROBIC  |   | Principes d'élaboration de l'épreuve  |        |   |   |     |    |  |       |      |   |                   |       |    |
|--|---|---|--------|---|---|-----|----|--|-------|------|---|-------------------|-------|----|
| Compétence attendue  |   | Un projet de routine en groupe de 3 à 4 élèves est présenté sur une fiche type qui comporte le scénario (figures dans l'ordre d'apparition, difficultés, formations).   |        |   |   |     |    |  |       |      |   |                   |       |    |
| <b>Niveau 4</b><br>Composer et proposer un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic. |   | Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7 m x 7 m ; vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être proposés.<br>Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 1, 2, ou 3 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 3 des 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur.<br>Chaque élève juge la prestation d'un autre groupe. |        |   |   |     |    |  |       |      |   |                   |       |    |
| Points à affecter  | Éléments à évaluer  | Niveau 4 non acquis   |        |   |   |     |    | Degrés d'acquisition du niveau 4   |       |      |   |                   |       |    |
| Difficulté<br>06/20  | Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les exigences techniques minimales                | De 0 à 3 points<br>3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)  |        |   |   |     |    | De 3,5 à 4,5 points<br>3 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)   |       |      | De 5 à 6 points<br>4 familles d'éléments validées (sinon, -1 pt de pénalité)  |                   |       |    |
|  |   | Points Difficulté   | 6 à 7  | 8 | 9 | 10  | 11 | Points Difficulté  | 12 13 | 14   | 15  | Points Difficulté | 16 17 | 18 |
|  |   | Note  | 0,5 1, | 5 | 2 | 2,5 | 3  | Note   | 3,5 4 | 4,25 | 4,5   | Note              | 5 5,  | 5  |
| Composition<br>Note collective<br>03/20  | <b>Pas de base et mouvements de bras</b><br><br><b>Formations et orientations</b><br><br><b>Transitions et liaisons</b> | De 0 à 1,5 point<br>- Tous les pas de base ne sont pas présentés. Ils sont simples, similaires et leur combinaison trop souvent répétée à l'identique. Les mouvements de bras sont absents ou symétriques, maintenus sur 2 ou 4 temps.  |        |   |   |     |    | De 1,5 à 2,5 points<br>- Les 7 pas de base sont utilisés. Leur combinaison reste simple mais variée. Les mouvements de bras symétriques ou non sont le plus souvent associés au pas de base. |       |      | De 2,5 à 3 points<br>- Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques.             |                   |       |    |
|  |   | - Formations : présentes (au moins 4) mais peu évolutives, juxtaposées. Mise en espace uniforme.  |        |   |   |     |    | - Formations : présentes (au moins 6). Se développent dans un espace varié et plus important.  |       |      | - Formations : avec un nombre supérieur à 6, les formations sont au service de l'enchaînement. Originales, elles amènent une réelle plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement.     |                   |       |    |
|  |   | - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont simples et/ou répétés à l'identique. Éléments juxtaposés.   |        |   |   |     |    | - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différents. Liaisons simples.  |       |      | - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont complexes ou différents et originaux. Liaisons originales.  |                   |       |    |
| Réalisation<br>Note individuelle<br>08/20  | Synchronisation   | De 0 à 1 point<br>Gymnaste trop souvent en décalé par rapport au groupe, regard constamment fixé sur les autres pour savoir ce qu'il faut faire. Pas de mémorisation.   |        |   |   |     |    | De 1 à 2 points<br>Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard.                        |       |      | 3 points<br>Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.   |                   |       |    |
|  | Exécution   | De 0 à 2,5 points<br>Les pas de base et/ou les postures ne sont pas toujours reconnaissables. Prestation « brouillon ». De graves fautes d'alignement. Pas ou peu d'amplitude.  |        |   |   |     |    | De 3 à 4 points<br>Les pas de base et/ou les postures sont reconnus, mais quelques relâchements soulignent un manque d'alignement et de contrôle. Amplitude faible à convenable.             |       |      | De 4 à 5 points<br>Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. |                   |       |    |
| Juge<br>Note individuelle<br>03/20   | Positionnement d'un niveau de prestation  | De 0 à 1 point<br>Identifie les éléments, les pas de base et quelques formations.   |        |   |   |     |    | De 1 à 2 points<br>Identifie les éléments, les pas de base et les formations. Repère les fautes de synchronisation.  |       |      | De 2 à 3 points<br>Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation.   |                   |       |    |