

AEROBIC		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
COMPETENCE ATTENDUE		Présenter une routine en groupe de 4 à 5 élèves. Durée : 1'00 à 1'30, espace délimité de 7mX7m . Vitesse de la musique : 140 Bpm minimum. Selon le contexte, 2 passages peuvent être autorisés.											
NIVEAU 5 : Composer et proposer un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.		Des exigences : réaliser 6 éléments de valeur 2, 3, ou 4 du code UNSS en vigueur, représentant au moins 4 familles (A, B, C et D) d'éléments. Toute famille manquante entraîne une pénalité de -1 pt sur la note. Tout élément non réalisé entraîne la suppression de sa valeur. Avant la leçon d'évaluation, les gymnastes réalisent une répétition (1) devant un groupe de juges (de préférence choisi). Chacun observe la production à l'aide d'une fiche, et renseigne le groupe sur la prestation en présentant une ou des propositions pour l'améliorer.											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5											
DIFFICULTE 06 / 20	Somme des points cumulés avec les 6 difficultés choisies en lien avec les Exigences Techniques Minimales	De 1 à 3 points				De 3.5 à 4.5 points				De 5 à 6 points			
		Pts Difficultés	16	17	18	Pts Difficultés	19	20	21	Pts Difficultés	22	23	24
		NOTE	1	2	3	NOTE	3,5	4	4,5	NOTE	5	5,5	6
COMPOSITION Note collective 03/20	Pas de base et mouvements de bras Formations et orientations Relations au temps et à la musique Transitions et liaisons	De 0 à 1 point - 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. - Formations et relation au temps : présentes (au moins 6). Elles révèlent une utilisation de l'intégralité de l'espace de travail. Les gymnastes sont essentiellement à l'unisson (même pas, même temps, même formation, même orientation). - Transitions : les descentes au sol ou les relevés du sol sont différentes. Liaisons simples.				De 1.5 à 2 points - Les 7 pas de base sont combinés, démontrant des séquences variées et complexes. Les mouvements de bras sont toujours associés, majoritairement asymétriques. Evolutions plus circulaires. - Formations et relation au temps: avec un nombre supérieur à 6, et l'apparition de sous-groupe (dans les orientations), 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 complexes ou différentes et originales. Liaisons originales.				De 2 à 3 points - Les mouvements de bras sont associés en recherchant les dissociations avec les pas en différenciant le trajet ou du rythme (contre-temps, dédoublement du temps) entre le haut et le bas du corps. - Formations et relation au temps: La variation des sous-groupes dans le nombre et l'espace, apportent une plus-value à la dimension artistique de l'enchaînement (privilège les formations et trajets circulaires ou en diagonale) et permettent un vrai dialogue avec la musique (jeu de contrastes, d'arrêts, d'accents). - Transitions : complexes et originales elles rendent les changements de groupes fluides et quasi invisibles (effet de surprise).			
		REALISATION Note individuelle 07 / 20	Synchronisation	De 0 à 1 point 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 Gymnaste décalé à une ou plusieurs reprises mais globalement avec le groupe. Le regard est sur les autres pour récupérer ponctuellement le retard				2.5 à 3 points Gymnaste participant à la qualité de synchronisation du groupe. Regard face aux spectateurs et juges.	
Exécution Alignement Amplitude présence	De 0 à 2 points 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. Se fond dans le groupe.				De 2 à 3 points Les déplacements et les postures sont contrôlés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Amplitude très satisfaisante permettant de donner au mouvement un réel dynamisme. Présence assurée.				De 3 à 4 points Les déplacements et les postures sont maîtrisés. Quelques fautes légères sur l'alignement. Joue avec l'amplitude et crée une vraie présence en captivant le public.				
JUGE Note individuelle 04 / 20	Positionnement d'un niveau et enrichissement de la prestation	De 0 à 2 points Identifie les éléments, les pas de base et les formations de façon partielle. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil manque de pertinence pour permettre un véritable enrichissement.				De 2 à 3.5 points Identifie les éléments, les pas de base les formations et la difficulté des transitions. Repère les fautes de synchronisation. Le conseil est pertinent mais ne porte que sur la réalisation ou la composition.				De 3.5 à 4 points Observation et conseils complets et pertinents pour l'enrichissement de la prestation du groupe.			

Session 2020

(1) Les élèves présentent leur production. Il s'agit d'une étape de travail dans le processus de création, puisqu'ils pourront la modifier en tenant compte des indications fournies par les élèves-juges.