

COMPETENCE PROPRE N°5

Réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi

STEP

Christelle Bohn
Christelle.Bohn@ac-reunion.fr



SOMMAIRE

I] Le step en milieu extrascolaire

P3 Définition de l'activité/Historique/Effets recherchés

P4/5 Niveaux de pratique/Pas de base

P6 Les bras

P7 les mains

P8 La musique

II] Le step en milieu scolaire

P9 Les compétences privilégiées

P10 Logique interne

P11 Problème fondamental/Enjeux de formation/Ressources sollicitées

P12 Les mobiles/Les compétences et les niveaux attendus dans les textes

P13 Epreuve aux examens

P14 Aspect physiologique

P16 La structure d'une leçon/Travailler en toute sécurité

P17 Position idéale/Approche pédagogique de la leçon

P18 Conduites typiques d'élèves

P19 Objectifs visés lors des cycles

P21 L'évaluation au collège et au lycée

P29 Référentiels Nationaux (bac et CAP/BEP) et fiches ressources

P33 Proposition d'évaluation en CAP

P34 Proposition d'évaluation au bac

P42 Proposition de cycles

P47 Proposition d'échauffement et d'enchaînements

P52 Fiches description des pas

P68 Ressources utiles

LE STEP EN MILIEU

EXTRASCOLAIRE

Définition de l'activité :

Le step est un programme d'entraînement faisant appel principalement aux qualités aérobie et de coordination, basé techniquement sur des déplacements en pas de marche centrés sur un marchepied.

Cette petite marche individuelle modulable en hauteur permet un travail musculaire du train inférieur. L'intensité de l'effort peut être modulée en réglant la hauteur de la plate forme.

L'activité step consiste donc à monter, descendre, se déplacer sur et autour d'un marche pied en suivant un rythme musical et en enchaînant des pas de bases réglementés.

Historique de l'activité :

En 1985, Gin Miller, professeur d'aérobic se blesse au genou. Elle suit alors un programme de rééducation élaboré par son médecin. Il consiste à monter et descendre des marches d'escaliers pour un renforcement musculaires des membres inférieurs. Gin Miller a alors l'idée d'incorporer dans ses cours d'aérobic et de L.I.A des mouvements de montée et de descente. Ensuite, des médecins chercheurs conçoivent (pour la firme Reebok) le step tel qu'on peut le voir aujourd'hui dans toutes les salles de remise en forme.

Effets recherchés dans la pratique sociale :

- Amélioration de la fonction cardio-vasculaire
- Amélioration de la structuration de l'espace
- Maintien de son poids de forme
- Amélioration de la coordination
- Renforcement musculaire
- Plaisir du mouvement rythmé et dansé
- Sens de l'esthétisme et de la création
- Augmentation de la concentration et développement de la capacité de mémorisation

Les niveaux de pratique :

- **Niveau débutant :** Le cours s'effectuera toujours de face. Travail d'assimilation des techniques de base avec un rappel constant des consignes de sécurité. Musique de 120 à 125 BPM (battement par minute)
- **Niveau initié :** Construction d'une mini chorégraphie. Introduction de nouveaux pas. Musique de 128 à 135 BPM. Si pas de base assimilés introduction de bras en coordination avec les jambes.
- **Niveau avancé :** Introduction de contretemps. Travail plus grand de dissociation bras-jambes. Travail en intensité plus importante. Musique de 128 à 135 BPM.

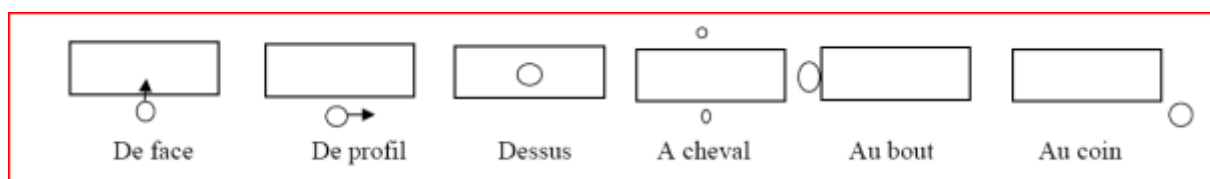
Les pas :

Les pas présentés sont les plus utilisés et permettent de construire une infinité d'enchaînement. Ils commencent à partir de 5 positions distinctes : - de face, -à partir du côté, -à partir du sommet, -à cheval, - à partir d'un coin. Les pas sont généralement proposés sur 4 temps et peuvent être réalisés à droite comme à gauche. Dans un cours il est recommandé de faire autant de pas à droite qu'à gauche afin de solliciter les mêmes masses musculaires des deux côtés.

- **Pas de base ou basic step :** Monter un pied après l'autre sur le step puis redescendre (ex :on monte droite gauche et on descend droite gauche)
- **Pas en V ou V step :** pas basic mais en cherchant les côtés du step (on dessine un V)
- **Tap up ou tape en haut :** une fois le pied droit posé sur le step, le pied gauche (demi pointe) vient taper le step (jambe droite semi fléchie). Redescendre ensuite.
- **Knee up ou levé de genou :** une fois le pied droit posé sur le step lever le genou gauche puis reposer le pied au sol pour redescendre ensuite le pied (mouvement qui permet de changer de jambe).
- **Kick ou coup de pied :** une fois le pied droit posé sur le step on donne un coup vers l'avant avec le pied gauche. On redescend le pied gauche puis le droit.

- **Step heel ou talon fesse** : idem mais on amène le talon à la fesse au lieu de donner un coup.
- **Repeters** : Répéter 3 fois un genou, un kick ou un talon (8tps)
- **Reverse turn ou pas tournant renversé** : tout complet sur soi même en montant le pied droit sur le côté gauche du step, le pied gauche sur le côté droit puis redescendre en finissant la rotation pour se retrouver face au step
- **Mambo** : un pas en avant et un pas en arrière
- **Square** : pas croisé sur le step
- **Run run ou courir** : courir sur le step sur 2 tps et redescendre sur 2 tps
- **Straddle ou basic à cheval** : monter sur le step en s'orientant de profil puis redescendre alternativement les pieds de chaque côté
- **Across the top ou traverser dans la longueur** : traverser le step en montant par un côté et en redescendant de l'autre
- **Over the top ou traverser dans la largeur** : idem mais en largeur
- **Basic lunges ou pas dégagés** : Monter sur le step et dégager un jambe vers l'arrière
- **Step leg side ou step abduction** : poser pied gauche sur le step et tendre la jambe droite sur le côté puis redescendre
- **Step leg back ou step extension** : idem mais tendre la jambe en arrière

Les positions de bases par rapport à la plate-forme



Les bras :

La complexité en step s'inscrit également dans la multiplicité et la diversité des mouvements de bras par rapport aux mouvements de jambes. Plus la gestuelle des bras est asymétrique, plus le mouvement gagne en complexité. Modifier la gestuelle des bras sur chaque temps et non tous les 4 temps par exemple peut également complexifier la prestation.

- Niveau 1 : bras symétriques
- Niveau 2 : bras dans le même plan frontal mais asymétrique (ex : bras droit à la verticale et bras gauche à l'horizontale)
- Niveau 3 : bras dans des plans différents (ex : bras gauche à l'horizontale plan frontal et bras droit à l'horizontale plan sagittal)
- Niveau 4 : donner aux bras des formes différentes

Les mains :

La main donne la terminaison du geste et peut déterminer l'intention de l'athlète dans sa chorégraphie. La forme de la main va donc être une variable didactique : -mains à plats doigts serrés, -mains à plats doigts ouverts, -poings fermés, -ellipse ou corolle, -divers (mouvement de main tel que chut, au revoir, montrer du doigt...)

| Formes de mains | Définitions | Images |
|-------------------------------|--|--|
| Mains à plats | La main est tendue, doigts serrés et en extension. Le pouce est collé aux autres doigts. |  |
| Mains à plats, doigts ouverts | La main est tendue, doigts écartés et en extension. |  |
| Poings fermés | Main fermée, pouce à l'extérieur. |  |
| Ellipse ou corolle | La paume dirigée vers le haut, doigts écartés, en extension et orientés vers l'intérieur de la main. (pétale d'une fleur) |  |
| Divers | Mouvement donné à la main pour signifier une intention communément admise dans la société. Il s'agit d'un mouvement de la main tel que - stop - chut - montrer du doigt etc.... |   |

La musique :

Une des priorités du travail en Step, est d'associer la vitesse de la gestuelle à la vitesse de la musique.

Quelques termes à retenir :

- **Le tempo** : nombre de pulsation ou battement par minute appelé BPM
- **La phrase** : comporte 8 tps. Les enchaînements chorégraphique débutent sur le 1^{er} temps et finissent sur le 8^{ème} temps. Le 1^{er} temps se repère par une inspiration avant la reprise.
- **Le bloc** : est égal à 4X8 tps. Les chorégraphies sont toujours créés pas bloc.
- **La routine** : représente l'ensemble de la chorégraphie.

Comment connaître les BPM d'une musique :

Prendre un chrono et le déclencher sur le temps 1 d'une phrase musicale. Stopper le chrono au bout de 15' en comptabilisant tous les temps. Multiplier le total pas 4 pour étendre le résultat sur une min et obtenir ainsi le BPM.

La musique ne doit pas excéder 140 bpm en scolaire. En fonction des apprentissages on diminuera la vitesse de la musique pour l'accélérer au fur et à mesure des acquisitions.

Différents styles de musique :

il existe plusieurs style musical tel que

- la Techno (dance music, house music) : gestuelle "carrée", angulations dans l'espace très précises.

- les musiques sud-américaines (samba,soca,salsa...) : plus coulées, plus dansées (mouvements chassés, déhanchés) Air de fête

- les musiques dites « funky » (rap, hip hop, r'n'b...) : contretemps, gestuelle « saccadée » (rap) ou « coulée » (funk).

Site internet pour acheter des cd :

www.multitrax.fr

www.eurothemix.com

Des logiciels existent pour transformer une musique (augmenter ou baisser le BPM par exemple) : Audacity, Nero, Soundforg, Musicmaker.


LE STEP EN MILIEU SCOLAIRE


2 DÉMARCHES :

CP3 : DÉMARCHE ARTISTIQUE

CP5 : DÉMARCHE ENTRETIEN DE SOI

 **ACQUÉRIR LES PAS DE BASES POUR CRÉER UNE CHORÉGRAPHIE ET EXPLOITER UNE MUSIQUE**

 **CP3 :** Donner à voir une chorégraphie présentant des éléments de difficultés côtés

 **CP5 :** Développer la capacité Aérobie ou la puissance aérobie par un engagement physique dans une durée et une intensité définie et en utilisant des difficultés côtés

Les compétences privilégiées :

Composante Propre

« réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.» CP5 :

- Connaissance des exigences de l'enchaînement et de la durée du cycle
- Connaissance des principes de base de création d'une chorégraphie en adéquation avec ses propres ressources

Dans les nouveaux textes officiels le step est sur la liste nationale et placé en CP5.

«réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique» CP3

Composantes Méthodologiques et Sociales

CMS1 : s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc.

- avoir une tenue adaptée
- être actif tout au long de l'échauffement
- se désaltérer régulièrement au cours de la séance
- connaître et pratiquer les principes de préservation de l'intégrité physique (pose du pied sur le step)
- s'étirer en fin de séance

CMS2 : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité

- s'entraider dans le groupe, observer la prestation de ses camarades et avoir des critiques constructives
- aider les élèves ayant plus de difficultés d'assimilation
- choisir le niveau de difficulté en fonction des capacités de tous les élèves du groupe aider les élèves ayant plus de difficultés d'assimilation

CMS3 : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

- comprendre et constater la nécessité de l'échauffement et de la récupération pour éviter blessures et courbatures
- constater les effets de la répétition sur les résultats obtenus au fur et à mesure des séances
- être assidue et actif lors des séances de création
- répéter les combinaisons afin de mémoriser et automatiser les mouvements
- faire le choix d'une durée de routine cohérente et en adéquation avec son potentiel

Logique interne :

Activité dans un milieu stabilisé sans incertitude, de production de formes dans un cadre contraignant balisé par le support matériel (le step), avec un code de référence, en relation avec un rythme musical cadré.

Le but est de produire un enchaînement de pas et de mouvements de bras codifiés ou non à une intensité et un niveau de coordination que l'élève doit gérer au regard de son projet et de ses ressources personnelles

Problème fondamental :

Mémoriser, synchroniser et adapter individuellement une chorégraphie de groupe en musique, composée de pas de base de step traditionnel associés à des mouvements de bras variés et complexes.

Suivre une musique dont le rythme est imposé en gérant le niveau personnel d'intensité d'effort ainsi que celui de la coordination et dissociation motrice entre les bras et les jambes ainsi qu'entre les bras eux-mêmes.



CP5 : dans le but de produire un enchaînement de pas et de mouvements de bras codifiés ou non à une intensité et un niveau de coordination que l'élève doit gérer au regard de son projet et ressources personnelles *pour au final construire une séance d'entraînement adaptée aux choix précédents*

Enjeux de formation (les savoirs) :




- Acquérir les connaissances de la physiologie de l'effort de base.
- Réaliser les pas de base, savoir les enrichir et les coordonner à la musique.
- Proposer et réaliser des mouvements de bras coordonnés avec les pas imposés ou choisis.
- Choisir et mener à terme un projet technique et physique.
- Fonder un esprit critique au regard de sa propre activité et de celle proposée dans les pratiques sociales de référence.
- Se connaître sur les plans énergétiques et biomécaniques face aux contraintes de l'activité pour choisir l'intensité de l'effort et la difficulté gestuelle en fonction d'un projet planifié.
- Pratiquer en toute sécurité articulaire, tendineuse et cardio-respiratoire.
- Utiliser un code de référence et l'enrichir.
- Accepter de pratiquer, de créer et d'analyser avec les autres.
- Construire pour soi-même une séance d'entraînement :CP5.

Ressources sollicitées :

- Bio-informationnelles : kinesthésiques, visuelles, auditives
- Bio-affectives : s'assumer et se produire devant un public
- Relationnelles : s'entendre, coopérer dans la mise en place de la chorégraphie
- Cognitives et mentales : mémorisation, choix judicieux à faire pour la construction de l'enchaînement
- Biomécaniques : travail de tous les groupes musculaires, nécessité d'amplitude articulaire, synchroniser un travail bras jambes en symétrie ou en saymétrie
- Bioénergétiques : activation cardiovasculaire, travail de la filière aérobie

3 mobiles à retenir dans la pratique scolaire :

 **En CP5 le but de la chorégraphie n'est plus de faire de l'effet sur les autres mais de l'effet sur soi**

- Développer sa motricité, Améliorer sa coordination-dissociation, son anticipation et sa créativité  **coordination**
- S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette  **durée**
- Se développer, se dépasser  **intensité**

2 compétences attendues dans les textes :

- **Niveau 1 : Produire et justifier** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel
- **Niveau 2 : Concevoir et analyser** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel

3 niveaux attendus dans les textes lycée (février 2009 lep et avril 2010 lycée Général et technologique) :

- **Niveau 3** Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), et le réaliser, seul ou à plusieurs, pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus
- **Niveau 4** Prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.
- **Niveau 5** Concevoir et mettre en oeuvre, seul ou à plusieurs, un projet d'entraînement pour produire des effets différés liés à un mobile, personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...). Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.

(Rq : En seconde niv 3, en première niv 3/4, en terminal niveau 4/5

En Cap et Bep niv3/4, en Terminale bac pro niveau 4/5)

Epreuve aux examens selon les mobiles :

- **Mobile 1 :** (développer sa motricité, améliorer sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité) coordination

↳ Le groupe présente 2 X son enchaînement sur une durée de 6' par passage avec 5' de récup. L'effort est aérobie. Les paramètres à utiliser sont d'ordre biomécanique, complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation.

Paramètres sur lesquels on peut jouer individuellement : 1.complexité des bras, des pas

2.changement de step

3.changement d'orientation

4.élever le BPM

- **Mobile 2 :** (s'entretenir, reprendre une activité une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette) durée

↳ Le groupe choisit entre une séquence de 3X10 (cap/bep), de 3X8 ou 2X12 (niv4) avec une récupération semi active entre les périodes. Une régulation avec les paramètres peut être prévue à chaque période. La nature des paramètres à utiliser est d'ordre génétique : hauteur du step, utilisation des bras, utilisation de lests. L'effort est long et de faible intensité

Paramètres sur lesquels on peut jouer individuellement : 1.Placer des bras ou non

2.Utiliser des pas sautés ou marchés

3.Choix du bpm

Mobile 3 : (se développer, se dépasser : fce > 85%) intensité

↳ Le groupe choisit entre 2 séries de 3X4' avec 2' de récup et 4' à 6' entre les séries ; ou 3 séries de 3X2' avec 2' de récup et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre génétique : BPM, utilisation des bras, utilisation des lests, impulsions.

Ce sont les aspects énergétiques (FC) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont des repères de la pertinence des choix de l'élève, ils sont relevés à la fin de chaque série. L'utilisation de cardio-fréquence-mètre est vivement conseillée. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.

Paramètres sur lesquels on peut jouer individuellement : 1.step en position haute

2. utiliser les pas avec impulsion

3. utilisation de leste

4. placer des bras

Aspect physiologique :

En fonction du travail que l'on souhaite effectuer, on va se baser sur un pourcentage de FC max : test d'effort pour connaître FC ou formule classique $220 - l'âge$

Ainsi selon Karvonen :

- * entre 50 et 75% de la FC max = perte de poids, endurance fondamentale
- * entre 75 et 85% de la FC max = endurance active ou résistance douce, capacité aérobie
- * entre 85 et 90% de la FC max = résistance, puissance aérobie
- * entre 90 et 95% de la FC max = fractionné court, anaérobie

La fréquence cardiaque d'entraînement : $FCE = FC \text{ repos} + (FC \text{ max} - FC \text{ repos}) \times (\% \text{ intensité})$

Ex ; pour un individu avec une FC repos à 55 et une FC max à 195 dans un effort à 80% d'intensité la FCE = $55 + (195-55) \times 0,80 = 55 + (140 \times 0.80) = 55 + 112 = 167$

| | PHYSIO | TEMPS DE TRAVAIL | | MOUVEMENTS |
|--|---|--|---|--|
| MOBILE Développer sa motricité <u>Coordination</u> (n°1 sur ref bac général et n°3 sur ref cap/bep) | 50 à 75% FC recherchée : Entre 110 et 160 battements par minute | CAP/BEP : 2X4' par passage + 5' de récupération Durée et intensité moyennes | BAC 2X6' par passage + 5' de récupération Durée et intensité moyennes | *Diversité des pas *Asymétrie et dissymétrie des bras *Changement d'orientation, *changement de step *Environ 130 bpm |
| MOBILE 2 S'entretenir, se remettre en forme, affiner sa silhouette <u>durée</u> | 60 à 75% FC recherchée : Entre 110 et 160 battements par minute | CAP/BEP 3 X 10' Long et de faible intensité | BAC 3X8 ou 2 X 12' Long et de faible intensité | *Combinaison de pas simples *Asymétrie des bras *Coordination simple *120 à 140 bpm |
| MOBILE Recherche de l'effort intense et difficile (se développer, se dépasser) <u>Intensité</u> (n°3 sur ref bac général et n°1 sur ref cap/bep) | + 85% FC recherchée : Entre 110 et 160 battements par minute | CAP/BEP 3 séries 3X2' avec 2' de récup et 4 à 6' entre les séries Court et intense | BAC 2 X 6' avec 5' de récup Court et intense | *Diversité des pas *Asymétrie et dissymétrie des bras *140 bpm |

Tableau des fréquences cardiaques/pourcentage de travail

| AGE | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-----------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| FC max = 220-âge | 205 | 204 | 203 | 202 | 201 | 200 |
| % de travail et FC | | | | | | |
| 95% | 195 | 194 | 193 | 192 | 191 | 190 |
| 90% | 184 | 184 | 183 | 182 | 181 | 180 |
| 85% | 175 | 174 | 173 | 172 | 171 | 170 |
| 70% | 143 | 142 | 142 | 141 | 141 | 140 |
| 60% | 123 | 122 | 121 | 121 | 120 | 120 |

Structure de la leçon :

- 1°** Echauffement ; apprentissage des pas de base et activation cardio vasculaire (vérifier les postures, les fautes de rythme...)
- 2°** Enchaînement ; 2 à 4 bloc de 4X8 tps, à droite et à gauche (appris en plusieurs leçons)
- 3°** Retour au calme : stretching

Mode de travail : Afin de donner de l'originalité et pour motiver les élèves une fois la chorégraphique acquise voici quelques pistes intéressantes :

- Changer de step en courant sur 16 tps à la fin de la choré
- Placer les step en carré, en rond...
- Demander aux élèves de créer un bloc ou deux et le présenter aux autres
- Travailler par 2 face à face sur la largeur d'un seul step
- Séparer la classe en 2 groupes et travailler face à face en même temps
- Séparer la classe en 2 groupes et travailler en canon : le 2^{ème} groupe démarre 8 tps après le 1^{er}
- 2 groupes de travail ensemble : un passe, l'autre apprécie et donne des retours (inversion des rôles ensuite)
- En formation libre dans le groupe : un élève différent à chaque fois sort du groupe pour apprécier la prestation et faire un retour
- Faire varier les lignes pour que chaque élève passe devant
- Travail par défi (ex intensité augmenter BPM mais ne pas se tromper, durée tenir 6 7 8 ou 9' sans se tromper...)
- Travailler avec routines à trous et à compléter
- Travailler sur blocs jambes imposés mais rajouter des bras
- Travailler par ateliers (1 répéter avec step haut, 2 varier complexifier pas, 3 rajouter des bras soit dans but choré soit dans but cardio, 4 créer un bloc selon mobile)

Conseils et recommandations pour travailler en toute sécurité :

- Les steps doivent être installés en quinconce (chaque élève doit avoir 4m2 pour travailler)
- Vérifier la stabilité des steps
- Vérifier la hauteur des steps : la plus basse au début du cycle puis on pourra l'augmenter par la suite.
- Monter avec tout le pied sur la plate forme et éviter de le poser trop au bord (attention au talon dans le vide)
- Éviter de descendre loin du step afin de garder l'équilibre et de moins tirer sur le talon d'Achille (distance entre le step et les pieds = un pied)
- Penser à bien lever les jambes pour ne pas accrocher le step
- Garder les genoux toujours légèrement fléchis de façon à pouvoir amortir les sauts
- Éviter de sauter par-dessus le step
- Éviter les rotations et les pivots quand le genou est en charge
- Sur le plan physiologique l'échauffement doit être adapté ; activation cardiovasculaire, renforcement musculaire, mobilisations articulaires
- Sur le plan anatomique attention au placement du bassin (pas de dos cambré). Conserver l'alignement vertébral dans tous les actions (déplacements)
- Augmenter progressivement la vitesse d'exécution (facteur risque sur le plan cardiaque et sur le plan articulaire)
- Penser à s'hydrater tout au long de la séance

Position idéale :

- Epaule relâchées en arrière
- Buste redressé
- Fesses serrées
- Genoux souples
- Inclinaison du corps vers l'avant
- Regarder devant soi
- Flexion des genoux

Approche pédagogique de la leçon :

- Faire attention à la **disposition** des élèves : doivent voir le prof (qui peut être de face ou de dos) et avoir assez d'espace pour travailler en toute sécurité
- Utiliser le moins de **mots** techniques possible. Instructions simples et courtes afin de permettre une meilleure concentration. Travailler également avec des gestes, des codes (ex ; reprise début, à droite, à gauche...pas de besoin de parler tout le temps : utilisation d'un langage non verbal)
- Importance de la **correction** : observation de l'enseignant très importante (régulation collective ET individuelle)
- Penser à **féliciter** et **encourager** l'élève (valoriser, mettre en avant un détail positif même si bloc pas acquis...) car peur du regard des autres...



Variables didactiques afin de complexifier ou faciliter pour permettre aux élèves de faire des choix adaptés :

➤ **Espace :**

Hauteur du STEP, chevillères lestées, intensité des appuis : impulsions ou non, utilisation des bras.

➤ **Temps :**

Durée de l'enchaînement, des séquences fractionnées, vitesse des battements par minute (BPM) de la musique.

➤ **Événement :**

Changements de rythmes musicaux, travail en « miroir » en suivant un enchaînement inconnu, poses supplémentaires ou non dans les séquences fractionnées.

➤ **Emotion :**

Prestation isolée dans un groupe, prestation seul « en miroir » face à quelques partenaires, mener un groupe.



Etapas de travail :

1° jambes uniquement, 2° bras uniquement, 3° association bras/jambes

1° sans musique et en comptant à voix haute, 2° Sur musique mais en dédoublant les temps, 3° Sur le tempo, 4° sur des tempos différents ;

Conduites typiques des élèves (en cp3) :

site d'Annie Fabre « aérofittsport »

| | Débutant <i>(découverte/tentative)</i> | Débrouillé <i>(adaptation/Réalisation)</i> | Utilisateur <i>(exploitation/Adéquation)</i> | Confirmé <i>(personnaliser/Aisance)</i> |
|---------------------|---|--|---|--|
| CORPS | Mouvements étroits, hypertonique ou relâchés et imprécis dans leur forme, Mobilisation corporelle non maîtrisée. Utilise seulement les jambes. | Actions corporelles plus amples, « plus naturelles ». Mouvements de bras et de jambes coordonnés. | Coordination et combinaison plus complexes des actions corporelles. Mouvements de bras et de jambes coordonnés et/ou dissociés. | Choix des actions corporelles/ projet collectif. Précision et maîtrise des actions motrices. Dissociation et coordination complexes. |
| TEMPS | Décalages. Pas sur le rythme de la musique Ne compte pas les temps | Hésitations. Rythme uniforme Décalages au départ | En accord sur le tempo Dynamisme Exploite les 10 X 8 tps | Synchronisation avec les différents rythmes choisis Choix des musiques adapté aux style de danse |
| ESPACE | Déplacement réduits et vers l'avant | Déplacements simples avant et côté | Nombreux déplacement dans un espace varié Espace orienté vers les spectateurs | Choix pertinents des déplacements en fonction du projet collectif |
| RELATIONS | Difficulté de synchronisation avec les partenaires. Décalages | Prise en compte des partenaires mais manque de cohésion Encore des décalages | Synchronisation avec les partenaires | Utilisation des ressources de chacun pour l'entrée et le final |
| CHOREGRAPHIE | Ne sait pas quoi faire. Arrêts/Oublis Regard vers le sol Refus ou gêne de présenter l'enchaînement Imitation, peu de création beaucoup de fautes/modèles | Hésitations/Oublis Regard vers l'avant ou vers ses partenaires Enchaînement simple avec originalité. Avec encore des gestes parasites | Chorégraphie avec enchaînement plus complexe Regard dirigé vers les spectateurs | Création Présence Chorégraphie personnalisée Regard intentionnel |

Autres propositions de conduites typiques des élèves :

| Niveaux Observables | Niveau 1 | Niveau 2 | Niveau 3 |
|------------------------|---|---|---|
| | Débutant dans l'activité | Ayant vécu au moins 1 cycle | Plus de 20 h de pratique |
| MUSIQUE | <ul style="list-style-type: none"> -ne sait pas « écouter » la musique pour l'utiliser -aucune relation musique-mouvement -ne sait pas compter les temps, pour repérer les phrases musicales | <ul style="list-style-type: none"> -chorégraphie basée sur le tempo (uniformité des actions) -pas d'utilisation des composantes du rythme -Différencie synchronisation dans l'espace et dans le temps -Introduit 1 ou 2 effets de chorégraphie | <ul style="list-style-type: none"> -la musique est un outil pour se repérer dans le temps et construire sa chorégraphie -utilisation du tempo pour créer des effets de chorégraphie |
| ESPACE | <ul style="list-style-type: none"> -perte de repère dans l'espace -pas de changement de directions -Egocentré | <ul style="list-style-type: none"> -synchronisation dans le groupe | <ul style="list-style-type: none"> -changement de direction au moins toutes le 3-4 blocs |
| MOTRICITE | <ul style="list-style-type: none"> -absence de dissociation segmentaire (bras – jambe) -discontinuité des actions motrices -aucune connaissance du vocabulaire technique et des pas de base -N'utilise pas ses bras ni pour renforcer le mouvement et surtout pas pour complexifier la chorégraphie | <ul style="list-style-type: none"> -connait et sait reproduire des pas de base -enchaine plusieurs pas de base et réussi à en complexifier 1 ou 2 -sait créer des séquences de bras simples -Utilise les bras pour renforcer la chorégraphie et les pas | <ul style="list-style-type: none"> -recherche d'amplitude -manque de fluidité -précipitation dans les mouvements qui provoquent des fautes de synchronisation -Les bras interviennent comme élément de complexification |
| CREATION | <ul style="list-style-type: none"> -ne connait pas l'activité, ni de sa spécificité -gène, honte à agir devant autrui -problème de mémorisation | <ul style="list-style-type: none"> -Sait créer au moins 2 x 8 temps en se basant sur des blocs déjà « vécus » -Mémorise et reproduit au moins 3 x 8 temps | <ul style="list-style-type: none"> -sait créer des séquences de 4 x 8 temps en y intégrant des difficultés techniques (descente au sol, contre temps, remontées) |

Observables et niveaux de réalisation (débutant / intermédiaire / confirmé)

| | Débutant | Intmédiaire | Confirmé | Élève observé |
|---------------------------------|---|---|--|---|
| Appuis sur step et au sol | Proches du bord (talon dans le vide) pose étriquée (cf. V step = basic écarté...) À un pied environ du step. Lors des propulsions : sorte d'allègement. | Centrés sur les pas simples (ouverture nette sur pas comme V step...) et près du bord sur propulsions ou quand le BPM est plus élevé. À un 1/2 pas du step en arrière. Lors des propulsions : sursaut. | Centré sur pas simples et complexes. À un pas en arrière du step. Lors des propulsions : impulsion. À l'horizontale (si miroir contrôle devant). | Remarque : « pour aider Tommy à élargir son V step je lui demande d'engager son bras et son pied dans la diagonale et de sentir le transfert du poids du corps d'un côté du step à l'autre... » |
| Orientation du regard | Sur le step fréquemment. | De l'horizontale vers regards furtifs lors des changements de blocs ou d'orientation. | | |
| Posture et centre de gravité | Bassin en arrière (avance des appuis) et relâchement écrasement lors du retour au sol. | Alignement tonicité sur les pas simples et de nouveau quelques déséquilibres sur certains pas (cf. knee up et épaules en avant exagérément ou rotation torsion et bassin en avant épaules en arrière sur le kick...). | Alignement grandissement avec conservation du gainage sur toute la réalisation du bloc. | La proposition d'un mouvement de bras corrige souvent le problème du déséquilibre (knee up mains sur genou à 90°...). |
| Mobilisation des bras | Bras à l'horizontale devant ou côtés (parfois flottants) avec bras « oubliés et relâchés » lors du retour au sol. Un mouvement de bras par pas. | Sur pas simples, bras « actifs » et retour phase active devant et négligée sur retour arrière au sol, lors des pas complexes. Élévation horizontale et verticale avec 2 mouvements possibles par pas. | Bras actifs et mobilisés suivant plusieurs axes avec symétrie ou asymétrie. | En retour arrière, proposer de fixer les bras tendus à l'oblique arrière basse (ils sortent du champ visuel de l'élève...). |
| Rythme de réalisation | De la musique, fond sonore avec ajustement davantage sur leader au BPM suivi de 128 environ. | BPM suivi si la mémorisation des blocs est réalisée sinon ralentissements ou réajustements avec leader. BPM de 128 à 132. | Adaptation au BPM et reconnaissance individuelle, BPM de 128 à 135. | Remarque : « Marine « récite » et enchaîne ses pas ; la musique est un fond sonore entraînant... » |
| Mémorisation et concentration | Sur une leçon, 2 à 3 blocs avec pas simples et substitution d'un pas par bloc ou utilisation d'un « refrain ». Se décourage ou conserve la nécessité d'un modèle-guide ou support visuel type tableau. | Sur une leçon 3, blocs avec pas simples et complexes et même début... Crispation haut du corps. Peut servir de leader à son insu (pas son but...) pour des recalages d'autres élèves proches. Avant de commencer, se répète la succession des pas mentalement. | Sur une leçon, 4 blocs de composition variée. Sert de leader. Automatise après quelques répétitions : suppression des raiders au niveau cou-épaules/fluidité. | Remarque : « Marina ferme les yeux quelques secondes avant de démarrer quand il y a plus de 2 pas à enchaîner... » |
| Analyse ressenti et observation | Passif dans le relevé de ses sensations ou manque de vocabulaire pour les exprimer. Illusions par rapport à l'amplitude de ses mouvements, la tonicité et le dynamisme. Observe son partenaire et note à minima les informations. Effectue les relevés de fréquences cardiaques. | Se situe et situe son partenaire avec disoement sur des échelles proposées mais reste indulgent par rapport à la qualité des propulsions. Commente à son partenaire ses observations et ce qu'il a noté sur la fiche. Effectue les relevés de fréquences cardiaques et compare avec ses relevés précédents ou ceux du partenaire. | Utilise ses relevés divers par rapport au ressenti et la fréquence cardiaque pour adapter son effort et orienter son projet ; peut apporter assistance à un partenaire dans son choix de paramètres. | |

Objectifs visés lors des cycles de step :

L'activité repose sur la réalisation de pas de base définis et identifiables. Dans un premier temps l'élève doit se construire un répertoire moteur et technique. L'entrée dans l'activité par l'intermédiaire de la reproduction d'une chorégraphie facilitera les apprentissages. Il s'agira ensuite d'amener les élèves à un processus de création.

@ APPRENDRE

- La terminologie des pas de base
- Les déplacements et la gestuelle sur divers rythmes musicaux
- La Création de chorégraphie = CC3
- Comment structurer des séquences pour produire des effets recherchés (développement aérobie et renforcement) = CC5

@ DEVELOPPER

- 1- LE SYSTEME CARDIO VASCULAIRE
- 2- LE SYSTEME CARDIO RESPIRATOIRE
- 3- SOLLICITER LES MUSCLES ET CONNAITRE LEUR NOM
- 4- LA COORDINATION
- 5- LA SOUPLESSE
- 6- LES FACTEURS PERCEPTIFS
- 7- LES FACTEURS D'EXECUTION
- 8- LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES
- 9- LA CREATIVITE
- 10- L'ESTHETISME
- 11- LA RELATION MUSIQUE – MOUVEMENT
- 12- LA RELATION AUX AUTRES
- 13- LA MEMOIRE
- 14- LES CONNAISSANCES SUR L'ENTRAINEMENT

@ CREER

Un enchaînement en groupe avec :

- des pas de base
- des bras
- une entrée, un final
- une relation musique – mouvement
- des séquences chorégraphiques à des intensités différentes selon l'objectif visé.

L'évaluation : Au collège le step peut se classer dans le groupe des activités artistiques et peut donc être traité par exemple en CC3. En lycée il sera obligatoirement traité en CC5 (activité entretien de soi). Il n'est donc pas contradictoire d'aborder au collège l'activité sous son versant artistique et de poursuivre son enseignement sur le plan de l'entretien de soi au lycée.

• **Au collège :**

Quel que soit le traitement au collège il s'agit avant tout

- D'installer les bases techniques (pas de bases, sécurité)
- Apprendre à l'élève à écouter la musique
- Apprendre à l'élève à « monter » des séquences chorégraphiques
- Développer la coordination

L'Evaluation au collège portera sur l'aspect la production d'une chorégraphie collective de Step, destinée à être vue et jugée selon des critères précis.

Exemple de critères pour le niveau collectif : - la synchronisation, -le niveau de difficulté de la chorégraphie, -l'originalité...

Exemple de critères pour le niveau individuel : -réalisation de ce qui était prévu, - mémorisation, -investissement, -qualité d'exécution des pas, -combinaison des pas...

Exemples de fiches d'évaluation collège :

1] Evaluation Step Collège - 3^{ème} - 1^{er} cycle de pratique

Protocole de l'épreuve :

-1 bloc imposé + 1 bloc semi-libre

-Tempo = 130 bpm

🌀 **Construction = 6 points**

| | N1 : 1 point | N2 : 2 points | N3 : 3 points |
|------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------|
| Bloc imposé | Pas « basics » | Pas complexes plus | Bloc réalisés à droite et à gauche |
| Bloc semi libre | | | |

🌀 **Réalisation = 9 points** principe de points déductibles

⇒ **Collective (5 points)**

- Synchronisation : 2 points
- Originalité / effets chorégraphiques : 2 points
- Entrée + Final : 1 point

⇒ **Individuel (4 points)**

- Rythme : 1 point
- Mémorisation / réalisation individuelle : 3 points

🌀 **Connaissance = 2 points** : de soi, rôle, juges

🌀 **Investissement = 3 points** : Régularité dans le travail

Commentaire =

Cet outil de notation propose une notation de la réalisation sous forme de retrait de points en fonction des erreurs commises. Cela est délicat à mettre en œuvre dans la pratique.

De plus, pour exploiter au mieux cet outil il est nécessaire d'affiner la répartition des points dans chaque item.

2] Evaluation Step Collège - 3^{ème} 1^{er} cycle

Protocole =

-2 blocs imposés

-1 bloc semi-imposé

MAITRISE / 10 points

1- Respect des consignes Oui † 2 points
Non † 0 point

2- Synchronisation *tous ensemble † 2 points
*quelques erreurs † 1 point
*beaucoup d'erreurs † 0 point

3- Originalité *beaucoup d'effets choré † 2 points
*quelques effets † 1 point
*aucun effet † 0 point

4-Latéralité *dans les 3 blocs 2 points
*dans les imposés † 1 point
*aucune † 0 point

5- Occupation de l'espace *s'éloigne du step † 1 point
*reste près du step † 0,5 point

6- Mémorisation *Bonne maitrise † 1 point
*petits oublis † 0,5 point
*beaucoup de fautes † 0 point

PERFORMANCE / 6 points

- Intensité (bpm) / 3 points

1- Rapide : 3 points
2- Moyen : 2 points
3- Lent : 1 point

- Niveau de difficulté / 3 points

Niv 1 = pas simples = 1 point

Niv 2 = pas complexes = 2 points

Niv 3 = pas combinés avec changement d'orientation = 3 points

3] Evaluation de la Maitrise Exécution Step / 9 points Collège – 3^{ème} Débutant

| | N1 | N2 | N3 |
|--------------------------------------|---|---|--|
| Synchronisation / 2 points | -des erreurs -décroche 0,5 pt | -des erreurs mais rattrapées 1 pt | - tous ensemble 2 pts |
| Tempo / 2 points | -Ne suit pas le tempo imposé 0,5pt | -Respecte le tempo imposé 1 pt | -est capable de réaliser l'enchaînement à un tempo élevé 2 pts |
| Originalité / 3 points | Enchaînement de pas uniquement 1 pts | + bras 2 pts | + changements de step ou éléments de liaisons 3 pts |
| Amplitude / 2 points | Elève centré sur lui- même « Petits mouvements » 1 pts | « Grands mouvements » 2 pts | |

- **Au lycée :**

L'activité Step, est traitée sous l'aspect CP5 au lycée. Elle répond donc à une volonté de mise en projet de l'élève.

Les pas de base, l'utilisation de la musique, les effets chorégraphiques ne sont, alors, pas une fin en soi mais des moyens au service de la sollicitation de ressources. (Ici, soit la capacité aérobie, soit la puissance aérobie selon le niveau d'intensité de la musique et le degré d'engagement.)

Exemple pour le mobile 1 :

➤ Concevoir et réaliser un enchaînement de 6 minutes par 3 à 4 composés de 4 blocs. 2 blocs sont imposés et 2 blocs sont libres.

➤ BPM entre 125 et 140

Chaque enchaînement doit présenter un début et une fin,

Il est conçu à partir d'une grille de difficulté.

Le step ne doit pas rester inutilisé plus de 2 fois 8 temps.

La prestation sera présentée sur une fiche projet précisant la BPM, l'utilisation spatiotemporelle des blocs autour du step, les pas choisis et la musique utilisée.

Compétences attendues =

NIVEAU 1 : exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas typiques de la pratique du Step

NIVEAU 2 : Concevoir et réaliser un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir d'éléments issus du Step et posant des problèmes de coordination et de synchronisme

Exemples de fiches d'évaluation lycée + référentiels académiques :

Evaluation Step Lycée - Seconde

Protocole de l'épreuve = Concevoir et réaliser un enchaînement de 3 blocs : 1 imposé + 1 semi imposé + 1 libre

| | Niveau 1 en voie d'acquisition | Niveau 1 | Niveau 2 |
|---|---|--|---|
| Effort -vitesse -durée 5 pts | Bpm = 125 Durée = 2' 1 1 | Bpm = 130 2 Durée = 3' 2 | Bpm = 140 Durée = 4' 2.5 2.5 |
| Performance 3 pts | 0 0 aucune création 0 | 0.5 0.5 1 seul coté 0.5 | 1 1 latéralité + bras 1 |
| Réalisation 5 pts | 0 des erreurs de mémorisation 0 ni en rythme, ni synchro | 1 gqs erreurs 1.5 gqs décalages | 1.5 aucune erreur 2.5 en rythme, synchro 2 3 |
| Projet 2 pts | 0 0.5 1 Non réalisé | 1 1.5 incomplet | 1.5 2 complet |
| Investissement 5 pts | 0 2.5 Insuffisant Souvent en retard Pas de tenus Peu de répétitions | 2.5 3 3.5 Participation correcte sans initiative | 4 5 Elément moteur Actif |

Evaluation Step

Lycée - Bac

⊕ Il s'agit d'entourer le point à attribuer en fonction du critère

| | Durée (min) | points | Intensité (bpm) |
|---|---|---|-----------------|
| Engagement / 5 points | 4 min | 0.5 | 115 |
| | 4 min 30 | 1 | 120 |
| | 5 min | 1.5 | 125 |
| | 5 min 30 | 2 | 130 |
| | 6 min | 2.5 | 135 |
| Performance imposée / 2 points | 1 pt 2 pts | -unilatéral simple -Droite / gauche + complexification | |
| Performance Libre / 4 points | 1 pt 2 pts 3 pts 4 pts | -unilatéral simple -unilatéral complexe + droite / gauche + effets chorégraphiques | |
| Réalisation Mémorisation / 2 points | 1 pt 2 pts | -beaucoup d'erreurs -peu d'erreurs | |
| Tempo / 2 points | 1 pt 2 pts | -pas dans le tempo -tempo maîtrisé | |
| Synchronisation / 2 points | 1 pt 2 pts | -erreurs -synchronisation parfaite | |
| Projet / 1,5 points | 0.75 pt 1.5 pt | -non respecté -respecté | |
| Juge / 1,5 points | 0.75 pt 1.5 pt | +/- 2 pts d'écart +/- 1 pt d'écart | |

| | CRITERES | N1 non atteint | N1 | N2 |
|-----------------------------|---|--|---|---|
| Engagement 6 pts | Effort Produit BPM 2 pts | BPM entre 120-125 0,5 pt | 125-130 1 pt | 130-135 2 pts |
| | Durée 2 pts | < 4' 1 pt | Entre 4 et 6' 1,5 pt | 6' 2 pts |
| | Intensité 2 pts | pas en LIA 0,5 pt | quelques pas en HIA 1 pt | tous les pas en HIA 2 pts |
| Performance 6 pts | 2 blocs imposés 2 pts | Aucune modification 1 seul coté 0 pt | 1 2 cotés 1,5 Varie les orientations | -4,5 pt = ++ les blocs G/D -5 pts = + effets de choré -6 pts = + dissociation (=bras) |
| | 2 blocs Libres 4 pts | Aucune création 0 pt | 1,5 2 2,5 Création/au – 4 pas/jusqu'à 6 Complexes 1 seul coté | |
| Réalisation 6 pts | Justesse-Mémorisation 2 pts INDIVIDUEL | -Beaucoup erreurs -Manque de mémorisation 0 pt | Attention 3,5 pts à répartir 1 pt Quelques erreurs | Aucune erreur 4 pts |
| | Tempo 2 pts INDIVIDUEL | N'est pas sur le rythme 0 pt | 1 pt Quelques décalages | 2 pts Sur le tempo |
| | Synchronisation 2 pts COLLECTIF | Aucune synchronisation 0 pt | 1 pt Quelques décalages | 2 pts Synchronisation |
| Concevoir 2pts | Projet 2 pts | Aucun présentation ou n'est pas réalisé 0 pt | Ecart entre la réalisation et le projet prévu 1 pt | Réalisation = Projet 2 pts |

Fiche ressource niveau 3

| CP 5 STEP | | |
|--|---|--|
| COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : | | |
| -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010. | | |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
| <p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - Recherche de l'intensité : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 90 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues). - Recherche d'un état de forme optimal à long terme: production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rés [(FCmax – FCRepos) x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes). - Recherche de l'amélioration de la coordination : réalisation d'un enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation, • Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, étirements...). - Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...). - Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ... - Les paramètres influant sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition. • Les conditions d'une pratique en sécurité : - Sécurité passive : step stable, zone libre autour du step. - Sécurité active : dos placé, appuis complets et centrés sur le step, bassin rétroversé, amortissement lors de la descente, allègement en rotation, alignement dos/bassin/cheville. - Sécurité collective : distances et hauteurs identiques entre les steps pour les échanges. - Risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (anatomie, physiologie, mécanique...). - La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRés. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort. - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une concentration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). • Les postures sécuritaires. • Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel. • Les groupes musculaires sollicités dans sa propre pratique : dénomination, localisation, fonction. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. | <p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epreuve le travail relatif à plusieurs mobiles : - pour se développer, se dépasser, se confronter à ses limites. - pour s'entretenir, se remettre en forme, persévérer dans l'effort. - pour développer, synchroniser, complexifier sa motricité. • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus - A partir de l'objectif choisi, utiliser les paramètres adaptés permettant de respecter le registre d'effort en respectant la qualité de la réalisation, continue, dynamique et fluide. • Adopter une motricité spécifique : - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base »; transposer à droite et à gauche les blocs imposés. - Respecter le rythme des BPM. Repérer le découpage d'une mesure. - Exécuter (concevoir les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser), s'engager (pour atteindre la zone d'effort ciblée). - Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique. • Adapter sa respiration au type de travail (rythmer sa respiration en fonction de la gestuelle). • Prendre des repères (sur soi, sur l'extérieur). - Utiliser un cardio-fréquence mètre pour situer sa zone d'effort ou à défaut, prendre son pouls entre chaque série. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération - Echanger avec autrui pour progresser. - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider. - Concevoir en groupe une échelle de ressenti (gradation des sensations). • Autour du progrès personnel - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquence-mètre). - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan de sa séance. | <p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement . • Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. • S'assumer face aux autres, être vu en plein effort. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique, accepter le rôle de l'élève « repère ». • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel, s'engager dans une production collective. • Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel. |

Fiche ressource niveau 4

| CP 5 STEP | | |
|--|---|--|
| COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : | | |
| -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009. -pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010. | | |
| Connaissances | Capacités | Attitudes |
| <p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Différentes méthodes d'entraînement : séries de durées égales ou en « pyramide »; modulation de la durée ou de l'intensité. • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. - Les caractéristiques générales des filières énergétiques, la production et l'élimination de lactates. - Pour viser l'augmentation d'une intensité d'effort : solliciter sa capacité à utiliser le plus d'oxygène possible par ses muscles en un temps donné ; recherche d'un travail en puissance aérobie (efforts autour de FCmax). - Pour améliorer son état de forme général : rechercher une augmentation de la capacité aérobie avec une intensité et une durée ne provoquant pas l'accumulation de lactates ; effort long répété avec récupération courte (FC d'effort autour de 75 % de FC de Réserve). - Pour complexifier la coordination, dissocier les bras/ jambes, droite/gauche, combiner des pas complexes, changer de rythme, de direction, échanger les steps... • Connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi. - Les mécanismes sollicitant l'oxydation des réserves adipeuses pour une recherche d'affinement de la silhouette (en lien avec l'effort fréquent, prolongé et l'hygiène alimentaire) <p>Sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les principes aidant à la récupération (étirements, hydratation, ...). • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...). • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire-et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les Indices précis pour situer les difficultés éventuelles d'un pratiquant (problème de coordination, mémorisation, rythme, placement, intensité...). • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits. | <p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures). • Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). • Agir sur les paramètres (séries, répétitions, durée, intensité récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi et les données théoriques (augmentation de l'intensité pour le mobile 1, augmentation de la durée pour le mobile 2, augmentation de la complexité pour le mobile 3). • Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix. • Utiliser certains paramètres pour réguler son action pendant la réalisation : amplitude du mouvement, impulsions, combinaison de pas, un pas sur deux, ... • Prendre des repères progressivement intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, engagement). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Echanger avec autrui sur les effets de son action. - Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en conservant sa propre zone d'effort (fourchette de FC). - Conseiller un camarade pour l'aider à viser sa zone d'effort optimal. • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Analyser les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » et affiner l'identification des difficultés rencontrées. <p>• Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé.</p> | <p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire long terme. • Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité collective. • Assumer, sans influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ... <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer. • Partager la satisfaction d'un effort collectif consenti. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ». |

Référentiel Step Bac général et technologique Session 2012

STEP CAP BEP

| COMPETENCES ATTENDUES | | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE | |
|--|---------------------------|---|--|
| <p>Niveau 3: Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.</p> | | <p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement*, ils doivent réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins trois blocs, en choisissant un objectif. Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM** compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'orientation choisie. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque (FC). L'utilisation de cardiofréquencemètres est conseillée.</p> <p>↳ OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER SE DEPASSER (160<FC<200) L'effort est court et l'utilisation de paramètres le rend plus intense. L'enchaînement est présenté sur 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : utilisation d'un étage, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER (110<FC<160) L'effort est long et de faible intensité. L'enchaînement est présenté sur une séquence de 3 X 10 minutes avec une récupération semi active entre les périodes. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions, BPM.</p> <p>↳ OBJECTIF 3 : DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION. Le groupe ou l'élève présente deux fois un enchaînement de sa création sur une durée de 4 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. Un code défini au sein du projet disciplinaire doit permettre de définir le niveau de complexité de l'enchaînement. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique : complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation</p> <p>POUR TOUTES LES OBJECTIFS, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES QUI EST RECHERCHEE.</p> | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts | COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts |
| (AVANT) | | CHOISIR UN OBJECTIF | |
| 04/20 ORIENTER SON EFFORT | | <p>CHOISIR PAR DEFAULT</p> <p>Les objectifs et les paramètres ne sont pas identifiés Un choix de l'élève par défaut ou pour être avec tel partenaire</p> | <p>Les objectifs sont identifiés L'élève sollicite l'aide de l'enseignant pour choisir les paramètres relatifs à l'intensité Le choix est justifié (au regard de ses ressources, de ses attentes)</p> <p>L'élève choisit seul son objectif et les paramètres utilisés, au regard de ses ressources, de sa FC et de ses attentes</p> |
| (PENDANT) | 13/20 REALISER | <p>LA CONTINUITE DE L'EFFORT</p> <p>Les séquences prévues ne sont pas respectées La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec des difficultés liées à la coordination, la mémoire, le rythme et/ou liées à un mobile inadéquat Les éléments ne respectent ni les exigences de sécurité ni les exigences d'exécution.</p> | <p>Les séquences prévues sont majoritairement respectées La continuité est rompue peu de fois La FC est globalement dans la fourchette fixée Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et/ou exécution</p> <p>Respect total de la séance choisie La continuité est maintenue La FC est toujours dans la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon correcte en termes de sécurité et exécution</p> |
| | | <p>LA PRODUCTION COLLECTIVE*</p> <p>La production n'est pas collective, des décalages importants et fréquents sont observés entre les partenaires. Peu de communication entre les élèves</p> | <p>Une production collective avec un « élève repère » sur lequel les autres partenaires s'appuient, pour la mémoire et/ou le rythme pour assurer une réalisation synchrone continue</p> <p>Une production collective où chaque élève est autonome, tant au niveau de la mémorisation que du rythme</p> |
| (APRES) | 3/20 ANALYSER | BILAN REALISTE | |
| | LE BILAN DE SA PRESTATION | <p>BILAN SOMMAIRE</p> <p>Banalités, généralités</p> | <p>La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir,</p> <p>L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences</p> |

Commentaires :

* la possibilité de choisir individuellement un mobile doit prévaloir sur l'organisation par groupes en cas de faible effectif. Si le candidat est seul, il n'y a pas d'évaluation du « produire ensemble », la totalité de la note est individuelle.

**BPM : Battement Par Minute ou tempo de la musique

Afin d'évaluer ensemble des élèves sur une seule séance, il est possible de faire évoluer des groupes simultanément et d'annoncer aux élèves les temps d'effort et de récupération définis pour leur objectif, afin de les aider à s'organiser.

Référentiel Step Bac général et technologique Session 2012

| STEP | | PRINCIPE S D'ELABORATION DE L'EPREUVE | | |
|---|---|--|---|---|
| COMPETENCES ATTENDUES | | <p>Les candidats sont organisés par groupes de 3 à 5. Chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus code de référence du groupe. Cette séance sollicite la filière aérobie ; elle est construite par les candidats en fonction des effets sur soi recherchés.</p> <p>Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel, en s'auto-déterminant dans un mobile. Il présente sa séance par écrit : mobile, intensité et motricité choisies, séquences effort/récupération paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répétée en boucle sur un rythme musical de BP compris entre 130 et 150 sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi</p> <p>↳ MOBILE 1 : DEVELOPPER SA MOTRICITE, AMELIORER SA COORDINATION- DISSOCIATION, SA CONCENTRATION, SON ANTICIPATION, SA SYNCHRONISATION ET SA CREATIVITE. Le groupe présente deux fois l'enchaînement sur une durée de 6 minutes par passage, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobie. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre biomécanique complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation</p> <p>↳ MOBILE 2 : S'ENTRETIENIR, REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, AFFINER SA SILHOUETTE. L'effort est long et de faible intensité (endurance fondamentale : FC) entraînement entre 60 et 75% selon la formule : $FCE = FC \text{ Repos} + (FC \text{ Max} - FC \text{ Repos}) \times (\% \text{ de l'intensité de travail choisi})$. Le groupe choisit entre une séquence de 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes, avec une récupération semi active entre les périodes. Une régulation avec paramètres peut être prévue à chaque période. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests.</p> <p>↳ MOBILE 3 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER (puissance/capacité aérobie : FCE > 85%) Le groupe choisit entre 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ; ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries. La nature des paramètres à utiliser individuellement est d'ordre énergétique : BPM, utilisation des étages, utilisation des bras, utilisation de lests, impulsions. Ce sont les aspects énergétiques (FC) d'une part et biomécaniques (continuité) d'autre part qui sont les repères de la pertinence des choix de l'élève, ils sont relevés à la fin de chaque série. L'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre est vivement conseillée. A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.</p> | | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | NIVEAU 1 NON ACQUIS 0 A 9 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20 |
| 10/20 PRODUIRE UN EFFORT | Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile <i>Indicateurs :</i> la FC et la continuité <i>Note individuelle</i> | La séance prévue n'est pas respectée (effort / récupération) La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou une intensité inadéquates La Fc est éloignée de la fourchette fixée | La séance prévue est partiellement respectée (effort / récupération) La continuité est rompue peu de fois La Fc est aux extrémités de la fourchette fixée | Respect total de la séance choisie. Durée effort/ récupération. La continuité est maintenue Fc dans la fourchette. Amplitude |
| | PRODUCTION COLLECTIVE <i>Note collective</i> | Des décalages importants et fréquents entre les partenaires, la production n'est pas collective. Peu de communication entre les candidats | Une production collective avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient | Une production collective où chaque candidat est autonome |
| 07/20 CONCEVOIR | CONCEVOIR COLLECTIVEMENT L'ENCHAINEMENT <i>Note collective</i> | COMPOSITION INADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées. | COMPOSITION STRUCTUREE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité. | COMPOSITION ADAPTEE Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif. |
| | DEFINIR DES SEQUENCES <i>Note individuelle</i> | AUCUNE COHERENCE Le mobile choisi correspond à un choix par défaut ou pour être avec tel partenaire Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres ne sont pas argumentés | DEBUT DE COHERENCE Le mobile choisi est personnel mais peu explicite Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres sont expliqués en partie | COHERENCE AFFIRMEE Le choix du mobile est expliqué. La composition, la séquence choisie et les paramètres utilisés sont argumentés. |
| 03/20 ANALYSER | FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION | BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités | BILAN REALISTE La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures... | BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et points faibles, des régulations, des perspectives envisagées. |

| COMPETENCES | | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE DE STEP CAP | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|---|--|
| NIVEAU 3 : Choisir un enchaînement défini par des paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus. | | .Epreuve individuelle ou collective. Réaliser un enchaînement, à partir d'un imposé, d'au moins 3 blocs, en choisissant un objectif. <ul style="list-style-type: none"> • OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER SE DEPASSER (160-FC<200) 3x2' avec 2' de récup et 4' à 6' entre chaque série. • OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir REPRENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER (110-FC<160) 3X10' avec récup' semi active • OBJECTIF 3 : DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION 2x4' avec 5' de récup' | | | | | |
| POINTS A AFFECTER | ELEMENTS A EVALUER | COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION 0 A 9 POINTS | | | COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE .10 A 20 POINTS | | |
| AVANT 4/20 | ORIENTER SON EFFORT | 0 POINT: Ne sait pas identifier les objectifs | 1 POINT: Choix par défaut (a suivi sa camarade) | 2 pts : Choix personnels mais non justifiés | 3 pts: Choix personnels mais peu d'autonomie dans la construction de la choré | 4 pts: Choix autonomes et cohérents au regard des ressources de l'élève | |
| PENDANT 13/20 | Continuité de l'effort 7/20 | 0 pt - arrêts dans la choré - manque éléments dans la constitution de la choré (une phrase ou un bloc) | 3 pts - quelques arrêts - Séquence prévue non réalisée dans sa totalité | 4pts - FC proche de l'objectif choisi - séquence prévue majoritairement réalisée | 7 pts - FC adaptée à l'objectif - Séquence prévue totalement réalisée | | |
| | REALISER Production collective 6/20 | 0 pt - Groupe rarement ensemble - aucune communication | 3 pts - Groupe synchro avec quelques décalages rattrapés - peu de communication | 4 pts - Groupe synchro avec un leader repéré et repérable | 5 pts - Synchro parfaite et élèves autonomes | | |
| APRES 3/20 | ANALYSER Le bilan de sa prestation | 0 pt Aucun bilan | 1 pt Quelques généralités | 2 pts Points forts et points faibles relevés | 3 pts Choix expliqués et argumentés | | |

ÉVALUATION STEP AU BACCALAUREAT

PROTOCOLE : Par groupe de 3 à 5, chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus du code de référence du groupe. Chaque candidat choisit un mobile. Il présente sa séance par écrit : mobile, intensité et motricité choisie, séquences effort/récupération, paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 150, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. La FC est relevée à l'issue de chaque série (renseigne de la pertinence du choix de l'élève).

A l'issue de l'épreuve, l'élève analyse par écrit sa prestation.

Mobile 1 : développer sa motricité : 2X6min avec 5min Recup. entre séries, FC > 120 puls/min

Mobile 2 : s'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette : 4X10min ou 2X20 min, Recup semi-active, 120 < FC < 140

Mobile 3 : Se développer, se dépasser : (3X4 min) 2 séries ou (3X2 min) 3 séries avec 2 min Recup entre chaque répétition et 4 à 6 min entre chaque série FC > 160

CRITERES D'ÉVALUATION

| ELEMENTS A ÉVALUER | | NIVEAU 1 Non atteint | NIVEAU 1 | NIVEAU 2 |
|--|---|--|---|--|
| (Pendant l'effort) PRODUIRE UN EFFORT 10 POINTS | Produire un effort adapté à ses ressources : Note individuelle : | - La séance prévue n'est pas respectée (effort/récupération). - La continuité est rompue plusieurs fois, motricité et/ou intensité inadaptées. - La FC est éloignée du repère donné. 1 à 2 pts | - La séance prévue est partiellement respectée (effort/récupération). - La continuité est rompue peu de fois. - La FC s'approche du repère donné. 3 à 5 pts | - La séance est totalement respectée (durée/effort/récupération). - La continuité est maintenue. - La FC est conforme au repère fixé. 6 à 8 pts |
| | Note collective : | - Des décalages importants, fréquents, peu de communications entre les partenaires du groupe. La production n'est pas collective. 0 pt | - La production est collective et s'appuie sur un leader. 1 pt | - La production est collective ou chaque candidat est autonome. 2 pts |
| (Avant l'effort) CONCEVOIR 7 POINTS | Définir des séquences : Note individuelle : | - Le mobile choisi correspond à un choix par défaut, ou pour être avec un camarade. - L'ensemble des choix (composition, séquence, paramètres) n'est pas argumenté. Aucune cohérence. 1 pt | - Le mobile choisi est personnel, mais peu explicite. - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont en partie argumentés. Début de cohérence. 2 pts | - Le choix du mobile est expliqué. - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont argumentés. La cohérence est affirmée. 3 pts |
| | Concevoir collectivement l'enchaînement Note collective : | - Le choix des paramètres n'est pas adapté aux ressources de l'ensemble du groupe. Composition inadaptée. 1 pt | - Les paramètres utilisés sont simplifiés ou complexifiés en fonction des ressources de chacun. Composition structurée. 2 à 3 pts | - Les paramètres choisis sont variés et adaptés aux ressources de chaque candidat. 4 pts |
| (Après l'effort) ANALYSER 3 POINTS | Faire le bilan de sa prestation : | - Le bilan est sommaire. - Banalités, généralités, sans constat. 1 pt | - Le bilan est réaliste. - La prestation est décrite en termes de points forts et points faibles, de ruptures... 2 pts | - Le bilan est argumenté. - La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et faiblesses, des régulations sont proposées et des perspectives envisagées. 3 pts |

| ÉVALUATION STEP AU BACCALAURÉAT | | Prénoms des élèves du groupe | | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>Protocole : Par groupe de 3 à 5, chaque groupe doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus du code de référence du groupe. Chaque candidat choisit un mobile. Il présente sa séance par écrit : mobile, intensité et motricité choisie, séquences effort/récupération, paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 150, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. La FC est relevée à l'issue de chaque série (renseigne de la pertinence du choix de l'élève).</p> <p>Mobile 1 : développer sa motricité Mobile 2 : s'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner silhouette. Mobile 3 : Se développer, se dépasser.</p> | | Niv/Notes | | | | | |
| PRODUIRE UN EFFORT (individuel et collectif) / 10pts | - La séance prévue n'est pas respectée (effort/récupération). - La continuité est rompue plusieurs fois, motricité et/ou intensité inadaptées. - La FC est éloignée du repère donné. | Non N 1 1 pt 2 pts | | | | | |
| | - La séance prévue est partiellement respectée (effort/récupération) - La continuité est rompue peu de fois. - La FC s'approche du repère donné. | Niv 1 3 pts 4 pts 5 pts | | | | | |
| | - La séance est totalement respectée (durée/effort/récupération) - La continuité est maintenue. - La FC est conforme au repère fixé. | Niv 2 6 pts 7 pts 8 pts | | | | | |
| | - Des décalages importants, fréquents, peu de communications entre les partenaires du groupe. La production n'est pas collective. - La production est collective et s'appuie sur un leader. - La production est collective ou chaque candidat est autonome. | 1 pt 2 pts | | | | | |
| CONCEVOIR (individuel et collectif) / 7 pts | - Le mobile choisi correspond à un choix par défaut, ou pour être avec un camarade. - L'ensemble des choix (composition, séquence, paramètres) n'est pas argumenté. Aucune cohérence. | Non N 1 1 pt | | | | | |
| | - Le mobile choisi est personnel, mais peu explicite. - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont en partie argumentés. Début de cohérence. | Niv 1 2 pts | | | | | |
| | - Le choix du mobile est expliqué. - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont argumentés. La cohérence est affirmée. | Niv 2 3 pts | | | | | |
| | - Le choix des paramètres n'est pas adapté aux ressources de l'ensemble du groupe. Composition inadaptée. - Les paramètres utilisés sont simplifiés ou complexifiés en fonction des ressources de chacun. Composition structurée. - Les paramètres choisis sont variés et adaptés aux ressources de chaque candidat. | 1 pt 2 pts 3 pts 4 ps | | | | | |
| ANALYSER / 3PTS | - Le bilan est sommaire. - Banalités, généralités, sans constat. | Non N 1 1 pt | | | | | |
| | - Le bilan est réaliste. - La prestation est décrite en termes de points forts et points faibles, de ruptures... | N 1 2 pts | | | | | |
| | - Le bilan est argumenté. - La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et faiblesses, des régulations sont proposées et des perspectives envisagées. | N 2 3 pts | | | | | |
| NOTE / 20 | | | | | | | |

- **COMPOSITION COLLECTIVE** - Noms et prénoms des élèves du groupe :

| Pas et paramètres choisis : 8 tps | Pas et paramètres choisis : 8 tps | Pas et paramètres choisis : 8 tps | Pas et paramètres choisis : 8 tps | MOBILE N°1 : Développer sa motricité | MOBILE N°2 : S'entretenir | MOBILE N°3 : Se dépasser |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa coordination, dissociation - Sa concentration - Son anticipation - Sa synchronisation - Sa créativité <p>Le groupe présente 2 fois son enchaînement : - (2X6°) avec 5 min de récupération entre chaque série. La FC est supérieur à 120 puls/min.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre une activité physique - Se remettre en forme - Affiner sa silhouette. <p><i>L'effort est long et de faible intensité.</i></p> <p>Le groupe choisit une séquence - (4X10°) ou (2X20°) avec une récupération semi active entre les périodes. Une régulation avec paramètres peut être prévue à chaque période. La FC est comprise entre 120 et 140 puls/min.</p> | <p><i>L'effort est court et d'intensité élevée.</i></p> <p>Le groupe choisit entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 séries de (3X4min) avec 2 min de récupération entre chaque période et 4 à 6 min entre chaque série ou - 3 séries de (3X2min) avec 2 min de récupération entre chaque période et 4 à 6 min entre chaque série. <p>La FC est supérieur à 160 puls/min.</p> |
| | | | | <p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> | <p>Entourer les paramètres énergétiques choisis :</p> | <p>Entourer les paramètres énergétiques choisis :</p> |
| | | | | <p>1. Complexité des pas : Diversifier les pas et les complexifier.</p> | <p>1. Hauteur du step : Elever la hauteur du step. Choisir des BPM compris entre 130-140.</p> | <p>1. Les BPM : élevés (140/150)</p> |
| | | | | <p>2. Utilisation des bras : Combiner les bras avec les jambes. Décaler les bras, orienter la tête.</p> | <p>2. À côté du step : Diversifier les pas. Combiner les espaces de déplacements et d'orientation par rapport au step.</p> | <p>2. Utilisation des étages : Elever la hauteur du step. Grande amplitude des mouvements (montées de genoux, bras, les combiner, augmentation des déplacements, kick à 90°), sur 2 ou 3 blocs au choix.</p> |
| | | | | <p>3. Coordination : Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales.</p> | <p>3. Utilisation des bras : Utiliser les bras dans le mouvement (élan ou accompagnement).</p> | <p>3. Utilisation des bras : Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale (prise d'élan).</p> |
| | | | | <p>4. Synchronisation : Travailler en miroir.</p> | <p>4. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets.</p> | <p>4. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets.</p> |
| | | | | <p>5. Vitesse d'exécution : Accélérer. Les BPM sont autour de 130.</p> | | <p>5. Impulsions : Utiliser des rebonds. Travailler en pas sautés.</p> |
| | | | | <p>6. Mémorisation : Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. Ne pas faire à droite ce que l'on a fait à gauche.</p> | | |

CONSTRUCTION DE SA SEQUENCE D'ENTRAINEMENT / 3 PTS

| NOM du candidat | PRÉNOM | CLASSE | Projet Choisi |
|--|--------|--------|---------------|
| | | | |
| Prénoms des élèves du groupe : | | | |
| Pourquoi avoir choisi ce mobile par rapport aux 2 autres ? | | | |

| Les paramètres choisis : | L'intensité du travail en FC | Les séries : | Durée Totale de l'effort | Temps de la récupération | Forme de la récupération |
|--|------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| Justifiez le choix de ces paramètres par rapport au projet choisi : | | | | | |
| FC de la série n° 1 : | | FC de la série n° 2 : | | FC de la série n° 3 : | |
| . | . | . | . | . | . |
| - Des paramètres ont-ils été changés au cours des séries ? - Pour quelles raisons ? | | | | | |

| | |
|---|-----------------|
| - Le mobile choisi correspond à un choix par défaut, ou pour être avec un camarade. | 1 point |
| - L'ensemble des choix (composition, séquence, paramètres) n'est pas argumenté. Aucune cohérence. | |
| - Le mobile choisi est personnel, mais peu explicite. | |
| - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont en partie argumentés. Début de cohérence. | 2 points |
| - Le choix du mobile est expliqué. | |
| - Les choix (composition, séquence, paramètres) sont argumentés. La cohérence est affirmée. | 3 points |

ANALYSE DE SA PRESTATION / 3 pts *Bac step 2010*

| <i>Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse.</i> | | | | | |
|---|--|--------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------|
| | Effort très léger = 1/5 | effort léger = 2/5 | effort intense = 3/5 | effort très intense =4/5 | effort très très intense = 5/5 |
| <p>Les sensations perçues</p> <p><i>Douleur, fatigue, plaisir, essoufflement, chaleur, bien être...</i></p> | | | | | |
| <p>Analyse de la Prestation</p> <p><i>(J'ai réussi : je suis au maximum, je peux faire mieux... J'ai raté : je ne suis pas en forme, pas concentré, le projet n'est pas adapté.....)</i></p> | <i>Que pensez-vous de votre prestation ? Expliquez pourquoi.</i> | | | | |
| <p>Prévisions et Ajustement</p> <p><i>(le choix du mobile, les formes de récupération, les paramètres à ajouter, les paramètres à supprimer...):</i></p> | <i>Si vous aviez à recommencer, que changeriez vous, quelles modifications apporteriez vous à votre enchaînement ? Justifiez votre réponse.</i> | | | | |
| 1 point | Le bilan est sommaire. Banalités, généralités, sans constat. | | | | |
| 2 points | Le bilan est réaliste, la prestation est décrite en termes de points forts et de points faibles, de ruptures. | | | | |
| 3 points | Le bilan est argumenté, la prestation est analysée avec des explications sur les points forts et faiblesses, des régulations sont proposées, des perspectives sont envisagées. | | | | |

EVALUER LE STEP AU NIVEAU 4

PREVOIR LES SEQUENCES (à partir de la fiche) /7

- CHOIX DE L'OBJECTIF /4

| | | |
|---|--|---|
| Manque de cohérence - Objectifs identifiés - Objectif personnel peu explicite - Choix non justifiés | Début de cohérence - Choix partiellement justifiés | Cohérence affirmée - Argumentation pertinente, choix qui tiennent compte des ressources, de la FC et des attentes de chacun |
|---|--|---|

0 pt

2 pts

4 pts

- CONCEPTION COLLECTIVE DE L'ENCHAINEMENT /3

| | | |
|--|---|--|
| Composition inadaptée - les paramètres utilisés n'assurent pas la continuité : organisation aléatoire, ressources individuelles mal exploitées | Composition structurée - les paramètres utilisés permettent à tous les élèves d'assurer la continuité | Composition adaptée - les paramètres utilisés sont variés, adaptés à chaque élève et au service du collectif |
|--|---|--|

0 pt

1 pt

2 pts

3pts

PRODUIRE /10

- LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT /8

| | | | |
|--|--|--|--|
| LES SEQUENCES /2 | - Non respectées | - Majoritairement respectées | - Respectées totalement |
| LA CONTINUITÉ /2 | - Rompue plusieurs fois à cause d'une motricité et/ou d'un objectif inadéquat(s) | - Rompue peu de fois | - Rompue très ponctuellement |
| LES ELEMENTS /2 | - Sécurité non respectée - Mauvaise exécution des pas | - Bonne réalisation en terme de sécurité et/ou d'exécution | - Sécurité ET exécution correctes - Paramètres adaptés à chacun |
| LA FREQUENCE CARDIAQUE D'EFFORT /2 | - Eloignée de la fourchette fixée | - Aux extrémités de la fourchette fixée | - Proche de la fourchette fixée |

0 pt

1 pt

2 pts

- LA PRODUCTION COLLECTIVE /2

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| LA PRODUCTION COLLECTIVE /2 | - Décalages importants et fréquents - Peu de communication entre les élèves | - Un élève repère pour une réalisation synchrone et continue | - Autonomie de chaque élève dans la mémorisation et dans le rythme |
|---------------------------------------|--|--|--|

0 pt

1 pt

2 pts

ANALYSER (à partir de la fiche) /3

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|
| BILAN DE SA PRESTATION /3 | Bilan sommaire - Banalités, généralités | Bilan réaliste - Points forts et points faibles exprimés - Explications avec, en cas de rupture, des causes ciblées (fatigue, trou de mémoire...) | Bilan argumenté - Explications sur points forts et points faibles - Régulation et perspectives envisagées - Terminologie adaptée |
|-------------------------------------|--|---|---|

0 pt

1 pt

2 pts

3 pts

STEP NIVEAU 4

CHOIX DU MOBILE

- ◇ MOBILE 1, *intensité* : Se développer, se dépasser
- ◇ MOBILE 2, *durée* : S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, se tonifier
- ◇ MOBILE 3, *coordination* : Développer sa motricité et améliorer sa coordination

- Pourquoi est-ce que je fais ce choix?.....

.....

- Qu'est-ce que j'attends de ce type d'effort?.....

.....

L'ENCHAÎNEMENT

Je coche les paramètres choisis:

- ◇ hauteur du step
- ◇ utilisation des bras
- ◇ utilisation des lests
- ◇ impulsions
- ◇ variation des BPM (préciser la vitesse:.....)
- ◇ pas à côté du step
- ◇ complexité des pas
- ◇ coordination (ex: je coordonne mes bras avec des pas)
- ◇ synchronisation avec mes camarades

Pour quelles raisons ai-je fait le choix de ces paramètres?.....

.....

| BLOC 1 | BLOC 2 | BLOC 3 | BLOC 4 | BLOC 5 |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | |

STEP NIVEAU 4

Pour les mobiles 1 et 2, je recopie les blocs imposés et je précise les pas transformés.
Pour le mobile 3, je me contente de noter les blocs que j'ai créés.

TRAVAIL PREVU

- Nombre de séries:.....
- Nombre de répétitions:.....
- Temps de récupération entre les répétitions:..... entre les séries:.....

FREQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT (FCE)

- FCE au repos:.....
- FCE par rapport au mobile choisi:..... ≤ FCE ≤
- Fréquence cardiaque après les séries:.....

BILAN

- *Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant l'enchaînement?*.....
.....
.....
- *Quels sont mes points forts et mes points faibles au regard de l'effort que j'ai fourni?*.....
.....
.....
- *Qu'est-ce qui m'a posé problème?*.....
.....
.....
- *Quels moyens pourrais-je utiliser pour améliorer ma prestation?*.....
.....
.....

Remarque: tout n'est pas forcément noté mais ces quelques questions peuvent permettre à l'enseignant de mieux évaluer l'élève (ex: connaît-il sa fréquence cardiaque, est-il capable de noter un enchaînement de step en utilisant la bonne terminologie....)

Exemples de cycle, Propositions de thème de travail au cours des leçons :

- **Contexte :** *Classe de 1ère Bac Pro de 24 élèves, 7 élèves pratiquent le step pour la 1ère fois, les autres ont déjà pratiqué au moins un cycle voire 2.
Déroulement du cycle : le cycle s'est déroulé sur 7 séances d'1h 30, 5 groupes sont restés stables tout au long du cycle (2 groupes de 6 et 3 groupes de 4)*

La première partie du cycle sera consacrée à l'apprentissage d'un enchaînement composé de 3 (CAP) à 5 blocs (BAC) (de 4 fois 8 tps à D et 4 fois 8 tps à G) afin d'instaurer une culture commune et afin de servir de point de départ à un travail plus différencié en fonction des mobiles poursuivis. Même si la CC5 induit un travail plutôt centré sur soi, pour ne pas se couper de la logique culturelle (faire ensemble), le travail **par groupe de mobiles restera la règle** tout en laissant la possibilité à une adaptation individuelle.

La 2ème partie du cycle sera consacrée pour chaque groupe et chaque élève à la détermination d'un mobile et à la mise en œuvre d'un projet (adapté au mobile choisi) en utilisant les différents paramètres abordés lors de la mise en train commune à toute la classe. Les paramètres à gérer sont de différentes natures en fonction des mobiles (voir fiche suivi élèves).

Au cours du cycle, l'enchaînement de base appris par toute la classe sera modifié, adapté, complexifié à l'aide des différents paramètres, en vue de produire un ou des effets recherchés choisis par le groupe. Une adaptation individuelle est possible (voire souhaitable) si compatible avec le projet du groupe.

S1 : 1ère partie de séance : Découverte de l'activité par le mobile 2 (pratiquer ensemble en musique une chorégraphie facile) : apprentissage des 3 premiers blocs (bloc 1, 2, 3) sous leur forme basique, sans complexification.
2ème partie de séance : 5 groupes se forment et reproduisent la chorégraphie.

S2 : 1ère partie de séance : Découverte du mobile 1 (pratiquer ensemble en musique pour mieux assumer son corps...) : développement de la coordination bras jambes : apprentissage de mouvements de bras basiques sur les 3 blocs.
2ème partie de séance : Travail sur le mobile 2 : les 5 groupes reproduisent la chorégraphie en l'adaptant à leur niveau (bras sur 1 ou 2 ou 3 blocs).

S3 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 1 (pratiquer ensemble sur musique pour être plus à l'aise dans son corps en découvrant l'espace autour du step...) : apprentissage des complexifications des pas de base (enlever les répétitions, explorer toutes les faces du step, ajouter des rotations...) sur les 3 blocs.
2ème partie de séance : Travail sur le mobile 2 : les 5 groupes reproduisent la chorégraphie en adaptant les complexifications à leur niveau.

S4 : 1ère partie de séance : Découverte du mobile 3 par l'apprentissage d'un bloc à forte intensité cardio vasculaire (Bloc 4) : prise de pouls au repos puis travail en pyramide en augmentant le BPM et en élevant ou non la hauteur du step pour atteindre sa FC maximale.
2ème partie de séance : Travail sur le mobile 3 : apprentissage du dernier bloc (bloc 5) et mise en groupe pour présenter les 2 blocs appris dans cette séance. A l'issue de cette séance la SR est mise en place.

S5 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 1 par un travail sur l'espace dans le bloc 1 en apprenant à changer de face à la fin du bloc à droite, et travail sur l'objectif 2 en répétant ensemble sur musique les 4 autres blocs sous leur forme basique.

2ème partie de séance : Chaque groupe choisit un objectif parmi les 3, et à partir de la fiche de suivi, choisit des paramètres adaptés à l'objectif choisi. 1 groupe choisit l'objectif 1, 1 groupe choisit l'objectif 3, 3 groupes choisissent l'objectif 2.

S6 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 2 par un échauffement collectif en musique en répétant les 5 blocs.

2ème partie de séance : Chaque groupe répète sa chorégraphie en adaptant les paramètres au mobile choisi.

S7 : Séance d'évaluation : Timing très serré. Les 3 groupes ayant choisi l'objectif 2 sont évalués ensemble donc la musique est imposée par l'enseignant, 2 groupes passent sur 3 fois 10 minutes avec 2mn de récupération et un groupe sur 30 minutes non stop. Le groupe sur l'objectif 3 passe ensuite et le dernier groupe sur l'objectif 1 présente enfin sa chorégraphie.

Remarque : 1 groupe a pratiquement poursuivi 2 mobiles (1 et 2) au sens où 4 élèves ont présenté les 5 blocs avec beaucoup de complexifications et ont réussi à tenir 30 minutes non stop (ces élèves pratiquent aussi à l'AS et ont déjà vécu 2 cycles de step en BEP). Les autres groupes sont bien restés sur un seul mobile.

- **Contexte :** *Classe de collège débutant, 10 séances, amener les élèves à reproduire des séquences de pas (1 bloc) et à inventer des phrases de 8 tps, activité traitée sous l'angle « destinée à être vue et jugée ».*

S1 : Apprendre à écouter la musique, repérer le début et la fin d'une phrase musicale, reproduire un petit enchaînement de pas simples pour identifier les pas de bases.

S2 : Apprendre à combiner 2 à 3 pas de base et écrire la séquence ainsi créée, travail de la latéralisation D-G + coordination. Reproduire un enchaînement de pas à D comme à G, séquence miroir de 2 X 8 tps.

S3 : Reproduire une chorégraphie simple, essayer de la complexifier en y incluant des pas plus techniques, gestion de l'orientation dans l'espace.

S4 : Apprendre des pas un peu plus complexes, Montrer aux élèves des effets chorégraphiques et les laisser en chercher d'autres, reproduire une chorégraphie simple en utilisant des effets chorégraphiques pour apporter de l'esthétisme à la chorégraphie d'ensemble.

S5 : Créer 2 X 8 temps en utilisant au moins 2 pas complexes. Thème ; intensité et effet scénique. Choisir 1 séquence de pas parmi les 2 et la modifier en variant au moins 2 fois l'orientation spatiale et l'intensité (augmentation du bpm)

S6 : Créer 3 X 8 temps en utilisant les bras sur au moins 8 temps, apprendre cette chorégraphie à 1 autre groupe, défis chorégraphique : le gagnant est celui qui présente la chorégraphie de façon la plus stable et précise.

S7 : Reprendre la chorégraphie de S6 en variant le style musical (hip hop, afro, lat/no...) défis chorégraphique : le gagnant est celui qui respecte le plus le style choisi.

S8 : Créer 1 phrase de 8 tps pour compléter les 3 déjà construites. Choisir sa musique et penser à avoir des orientations différents, des pas simples et complexes...S'approprier la grille d'évaluation

S9 et S10 : Evaluations sur 2 blocs avec les critères suivant : Tonicité, précision, amplitude, Mémorisation, coordination, synchronisation.

- **Contexte** : *Classe de lycée, 10 leçons, amener les élèves à réaliser un enchaînement en boucle pour produire des efforts d'intensité variés. Construire, mémoriser, reproduire*

S1 : Apprentissage des pas simples et des termes techniques, mémorisation d'un enchaînement de pas simples, prise de FC, la sécurité (comment poser le pied sur le step, descendre, mise à distance ...)

S2 : Expérimenter des variations autour des pas de base, créer 8 tps par groupe de 3 et présenter le résultat aux autres, juxtaposer les différentes propositions, relever la FC

S3 : Rappel des pas de bases dans l'échauffement, travail d'un bloc à D et à G, Complexifier en jouant dur l'espace et le rythme

S4 : thème : intensité de l'effort. Compléter une chorégraphie déjà vue et la reproduire sur différents types musicaux de 135 à 160 bpm

S5 : thème : les pas complexes. Travail sur les pas complexes, en choisir au moins 2 et les inclure dans le chorégraphie apprise en S4

S6 : Apprentissage de 2 blocs imposés et créer un bloc 3. Répéter, mémoriser pour stabiliser. Ajouter des bras.

S7 : Révision des 3 blocs vus en S6 + création d'un nouveau bloc. Mémoriser le tout et le complexifier. Ajouter des bras

S8 : Mixer les blocs en incluant D et G (B1D+B2D+B3D+B4D+BG1...). Mémoriser, répéter, augmenter le rythme de la musique. S'approprier la grille d'évaluation.

S9/S10 : Evaluation.

Proposition d'un 2^{ème} cycle en STEP

Cycle terminal, séances de 2h00

| Séances | OBJECTIFS | MISE EN OEUVRE |
|----------|---|---|
| S1 S2 | <ul style="list-style-type: none"> Révision ou apprentissage des pas de base (jambes, combinées avec les bras), et leur vocabulaire. Rappeler les consignes de sécurité et s'hydrater régulièrement. Relever sa fréquence cardiaque et les pas appris, aux différents moments de la séance, sur son carnet d'entraînement. L'enseignant relève et suit les informations ajoutées dans le carnet chaque semaine. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vivre et apprendre un 1^{er} échauffement et enchaînement avec des pas de base simples. BPM autour de 130. ✓ Rappeler les repères de communication. ✓ Les lignes de devant changeant autant de fois que nécessaire pour que chaque élève se trouve devant le temps de l'enchaînement au moins 1 fois. |

| | | |
|----------------|---|---|
| S3 S4 S5 | <ul style="list-style-type: none"> Augmenter le temps de pratique de 45' à 1H15 entrecoupé de séquences de récupération associées au mobile travaillé. Organiser l'apprentissage de nouveaux blocs à travers l'expérimentation d'un mobile : vivre une séquence d'entraînement qui produit un effet particulier sur son corps. Terminer la séance par un travail rapide (135 à 145 BPM) sur 5 à 6 minutes. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Complexification des pas de base, à travers l'apprentissage de nouveaux blocs, combinés avec un travail des bras. ✓ Utiliser des changements de step avec des orientations de step différentes. ✓ Vivre 1 séance organisée sur le mobile « s'entretenir, se remettre en forme » (2X20 min ou 4X10 min). ✓ Vivre 1 séance sur celui de « développer sa motricité » (2X6 min) ✓ Vivre 1 séance sur le mobile « se développer, se dépasser » (3X4 min) ou (3X2 min) répétés plusieurs fois. |
|----------------|---|---|

| | | |
|----------|---|--|
| S8 S9 | <p>Évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Rédiger sa séance et noter les paramètres retenus. Préparer collectivement un enchaînement. Analyser sa prestation. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Chaque groupe réalise sa séance d'entraînement en présentant une composition collective, entrecoupée de temps de récupération, qui répondent au mobile choisi. |
|----------|---|--|

Cycle niveau 4

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Séance 1 Développer une bonne condition physique, favoriser bien-être physique et mental (santé) Rappels et calcul FC de réserve : FC max – FC repos puis indice de récupération Objectif 2 durée Méthodologie Echauffement et routine fitness Blocs de base niveau 3 et nouveaux blocs Période renforcement musculaire Récupération active et semi-active Se tester sur une durée identifiée Blocs en boucle et ressenti+ FC fiche 1 Récupération et étirements Retenir Lors d'un effort, le cœur expulse à chaque instant dans la circulation générale un volume accru de sang chargé de dioxygène. Ce sang contient également des nutriments (lipides, glucides). Avec la durée, utilisation des réserves adipeuses comme source prioritaire d'énergie.</p> | <p>Séance 1 Intensité FC max et formule Karvonen / précision Indice de récupération Méthodologie Echauffement routine et blocs de base Nouveaux blocs avec propulsions Intermittent court et intermittent long / séries et récupération Se tester / ressenti + FC repères fiche 2 Récupération finale et étirements Retenir Amélioration de la capacité à utiliser le plus d'O₂ possible par ses muscles. La consommation de dioxygène s'élève avec l'intensité de l'effort jusqu'à atteindre une limite au VO₂ max et donc une FC max. L'indice de récupération en tant que repère de son évolution au fil de l'entraînement.</p> | <p>Séance 3 Coordination, dissociation Muscles sollicités, complexité avec dissociation bras droit / bras gauche, avec actions non symétriques et variations de rythme, ou encore transposition d'un bloc réalisé pied dominant droit avec pied dominant gauche. Méthodologie Echauffement routine et blocs de base Nouveaux blocs avec différentes orientations (à cheval, face, bout, dos) Se tester, composition variée et mémorisation / ressenti & Fiche 3 Récupération finale et étirements Retenir Les muscles sont les moteurs du mouvement. Au cours de la contraction musculaire, la force exercée tire sur les tendons et fait jouer une articulation : ce qui conduit à un mouvement. Risques d'accidents : déchirure musculaire, rupture ou inflammation du tendon, déboîtement d'une articulation ou fracture osseuse.</p> | <p>Séance 4 Objectifs 1, 2 et 3 : choix ? Qu'est-ce que je veux transformer chez moi grâce au step et quel est l'objectif parmi les 3 proposés qui me permettra d'y répondre ? Y a-t-il des obstacles à la réalisation de mon choix ? Comment les lever ? (paramètres, composition des blocs...) Projet individuel et fiche 4 Récupération finale et étirements Retenir Le travail musculaire nécessite une dépense accrue d'énergie. Cette énergie est fournie par la respiration qui utilise des nutriments et du dioxygène transportés par le sang. Les nutriments sont des molécules issues de la digestion des constituants alimentaires (glucides, lipides).</p> |
| <p>Séance 5 Projet d'entraînement Séries en « pyramide » Fiche 5 / ressenti et FC de réserve ou d'entraînement, indice de récupération Confrontation avec élèves ayant retenu le même mobile Retenir Dépense calorique venant contrebalancer les apports énergétiques alimentaires. Utilisation des graisses de réserves pour la fourniture de l'énergie aux muscles pendant l'effort et après l'effort, au repos.</p> | <p>Séance 6 Projet d'entraînement Séries de durées égales avec différents paramètres adaptés au cas particulier Déterminer durée de la boucle et nombre de répétitions / à l'objectif ciblé Groupes de travail par affinité : être capable de renvoyer de l'information même si objectif retenu différent. Retenir Hygiène de vie / équilibre de l'alimentation, respect des cycles de sommeil, pratique physique régulière (2 à 3 fois par semaine) diminution consommation tabac, alcool...</p> | <p>Séance 7 Projet d'entraînement Séries / durée finale / paramètres fixés Continuité et perspective de l'évaluation Retenir Attitude responsable face au « savoir s'entraîner » dans et hors de l'école. Préservation de sa condition physique / filière professionnelle, projet sportif, projet esthétique et silhouette.</p> | <p>Séance 8 Évaluation certificative Réalisation du projet annoncé : argumentation et mise en perspective. Cf. fiche évaluation</p> |

Enseigner la CP5 en EPS © Sotérin – CRDP de l'académie de Caen, 2012

Cycle niveau 3

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Séance 1 Développer une bonne condition physique, favoriser bien-être physique et mental (santé) Développer le droit de disposer de son corps, effets individuels en fonction de ses ressources (ressenti) Méthodologie Echauffement et routine fitness Blocs variés et répertoire de pas Récupération active et semi-active Boucle en boucle et ressenti fiche 1 Récupération et étirements Bilan Prendre soin de soi Différents projets possibles / 3 objectifs Individuel / analyse du ressenti Intégrité physique / postures sécurisées Transformations et adaptations</p> | <p>Séance 2 Se tonifier Durée : 70 % FC max / 110 à 160 Lien avec leçon 1 / en fonction du projet variation des paramètres et vivre les 3 objectifs pour ressentir et choisir avec des arguments... Méthodologie Echauffement et mémo routine Blocs step et bloc renforcement Repères cardiofréquencemètre Boucle 10 min. + récup SA + Boucle 10 min. Ressenti et fiche 2 Récupération et mémo étirements Bilan Objectif 2 = 30 à 40 min. à 70 % FC max Vérification de l'effort avec la FC + ressenti (variations possibles) Travail musculaire et dépense énergétique.</p> | <p>Séance 3 Se développer – Se dépasser Intensité : 85 à 95 % FC max / 160 à 200 et utilisation « Propulsions » Lien avec leçon 2 / respiration, séries et récupération semi-active. Méthodologie Echauffement et utilisation routine Reprise blocs step et transformations avec propulsions Enchaînement 2 min. puis récupération 2 min. Intermittent / une série FC et ressenti Fiche 3 Gainage et intermittent sur 30 s Récupération et utilisation routine Bilan Charge de travail = intensité Travail musculaire et dépense accrue d'énergie. Consommation de dioxygène & VO₂max Consommation nutriments</p> | <p>Séance 4 Se développer – Se dépasser Intensité : <i>idem</i> et possibilité d'augmenter la « charge de travail » avec lests aux poignets, BPM ou encore hauteur du step. Méthodologie Echauffement et utilisation routine Totalité des blocs et propulsions Une série en intermittent 2 min. Une série avec lests 2 min. Une série avec BPM + élevé 2 min. (possibilité étage step) FC et ressenti Fiche 4 Gainage et intermittent 30 s Bilan Charge de W et paramètres Après la séance, au repos, le corps va continuer à dépenser de l'énergie. Propulsions = 3 à 4 maxi par bloc</p> |
| <p>Séance 5 Développer sa motricité et améliorer sa coordination BPM 128+ Complexifier avec mouvements de bras, combinaison de pas, changements d'orientation et de direction par rapport au step (« approche ») Méthodologie Echauffement + révision routine step 2 Blocs avec nouveaux paramètres Ressenti / concentration / aisance Blocs en boucle 4' avec récup 5 min. Repères FC et ressenti fiche 5 Récupération finale Bilan Vigilance et concentration / tensions Persévérance / fluidité et relâchement</p> | <p>Séance 6 Développer sa motricité et améliorer sa coordination Richesse de l'exécution et variété / plaisir des réalisations et recherche fluidité avec relâchement haut du corps tout en étant tonique Méthodologie Echauffement + step3 Blocs avec synchronisation bras et orientation face, « bout », « cheval », « dos » Ressenti / aisance et fluidité Fiche 6 Récupération finale Bilan La performance est un indicateur de l'évolution. Le plaisir favorise la qualité des réalisations.</p> | <p>Séance 7 Choisir son objectif en fonction de ses ressources et de ses intérêts particuliers Projet individuel autonome argumenté : le savoir s'entraîner Méthodologie Echauffement : routine + spécifique Choix de l'objectif et des blocs. Groupes de travail par objectif Paramètres, FC & ressenti fiche 7 Récupération finale Bilan : Prendre soin de soi, prendre du temps pour soi. Projection vie future-vie active / bonne condition physique = résistance stress Progressif / dosage / ressenti / blessures</p> | <p>Séance 8 Évaluation sommative Réalisation du projet annoncé et mise en perspective Cf. fiche évaluation</p> |

Enseigner la CP5 en EPS © Sotérin – CRDP de l'académie de Caen, 2012

ECHAUFFEMENT

(A droite puis à gauche)

| | | |
|------------------------|------|-----------------------|
| BLOC 1 Sans le step | 8tps | Marche D |
| | 8tps | Step Touch D/G/D/G |
| | 8tps | Double step touch D/G |
| | 8tps | Gripegvine D/G |
| | | |
| BLOC 2 Sans le step | 8tps | 2 V step |
| | 8tps | 2 A step |
| | 8tps | Talon fesse |
| | 8tps | Genou |
| | | |
| BLOC 3 Avec le step | 8tps | Basic |
| | 8tps | Tap Up |
| | 8tps | Genou |
| | 8tps | Talon fesse |
| | | |
| BLOC 4 Avec le step | 8tps | Basic |
| | 8tps | V Step |
| | 8tps | Basic |
| | 8tps | kick |

STEP Enchaînement 1 (base : blocs 1, 2 et 3 et complexification 4 et 5) :

| BLOC N° 1 | |
|------------------|---|
| 1 à 8 temps | 1 basic pied D et 1 V step pied D |
| 1 à 8 | 3 Knee up pied D (on peut alterner genou D et genou G) |
| 1 à 8 | 1 basic pied G et 1 V step pied G |
| 1 à 8 | 3 Knee up pied G (genoux alternés ou non) |
| BLOC N° 2 | |
| 1 à 8 temps | 1 Basic pied D et 1 reverse pied D |
| 1 à 8 | 3 kicks pied D (on peut alterner Kicks et Knee up) |
| 1 à 8 | 1 Basic pied G et 1 reverse pied G |
| 1 à 8 | 3 kicks pied G (on peut alterner Kicks et Knee up) |
| BLOC N° 3 | |
| 1 à 8 temps | Traverse pied D (pas chassés), puis $\frac{1}{2}$ Tour et traverse à nouveau pied D |
| 1 à 8 | 3 talons fesses pied D (on peut toucher son talon avec la main opposée) |
| 1 à 8 | Traverse pied G (pas chassés), puis $\frac{1}{2}$ Tour et traverse à nouveau pied G |
| 1 à 8 | 3 talons fesses pied G (on peut toucher son talon avec la main opposée) |
| BLOC N° 4 | |
| 1 à 8 temps | V step pied D, puis remonter sur le step basic pied D et descendre petit côté du step à droite. |
| 1 à 8 | Traverse pied G step en long (pas chassés) puis traverse pied D, revenir petit côté |
| 1 à 8 | Monter pied G sur le step puis avec jambe D : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre. |
| 1 à 8 | Sur le step, faire un hélicoptère pied gauche et redescendre derrière le step et enchaîner hélicoptère pied D pour se retrouver devant le step. |
| BLOC N° 5 | |
| 1 à 8 temps | Parallèle au step, 2 mambos pied D, au sol |
| 1 à 8 | Sur le step, step touch à D puis step touch à G, puis au sol, recommencer step touch à D puis à G |
| 1 à 8 | Grapewine pied D en posant le talon G au sol tout en frappant des mains puis revenir grapewine pied G en posant talon D au sol en frappant des mains. |
| 1 à 8 | Monter pied G sur le step et faire 1 basic pied G puis terminer par 1 knee up G en levant le genou D. |

STEP Enchaînement 2 (coordination) :

2 steps en long devant soi (avoir un step à sa gauche) :

| BLOC N° 1 | |
|------------------|---|
| 1 à 8 temps | Cheval pied D, redescendre côté D du step |
| 1 à 8 | Traverser pied G 2 fois en traversant sur le 2 ^{ème} step, et se retrouver côté G du 2 ^{ème} step. |
| 1 à 8 | V tournant pied G (Reverse) puis V tournant pied D |
| 1 à 8 | Hélicoptère pied D sur le côté G du step, avancer vers le 1 ^{er} step puis enchaîner hélicoptère pied G, se retrouver le long à D du 1 ^{er} step. |
| BLOC N° 2 | |
| 1 à 8 temps | Au sol, 2 mambos pied D |
| 1 à 8 | Sur le step, step touch à D puis step touch à G, puis au sol, recommencer step touch à D puis à G |
| 1 à 8 | Monte pied D en faisant un knee up avec ¼ de tour (se retrouver face au step en long) et enchaîner avec 1 basic G |
| 1 à 8 | Grapewine pied G en direction du 2ème step puis Traverse pied D step en long (pas chassés) |
| BLOC N° 3 | |
| 1 à 8 temps | Grapewine pied G en direction du 1er step puis Traverse pied D step en long (pas chassés) se retrouver devant le 1 ^{er} step. |
| 1 à 8 | Monter pied D sur le step puis avec jambe G : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre. |
| 1 à 8 | Monter pied G sur le step puis avec jambe D : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre |
| 1 à 8 | Finir 2 Tcha tcha tcha à D et à G |

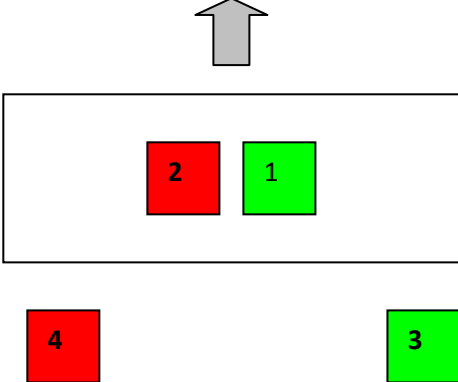
Enchaînement 3 : step en long

| BLOC N° 1 | |
|-------------|---|
| 1 à 8 temps | Pas croisés PD, en se déplaçant vers la D, puis se retourner ¼ T et faire la même chose dos le long du grand côté du step vers la G, |
| 1 à 8 | Puis idem vers la D en remontant vers l'avant du step, puis 1 tape up sur le côté du step, PG, revenir au sol, |
| 1 à 8 | Pointe PG sur le côté du step, puis pointe PD à D au sol, puis pose PG sur le step, 2 pas glissés vers l'avant, le long du step, ½ T vers la droite engage le dos en 1er, et pose PD sur le côté du step, et ramène PG. On se retrouve de l'autre côté du step, face à l'avant. |
| 1 à 8 | Monte PG, tape up avec PD, redecends, et avec PG faire un dégagé au sol vers l'AR 2 fois, jbe G. |
| BLOC N° 2 | |
| 1 à 8 temps | Step touch PG à G sur le step, puis idem à D, puis idem en bas à G, puis idem en bas à D. |
| 1 à 8 | V step PG, puis 2 jack (sauts écart 2X) |
| 1 à 8 | puis pose PD et knee up avec le genou G sur le côté G du step Puis hélicoptère PD, se retrouver de l'autre côté du step |
| 1 à 8 | Idem de l'autre côté, pose PG sur le step, et knee up PD step Puis hélicoptère PG, se retrouver de l'autre côté du step |
| BLOC N° 3 | |
| 1 à 8 temps | Puis monter basic PD, push PG, et descendre PG petit côté G du step puis PD grande traversée en largeur sur le step, soulever genou G |
| 1 à 8 | puis poser PG, puis repartir grande traversée PG, soulever PD, et revenir PD grande traversée en largeur sur le step, soulever genou G, |
| 1 à 8 | poser PG, puis lever jambe D tendue côté, ramener pieds devant, puis poser PG et en sautant 2 fois faire 1 ½ T vers la G, et rassembler au sol |
| 1 à 8 | Puis revenir en traversant PG (petite traversée), et marcher 4 temps et se retrouver devant le step : début |

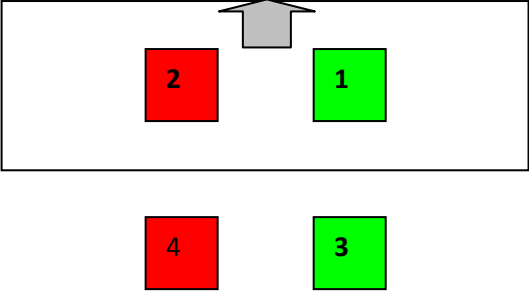
Enchaînement 4 AS STEP :

| BLOC N° 1 | |
|-------------|---|
| 1 à 8 temps | Mambo PG sur le step, puis ½ T côté G, pas chassé en diagonale, mambo PD, puis ½ T côté D, pas chassés |
| 1 à 8 | Mambo G, au sol parallèle au step 2 fois, puis pas chassés au sol tjs, face au step et se retourner |
| 1 à 8 | Turn PD sur le step (V step dos au step), redescendre au sol, perpendiculaire au step, puis traverser PG sur le step |
| 1 à 8 | 4 ciseaux PD au sol, puis retraverser le step et se retrouver au sol perpendiculaire au step. |
| BLOC N° 2 | |
| 1 à 8 temps | Rester perpendiculaire au step et faire 1 tape up sur le step, redescendre puis enchaîner avec 1 tcha tcha |
| 1 à 8 | V step PG, en se retournant sur le côté G, on se retrouve perpendiculaire au step, mais dans l'autre sens, puis faire un tape up PD, et redescendre |
| 1 à 8 | Tcha tcha tcha puis V step PD et redescendre face au step |
| 1 à 8 | Poser talon D, puis G en alternance, 4 fois (passot) |
| BLOC N° 3 | |
| 1 à 8 temps | Mambo PD sur le step, puis ½ T côté D, pas chassé en diagonale, mambo PG, puis ½ T côté G, pas chassés |
| 1 à 8 | Mambo D, au sol parallèle au step 2 fois, puis pas chassés au sol tjs, face au step et se retourner |
| 1 à 8 | Turn PG sur le step (V step dos au step), redescendre au sol, perpendiculaire au step, puis traverser PD sur le step |
| 1 à 8 | 4 ciseaux PG au sol, puis retraverser le step et se retrouver au sol perpendiculaire au step. |
| BLOC N° 4 | |
| 1 à 8 temps | Rester perpendiculaire au step et faire 1 tape up sur le step, redescendre puis enchaîner avec 1 tcha tcha |
| 1 à 8 | V step PD, en se retournant sur le côté D, on se retrouve perpendiculaire au step, mais dans l'autre sens, puis faire un tape up PG, et redescendre |
| 1 à 8 | Tcha tcha tcha puis V step PG et redescendre face au step |
| 1 à 8 | Poser talon G, puis D en alternance, 4 fois (passot) |
| BLOC N° 5 | |
| 1 à 8 temps | V step PD puis basic PD et descendre petit côté D du step |
| 1 à 8 | 2 traversées en longueur |
| 1 à 8 | 2 mambos PD |
| 1 à 8 | 1 hélicoptère qui ramène dvt le step + 1 V step |

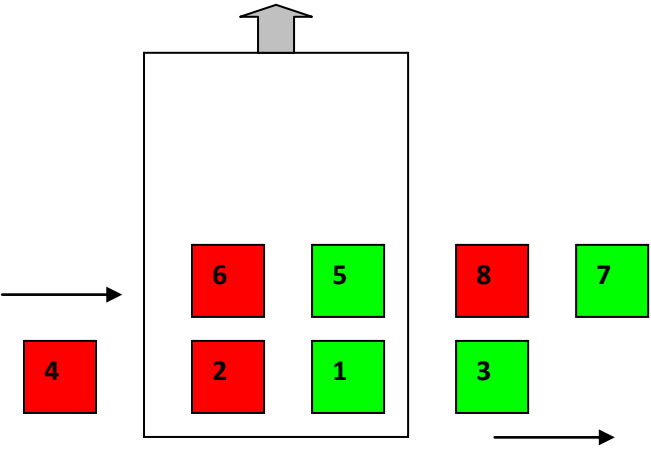
A STEP

| | |
|--|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit au centre du step du step2. assemble pied gauche3. descend pied droit face bord droit du step4. descend pied gauche face bord gauche du step |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• en montant : appuis au centre• en descendant : je les écarte |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le step○ J'amortis en descendant |

BASIC

| | |
|--|--|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1 .monte pied droit dans l'axe2.monte pied gauche à côté3.descend pied droit dans l'axe4.assemble pied gauche |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ J'amortis en descendant |

CHEVAL

| | |
|--------------------------------|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit de profil2. monte pied gauche à côté3. descend pied droit à côté du step4. descend pied gauche de l'autre côté du step5. remonte pied droit6. remonte pied gauche7. descend pied droit de l'autre côté8. descend pied gauche de l'autre côté |
| SCHEMA |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis parallèle au step• je travaille de profil• je commence d'un côté• je termine de l'autre côté |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step○ je fais attention en montant et en descendant |

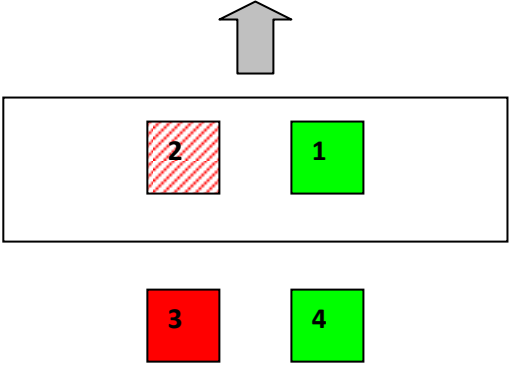
CHEVAL GENOU

| | |
|--|---|
| <p>DESCRIPTION</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit de profil 2. genou gauche 3. descend pied gauche à côté du step 4. descend pied droit de l'autre côté du step 5. remonte pied gauche 6. genou droit 7. descend pied droit de l'autre côté 8. descend pied gauche de l'autre côté |
| <p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT</p> <p>En suspension</p> <p>PIED GAUCHE</p> <p>En appui</p> | |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je suis parallèle au step • je travaille de profil • je commence d'un côté • je me retrouve a cheval au dessus du step • je termine de l'autre côté |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe de la longueur du step ○ je monte genou haut en poussant sur la jambe d'appui ○ je fais attention en montant et en descendant |

GENOU

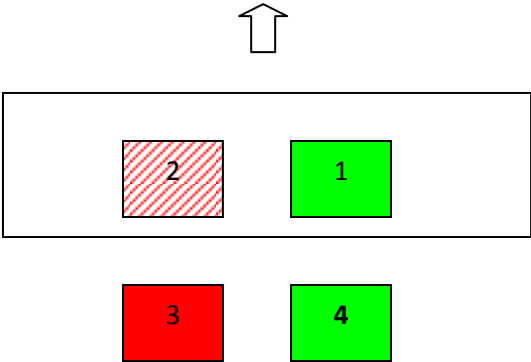
KNEE UP

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

| | |
|---|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. pousse sur la jambe droite et monte genou gauche3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p>* enchaîner trois genoux - descend</p> |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE En suspension En appui |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ Je monte le genou à la hauteur de mes hanches○ J'amortis en descendant |

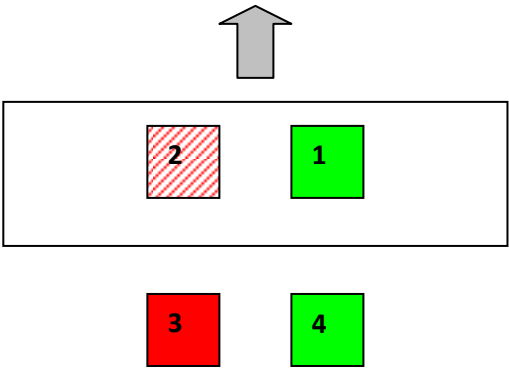
JAMBE TENDUE

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>DESCRIPTION</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. pousse sur la jambe droite et monte jambe gauche tendue derrière 3. descend pied gauche dans l'axe 4. assemble pied droit <p><i>*enchaîner trois jambes tendues - descend</i></p> |
| <p>SCHEMA</p> |  |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je reste le buste bien droit (gainage), la jambe gauche dans l'axe ○ J'amortis en descendant |

KICK

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

| | |
|--|--|
| <p>DESCRIPTION</p> | <p>1.monte pied droit dans l'axe 2.pousse sur la jambe droite et donne coup de pied gauche devant 3.descend pied gauche dans l'axe 4.assemble pied droit</p> <p><i>*enchaîner trois kicks - descend</i></p> |
| <p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT</p> <p>PIED GAUCHE</p> <p>En suspension</p> <p>En appui</p> |  |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ Je shoote en montant le genou et en poussant le talon ○ J'amortis en descendant |

L STEP

| | |
|---|--|
| <p>DESCRIPTION</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. monte pied gauche à côté 3. descend pied droit sur le côté du step 4. descend pied gauche 5. remonte pied gauche 6. remonte pied droit 7. descend derrière le step pied gauche 8. descend pied droit |
| <p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT</p> <p>PIED GAUCHE</p> | <p>The diagram illustrates the 8 steps of the L-step sequence. A grey arrow points upwards towards a step. A central box contains two columns of colored squares: a red column with squares 5 and 2, and a green column with squares 6 and 1. To the right of this box, a red square (4) and a green square (3) are shown with an arrow pointing from the green column towards them. Below the central box, a red square (7) and a green square (8) are shown.</p> |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> ° je suis face au step • je monte au milieu dans l'axe • je descends sur le côté de profil |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant |

LUNGE

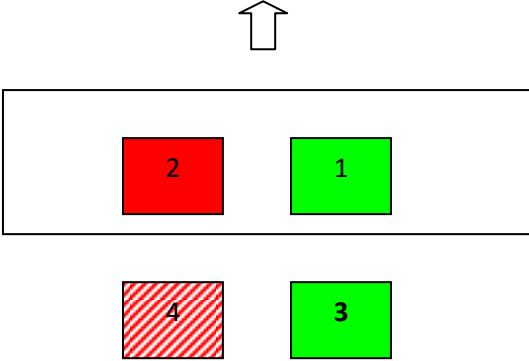
| | |
|--|--|
| <p>DESCRIPTION</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit dans l'axe 2. monte pied gauche dans l'axe 3. en appui sur jambe gauche : tape pied droit derrière 4. remonte pied droit 5. en appui sur jambe droite : tape pied gauche derrière 6. remonte pied gauche 7. descend pied droit 8. descend pied gauche |
| <p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT Tape pointe de pied</p> <p>PIED GAUCHE En appui</p> | |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je suis face au step • je reste toujours de face |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ je pose bien les pieds dans l'axe ○ je m'équilibre bien sur ma jambe d'appui ○ et quand je fléchis, je reste bien dans l'axe (!! genoux !!) |

TALON FESSE

REPTITION POSSIBLE (repeater step)*

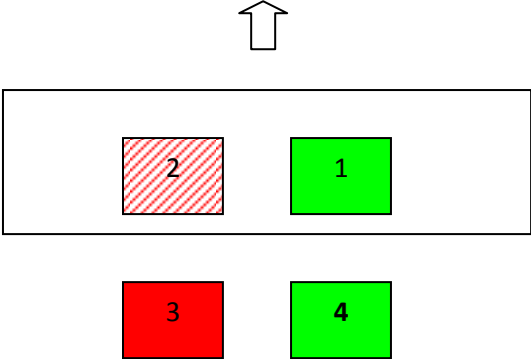
| | |
|--------------------------------|--|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. pousse sur la jambe droite et monte talon gauche à la fesse gauche3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p><i>*enchaîner trois talon/fesse - descend</i></p> |
| SCHEMA | <p>PIED DROIT</p> <p>PIED GAUCHE</p> |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ Je reste le buste bien droit○ J'amortis en descendant |

TAPE DOWN

| | |
|--------------------------------|--|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. monte pied gauche3. descend pied droit dans l'axe4. tape pied gauche <p><i>A UTILISER POUR CHANGER DE PIED DIRECTEUR</i></p> |
| SCHEMA |  <p>The diagram shows a step with four numbered colored squares. Square 1 is green, square 2 is red, square 3 is green, and square 4 is hatched. An arrow points up from the top of the step.</p> |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ J'amortis en descendant |

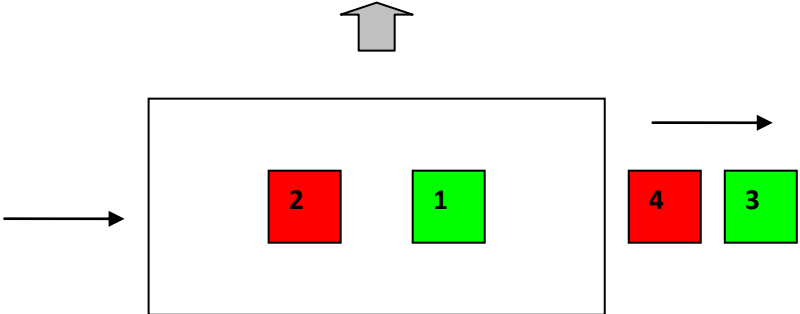
TAPE UP

REPETITION POSSIBLE (repeater step)*

| | |
|--------------------------------|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit dans l'axe2. tape pied gauche sur le haut du step3. descend pied gauche dans l'axe4. assemble pied droit <p><i>*enchaîner trois tape - descend</i></p> |
| SCHEMA |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• je monte au milieu dans l'axe |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ J'amortis en descendant |

TRAVERSE

LE STEP PEUT ETRE PLACE EN LARGEUR OU EN LONGUEUR

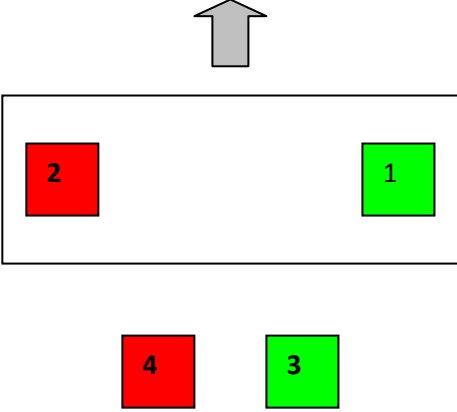
| | |
|--|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit2. pose pied gauche3. descend pied droit parallèle au step4. assemble pied gauche |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE |  <p>The diagram illustrates the sequence of foot placements on a step. A central white rectangle represents the step. Above it is a grey arrow pointing up. To the left, a red square labeled '2' and a green square labeled '1' are positioned inside the step. To the right, a red square labeled '4' and a green square labeled '3' are positioned outside the step. A horizontal arrow points from the left towards the step, and another horizontal arrow points from the step towards the right.</p> |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis de profil par rapport au step• je monte au milieu, dans l'axe de la longueur |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step○ J'amortis en descendant○ Je commence et je finis parallèle au step |

TRAVERSE CHASSE

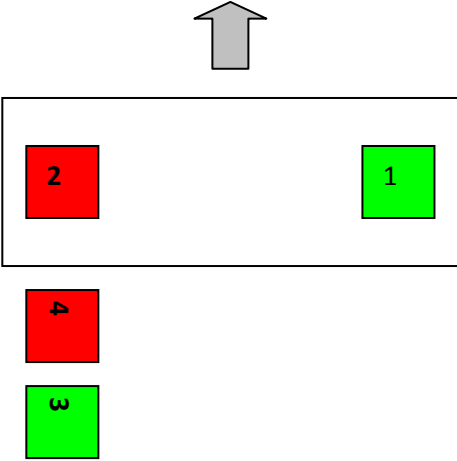
LE STEP PEUT ETRE PLACE EN LONGUEUR OU EN LARGEUR

| | |
|---|---|
| <p>DESCRIPTION</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. monte pied droit 2. chasse et pose pied gauche : pied droit en suspension 3. pose pied droit à côté du step 4. assemble pied gauche |
| <p>SCHEMA</p> <p>PIED DROIT</p> <p>PIED GAUCHE</p> | |
| <p>REPERES</p> | <ul style="list-style-type: none"> • je suis de profil par rapport au step • je monte au milieu, dans l'axe de la longueur |
| <p>CRITERES DE REALISATION</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Je pose bien le pied entier sur le milieu du step ○ J'amortis en descendant ○ Je commence et je finis parallèle au step ○ Je me grandis bien sur l'appui du pas chassé |

V STEP

| | |
|--|--|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit sur le bord droit du step2. monte pied gauche sur le bord gauche3. descend pied droit dans l'axe4. assemble pied gauche |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">• je suis face au step• en montant : j'écarte mes appuis• en descendant : je les resserre |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le step○ J'amortis en descendant |

V TOURNANT

| | |
|--|---|
| DESCRIPTION | <ol style="list-style-type: none">1. monte pied droit sur le bord droit du step2. monte pied gauche sur le bord gauche3. descend pied droit de profil par rapport au step4. assemble pied gauche |
| SCHEMA PIED DROIT PIED GAUCHE |  |
| REPERES | <ul style="list-style-type: none">◦ je suis face au step• en montant : j'écarte mes appuis• en descendant : je les resserre et je suis parallèle au step |
| CRITERES DE REALISATION | <ul style="list-style-type: none">○ Je pose bien le pied entier sur le step○ J'amortis en descendant |

Ressources utiles :

Livres :

- Chorégraphie fitness lia,hi-low,step d'Olivier Stoffer, Amphora
- Fitness lia Hi-Low Step d'Evelyne Fruhier et Jacques Choque, Amphora
- Guide du fitness dynamique Evelyne Frugier, J. Choque, T. Waymel, Amphora
- Le Guide 3 en 1 EPS – Collège. Edition RAAB-mai 2011

Musiques :

- www.multitrax.fr
- www.eurothemix.com

Didactique et pédagogie :

- <http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article242>
- http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/ressources/academiques/CP5/STEP_glossaire.html
- http://eps.ac-rouen.fr/pedagogie/didaaps/pd_step.htm
- <http://www4.ac-lille.fr/~eps/college/cycle.php>
- http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/espace_tice/step_dimeglio/cp5_step_ot_01.html
- <http://eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=117>

DVD

- Enseigner la CP5 en EPS, du mobile d'agir au plaisir d'apprendre, CRDP académie de Caen 2012

