

**CONCEVOIR SON ENTRAINEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION en MOTRICITE**

Connaissance du résultat		Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement
Les effets	cocher	Registres des causes	Les causes	cocher
Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...				
<p>Je me suis arrêté en cours d'action à cause d'un enchaînement trop difficile</p> <p>Je me suis ennuyé (e) à cause d'un enchaînement trop facile</p>		<b>COORDINATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'ai choisi des pas trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai choisi des mouvements de bras trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai associé les mouvements de bras trop tôt sans avoir « automatisé les pas</li> <li>▪ J'ai fait des changements d'orientation ou de step ou inversement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser le panel de pas de base dans le plan frontal en complexifiant si nécessaire leur association <b>pour</b> ne pas ajouter une contrainte supplémentaire d'orientation déstabilisante et ainsi éviter l'arrêt ;</li> <li>▪ Utiliser le panel de mouvements de bras symétriques donc non dissociés sur une partie seulement des pas <b>pour</b> limiter la charge liée au niveau de coordination ;</li> <li>▪ automatiser les pas avant les mouvements des bras <b>pour</b> mieux coordonner l'ensemble ;</li> <li>▪ les mouvements de bras sont réalisés avec précision amplitude et dynamisme <b>pour</b> mieux mémoriser grâce à un rythme marqué ;</li> <li>▪ apprendre les mouvements des bras d'abord sans les jambes puis les associer sur un rythme lent ou 1 temps sur 2 puis les associer normalement <b>pour</b> les ajuster progressivement ;</li> <li>▪ se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des 8 précédents <b>pour</b> anticiper</li> </ul>
<p>Je suis souvent déséquilibré Mes appuis sont parfois instables</p> <p>Je n'ai pas de problème d'équilibre, de fatigue du dos, de continuité...</p>		<b>POSTURE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le pied ne pose pas entièrement sur le step</li> <li>▪ Descente « lourde »</li> <li>▪ Regarde le step en permanence</li> <li>▪ Ne finit pas l'extension de la jambe d'appui en montant</li> <li>▪ Dos creux</li> <li>▪ Pas d'allègement sur les rotations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poser le pied complètement et à plat sur le step <b>pour</b> éviter la fatigue du mollet et les déséquilibres ;</li> <li>▪ Freiner la descente avec les quadriceps <b>pour</b> éviter les chocs en bas du step</li> <li>▪ Lever la tête <b>pour</b> préserver l'équilibre et l'amplitude des actions ;</li> <li>▪ se grandir avec une poussée complète de la jambe montant sur le step <b>pour</b> un meilleur travail musculaire ;</li> <li>▪ contracter les muscles fessiers simultanément aux abdominaux <b>pour</b> préserver la zone lombaire en rétroversion</li> <li>▪ conserver la tête haute <b>pour</b> préserver l'alignement épaules bassin ;</li> <li>▪ Allègements sur les rotations <b>pour</b> éviter les torsions de la cheville et du genou.</li> </ul>
<p>Je réalise mon enchaînement sans me tromper mais suis toujours un peu trop rapide ou trop lent</p> <p>Je suis en harmonie quel que soit le rythme de la musique, des autres.</p>		<b>RYTHME</b> ou La réalisation des mouvements ensemble, sur le tempo de la musique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je ne suis pas en synchronisation avec la musique</li> <li>▪ Je ne suis pas en synchronisation avec les autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ adapter l'intensité (hauteur du step, bras, sursauts, lests, pauses) à son niveau <b>pour</b> maîtriser le rythme ;</li> <li>▪ ne pas négliger l'amplitude des mouvements <b>pour</b> rester en phase avec les autres, ni plus vite, ni plus lentement ;</li> <li>▪ synchroniser l'amplitude des mouvements de tous les membres du groupe <b>pour</b> garder le rythme ;</li> <li>▪ compter les phrases de 32 temps <b>pour</b> percevoir « a l'oreille » le rythme d'un morceau.</li> </ul>
<p>J'ai un trou de mémoire</p> <p>Je fais l'enchaînement en continu, j'anticipe dans ma tête</p>		<b>MEMOIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne suis pas assuré de me souvenir de l'enchaînement des pas</li> <li>• Quand je place les bras je ne sais plus</li> <li>• je ne me suis pas répété l'enchaînement dans ma tête avant de débiter</li> <li>• je n'ai pas fait l'effort de penser aux 8 temps à venir pendant les 8 temps précédents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre les pas avant d'apprendre les bras <b>pour</b> automatiser du distal au proximal ;</li> <li>• compter les phrases de 8 <b>pour</b> connaître en permanence les moments de changement de pas ;</li> <li>• se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des précédents <b>pour</b> éviter l'arrêt ;</li> <li>• se représenter mentalement l'enchaînement entier avant de commencer <b>pour</b> mémoriser et éviter l'arrêt.</li> </ul>

*La lecture de ce tableau n'est pas nécessairement « horizontale » : un effet peut trouver ses causes dans plusieurs registres. Par ailleurs, son utilisation avec les élèves peut être partielle : colonnes effet-cause et un seul registre.*

**CONCEVOIR SON ENTRAINEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité***

Observateur :		Elève observé :		
Connaissance du résultat	cocher	Connaissance de l'exécution	cocher	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes		Les causes
<p>J'ai des pulsations en fin de série trop hautes , en dehors de la « fourchette »</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop basses, en dehors de la « fourchette »</p>		<p><b>FREQUENCE CARDIAQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras etc.);</li> <li>Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> <li>Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>Mon cardio-fréquencemètre était trop proche de celui d'un autre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc 32 temps suivant) ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>La respiration doit être régulière en accord avec les pas <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>Lors de l'utilisation de mon cardio-fréquencemètre, j'évite d'être à moins de 2 mètres d'un camarade <b>pour</b> éviter les interférences.</li> </ul>
<p>Je suis très essoufflé</p> <p>Je suis un peu essoufflé</p> <p>Je ne suis pas du tout essoufflé</p>		<p><b>RESPIRATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>Je ne soufflais pas complètement ;</li> <li>Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>J'inspirais par le nez ;</li> <li>Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.);</li> <li>Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>faire une expiration complète vidant les poumons <b>pour</b> favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène;</li> <li>La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>expirer et inspirer par la bouche <b>pour</b> favoriser un débit direct ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;</li> </ul>
<p>Je suis épuisé</p> <p>J'ai trop chaud, je m'arrête pendant</p> <p>L'effort était difficile</p> <p>L'effort était optimal</p> <p>L'effort était trop facile</p>		<p><b>FATIGUE</b></p> <p><b>SENSATION DE CHALEUR CORPORELLE ET/OU TRANSPARATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>J'ai négligé mon échauffement ;</li> <li>Je me suis mal hydraté ;</li> <li>Mes pauses étaient passives ;</li> <li>J'ai utilisé trop d'éléments majorant l'intensité ;</li> <li>Les pas de mon enchainement étaient coûteux en énergie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Je dois m'échauffer complètement et progressivement <b>pour</b> éviter une sollicitation brutale de mes ressources ;</li> <li>Je dois m'hydrater avant et après les séries <b>pour</b> favoriser la prolongation de l'effort ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>Je dois rester vigilant sur l'utilisation des éléments de majoration d'intensité et ne juger de leur pertinence qu'en fin de leçon <b>pour</b> atteindre un niveau de fatigue optimal ;</li> <li>Je dois choisir la difficulté des pas en termes de coût énergétique <b>pour</b> pouvoir terminer mes séries.</li> </ul>

*La lecture de ce tableau n'est pas nécessairement « horizontale » : un effet peut trouver ses causes dans plusieurs registres. Par ailleurs, son utilisation avec les élèves peut être partielle : colonnes effet-cause et un seul registre.*

## LE STEP : DEFINITION DE L'ACTIVITE

### LES COMPETENCES PRIVILEGIEES :

Propres çà l'EPS	Méthodologiques
« Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5).	« Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement » CM2 « Apprécier les effets de l'activité physique » CM3 La CP5 privilégie selon nous les CM2 et 3, pour autant, les 4 compétences méthodologiques sont à développer

### LA LOGIQUE INTERNE : ce qui fait l'essentiel, ce qui spécifie fondamentalement l'activité

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.

### LE PROBLEME FONDAMENTAL : ce qui va constituer le dilemme principal pour l'élève : source des obstacles à franchir

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.

**CP3 :** avec pour 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 de ses ressources personnelles

**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***

### LES ENJEUX DE FORMATION soit le balisage de ce qu'il y a à apprendre : 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.

### LES VARIABLES DIDACTIQUES : ce qui va nous permettre de complexifier, de 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.

#### ➤ Evénement :

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.

### Les CLASSIFICATIONS SCIENTIFIQUES :

<b>Selon Pierre PARLEBAS :</b>	Incertitude -	Partenaires +	Adversaires -	Psychomotrice +
<b>Selon Gilles BUI XUAN :</b>	Structure +	Savoir faire +	Fonctionnalité -	
<b>Selon WELFORD :</b>	Perception +	Décision -	Effection +	

# A PROPOS DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Deux méthodes statistiques et théoriques sont classiquement utilisées pour l'entraînement :

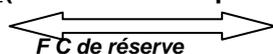
- ❖ **La référence à la fréquence cardiaque**, avec un maximum théorique de  $220 - \text{l'âge}$  (ASTRAND et RYMING 1954). Pour l'entraînement, des pourcentages de cette FCM sont alors directement calculés.

⇒ A partir de la FCM<sub>Max</sub>, différentes zones sont déterminées : zone aérobie entre 70 et 80% de FCM et zone anaérobie entre 80 et 90% de FCM.

La référence directe aux pourcentages de FCM est une démarche peu précise, car il y a une marge d'erreur de 10 à 20%, modulée notamment par le niveau de pratique du sujet considéré.

Nous avons préféré nous inspirer de la formule de **KARVONEN**, qui parle de **Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)**

$$\text{FCE} = \text{FCRepos} + [(\text{FCMax} - \text{FCRepos}) \times (\% \text{ de l'intensité})]$$



Exemple concret :

Pour un individu de 16 ans de FCM<sub>Max</sub> = 204 et FCR = 65 voulant travailler à 80%

- Classiquement : 80% de 204 = **163 puls/min**
- Selon KARVONEN :  $\text{FCE} = 65 + [(204 - 65) \times 80\%]$   
 $= 65 + [(139 \times 80\%)] = 65 + 111 = \mathbf{176 \text{ puls/min}}$

Il y a un écart de 13 pulsations, ce qui a des conséquences importantes sur le terrain !

Selon cette formule :

- Echauffement, récupération, consommation calorique = 50 à 60%
- consommation calorique, entraînement longue distance/durée : 60 à 70%
- Endurance active ou résistance douce = +/- 80%
- Résistance dure, fractionné long = 85 à 90%
- Fractionné court = 90 à 95 %

**Les filles** ont une FCR et une FCM globalement supérieures à celles des garçons. La différence semble moindre concernant la FCSeuil.

Concernant **la FC Repos** : il existe de nombreuses variations, liées aux conditions de la mesure (position, heure, état de stress, de forme ...).

Elle est normalement prise le matin, au réveil, dans un état de relâchement complet.

**Pour une pratique scolaire : nous prendrons le FCR après 10 minutes de repos, assis à la sortie des vestiaires (explications de la séance...) – 10 pulsations**

**La fréquence cardiaque ne donne que des informations partielles, car à FC identiques peuvent correspondre des performances très différentes.** Un individu entraîné peut jouer de toute la gamme de fréquence cardiaque, alors qu'un sédentaire se contentera d'une échelle plus réduite.

**Elle peut cependant permettre de guider :**

- **Une pratique sportive de niveau faible : en aidant à éviter les efforts nuisibles au système cardio-vasculaire**
- **Une pratique sportive de niveau moyen : en favorisant une pratique optimale entre plaisir et performance**

Nous vous laissons libres de ce choix dont la finalité n'est pas d'exercer une rigueur scientifique absolue, mais bien de donner à l'élève un moyen rapide et utilisable dans la vie de tous les jours (*gestion au quotidien de sa vie physique*) pour cerner globalement l'impact d'un effort sur son organisme.

La FC vient en complément des autres paramètres d'analyse de l'intensité et de la motricité.



# ANALYSER SA POSTURE POUR CONCEVOIR

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	cocher	Connaissance de l'exécution		cocher	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes	Les causes		Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...
<p>Je suis souvent déséquilibré Mes appuis sont parfois instables</p>		<h2 style="margin: 0;">POSTURE</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le pied ne pose pas entièrement « à plat » sur le step</li> <li>▪ Descente « lourde »</li> <li>▪ Regarde le step en permanence</li> <li>▪ Ne finit pas l'extension de la jambe d'appui en montant</li> <li>▪ Dos creux</li> <li>▪ Pas d'allègement sur les rotations</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poser le pied complètement et à plat sur le step <b>pour</b> éviter la fatigue du mollet et les déséquilibres ;</li> <li>▪ Freiner la descente avec les quadriceps <b>pour</b> éviter les chocs en bas du step ;</li> <li>▪ Lever la tête <b>pour</b> préserver l'équilibre et l'amplitude des actions ;</li> <li>▪ conserver la tête haute <b>pour</b> préserver l'alignement épaules bassin ;</li> <li>▪ se grandir avec une poussée complète de la jambe montant sur le step <b>pour</b> un meilleur travail musculaire ;</li> <li>▪ contracter les muscles fessiers simultanément aux abdominaux <b>pour</b> préserver la zone lombaire en rétroversion ;</li> <li>▪ Allègements sur les rotations <b>pour</b> éviter les torsions de la cheville et du genou.</li> </ul>

## CODE DE COMPLEXITE

<b>1</b>	<b>Les pas SIMPLES</b>	L'ensemble des pas est exécuté de <b>face</b> ou de <b>profil</b> par rapport au step	basic, Vstep, genou, kick, talon/fesse, tape, dégagé traverse, A step, L step
<b>2</b>	<b>Les pas COMPLEXES</b>	Les pas ou les transitions avec un <b>changement d'orientation</b> (V tournant, reverse, tous les pas avec une rotation)	cheval, cheval genou, combinaisons de deux pas simples (ex : L step genou)
<b>3</b>	Des <b>bras SIMPLES</b> coordonnés à des <b>pas</b> (simples ou complexes)	<b>Symétrie complète :</b> Les deux bras font la même chose en même temps	Liberté de création :  Bras tendus/ bras fléchis Mains ouvertes Poings fermés ...
<b>4</b>	Des <b>bras COMPLEXES</b> coordonnés à des <b>pas</b> (simples ou complexes)	<b>Symétrie rompue :</b> Les mouvements de bras sont décalés et/ou dissociés entre eux (temps/espace)	

**CONCEVOIR SON ENTRAINEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION en MOTRICITE**

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat		Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement	
Les effets	cocher	Registres des causes	Les causes	cocher	Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle... (Entourer l'objectif pour la leçon suivante)
<p>Je me suis arrêté en cours d'action à cause d'un enchaînement trop difficile</p> <p>Je me suis ennuyé (e) à cause d'un enchaînement trop facile</p>			<b>COORDINATION</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'ai choisi des pas trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai choisi des mouvements de bras trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai associé les mouvements de bras trop tôt sans avoir « automatisé les pas</li> <li>▪ J'ai fait des changements d'orientation ou de step ou inversement</li> </ul>

**CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité***

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement
Les effets	Registres des causes	Les causes	Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle... (Entourer l'objectif pour la leçon suivante)
<p>Je suis dans la fourchette de pulsations prévue pour mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop hautes , en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop basses, en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p>	<p align="center"><b>FREQUENCE CARDIAQUE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras etc.);</li> <li>• Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> <li>• Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>•</li> <li>• Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>• Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>• Mon cardio-fréquencemètre était trop proche de celui d'un autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>▪ L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc 32 temps suivant) ;</li> <li>▪ La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas <b>pour</b> préserver l'apport d'oxygène et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>▪ L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>▪ Lors de l'utilisation de mon cardio-fréquencemètre, j'évite d'être à moins de 2 mètres d'un camarade <b>pour</b> éviter les interférences.</li> </ul>

Je suis très essoufflé		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> </ul>
Je suis un peu essoufflé		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne soufflais pas complètement ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ faire une expiration complète vidant les poumons <b>pour</b> favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène;</li> </ul>
Je ne suis pas du tout essoufflé	<b>RESPIRATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>• J'inspirais par le nez ;</li> <li>• Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>• Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.);</li> <li>• Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>▪ expirer et inspirer par la bouche <b>pour</b> favoriser un débit direct ;</li> <li>▪ La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>▪ L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;</li> </ul>

<b>Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité</b>			
<b>L'observer sur l'enchaînement réalisé 3 fois en boucle</b>	Toujours	Parfois	Jamais
Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step			
La descente est freinée, amortie			
Le regard est horizontal			
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète			
Le dos est placé			
Il y a allègement sur les rotations			
Les mouvements sont amples			
<b>Qu'est ce que je peux lui conseiller?</b>			

<b>Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité</b>			
<b>L'observer sur l'enchaînement réalisé 3 fois en boucle</b>	Toujours	Parfois	Jamais
Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step			
La descente est freinée, amortie			
Le regard est horizontal			
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète			
Le dos est placé			
Il y a allègement sur les rotations			
Les mouvements sont amples			
<b>Qu'est ce que je peux lui conseiller?</b>			

<b>Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité</b>			
<b>L'observer sur l'enchaînement réalisé 3 fois en boucle</b>	Toujours	Parfois	Jamais
Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step			
La descente est freinée, amortie			
Le regard est horizontal			
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète			
Le dos est placé			
Il y a allègement sur les rotations			
Les mouvements sont amples			
<b>Qu'est ce que je peux lui conseiller?</b>			

EFFETS/ RESENTIS AU COURS DE L'EFFORT		NOM
Step avec étage	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles <input type="checkbox"/> sur BPM élevés	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
<b>Coordination</b>		<input type="checkbox"/> enchaînement facile <input type="checkbox"/> enchaînement trop compliqué
Qu'est ce que j'ai <u>envie</u> de faire en priorité : Travailler sur une intensité élevée ? Travailler une durée importante ? Créer un enchaînement plus compliqué ?		Pourquoi ?  Mobile choisi : <input type="checkbox"/> INTENSITE <input type="checkbox"/> DUREE <input type="checkbox"/> COORDINATION

---

EFFETS/ RESENTIS AU COURS DE L'EFFORT		NOM
Step avec étage	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles <input type="checkbox"/> sur BPM élevés	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
<b>Coordination</b>		<input type="checkbox"/> enchaînement facile <input type="checkbox"/> enchaînement trop compliqué
Qu'est ce que j'ai <u>envie</u> de faire en priorité : Travailler sur une intensité élevée ? Travailler une durée importante ? Créer un enchaînement plus compliqué ?		Pourquoi ?  Mobile choisi : <input type="checkbox"/> INTENSITE <input type="checkbox"/> DUREE <input type="checkbox"/> COORDINATION

# RYTHME ET MUSIQUE

## LE DECOUPAGE DE LA MUSIQUE

- ❖ Tous les morceaux sont constitués de **phrases musicales de 32 temps**
- ❖ **Une phrase musicale correspond à un BLOC.** Les blocs doivent pouvoir s'enchaîner en boucle. Pour construire les enchaînements en milieu scolaire, pour éviter la monotonie, il est souhaitable de concevoir entre 3 et 5 blocs.
- ❖ Il est préférable que **chaque début de bloc** corresponde à **un début de phrase musicale** pour constituer un temps fort qui sert de repère.
- ❖ C'est un moment opportun que les élèves doivent identifier comme **un moment clé pour reprendre l'enchaînement** lorsqu'ils se sont arrêtés.

## CHOISIR LE RYTHME : LA NOTION DE BATTEMENTS PAR MINUTE

- ❖ Les battements par minute (BPM) sont identifiés par le son de la basse du morceau
- ❖ Le BPM induit l'intensité de travail : plus le BPM est élevé, plus le rythme est rapide, plus l'effort est intense.
- ❖ Les CD professionnels du marché proposent des rythmes entre 125 et 140 BPM pour le step. Ils sont conçus avec des musiques enchaînées, avec des BPM croissants qui font donc évoluer rythme et effort, puis se terminent par une musique lente pour les étirements. Pour les autres activités de fitness, la fourchette de BPM est différente (aérobic : entre 140 et 160).
- ❖ Il est préférable d'utiliser des BPM de 120 à 130 pour les débutants, les jeunes élèves, les élèves sédentaires de lycée. Pour les autres, une séance peut couvrir la fourchette complète : de 120 au début de la séance vers 140 au final.
- ❖ Pour une raison de sécurité, les BPM autour de 140 doivent être utilisés pour des élèves avertis et entraînés, avec des pas de complexité moyenne.