

Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5	Leçon 6	Leçon 7	Leçon 8	Leçon 9	Leçon 10
<p>Apprentissage d'une choré de base collective imposée (2 blocs) + éléments de complexification</p> <p>- pas de base (vocabulaire) + filière de complexification</p> <p>- règles de sécurité</p> <p>- règles de construction d'une chorégraphie</p> <p>- notion de rythme, tempo, bloc, phrase musicale,...</p> <p>- éléments pour aider la récupération</p> <p>- utilisation du CFM</p> <p>- éléments pour décrire ses sensations (quoi observer: transpiration, respiration, fatigue, mémorisation, FC)</p>	<p>A partir de la choré de base collective,</p> <p>Expérimenter le registre Durée</p> <p>5 x 5' avec R= 2'30</p> <p>(3 x 5' avec BPM à 125/130 + 2 x 5' avec BPM 135 / 140)</p> <p>Réguler la charge à l'aide des paramètres et variables (amplitude, bras, lests, appuis, énergie...) et du relevé des sensations (de + en + fin) pour maintenir l'effort ds une fourchette de 65 à 75% (Karvonen)</p>	<p>Apprentissage d'une nouvelle chorégraphie collective imposée (2 blocs) pour expérimenter le registre Intensité</p> <p>- nouveaux pas, nouvelles coordinations plus complexes avec des contre- temps, des rotations (changement d'orientation jouant sur l'équilibre), des déplacements (éloignement du step)</p> <p>- compléter les règles de sécurité, de construction, le vocabulaire au niveau des sensations...</p> <p>- « banaliser » l'utilisation du CFM</p>	<p>A partir de la nouvelle chorégraphie collective (séance 4)</p> <p>Expérimenter le registre Intensité</p> <p>2 x (3 x 4') avec R=6' et r = 2'</p> <p>Dont Série 1 avec BPM de 125/130 et série 2 avec BPM 135/140</p> <p>Réguler la charge à l'aide des paramètres et variables (amplitude, bras, lests, appuis,...) et du relevé des sensations pour maintenir l'effort au-dessus de 80% (Karvonen)</p>	<p>Apprentissage d'une nouvelle chorégraphie collective (2 blocs) pour expérimenter le registre motricité</p> <p>- nouveaux pas, nouvelles coordinations plus complexes encore avec - travail des bras au-dessus de la ligne des épaules en synchro puis en dissociation avec les jambes</p> <p>- changement de step</p> <p>- formation imposant des déplacements et des repères dans l'espace plus complexes (début du travail par groupe de 3 ou 4 élèves)</p>	<p>A partir de la nouvelle chorégraphie (séance 6)</p> <p>Expérimenter le registre Motricité</p> <p>3 x 6' avec R=5'</p> <p>Dont Série 1 et 2 avec BPM de 125/130 et série 3 avec BPM 135/140</p> <p>Tous les élèves n'ont pas la même orientation (face à face sur un carré par exemple) avec un changement imposé à chaque séquence</p> <p>Réguler la charge à l'aide des paramètres et variables (amplitude, lests, appuis,...) et du relevé des sensations pour maintenir l'effort dans une fourchette cardiaque de 70 à 85% (Karvonen)</p>	<p>Choix d'un registre personnel,</p> <p>Constitution de groupes de 3 à 4 élèves à partir d'un registre commun choisi</p> <p>réviser en groupe la chorégraphie correspondante au registre sélectionné</p> <p>Adapter les charges pour être et rester dans le registre</p> <p>La BPM est fixe et réglée à 130/135 sur les 2 séances</p> <p>Les séquences de travail et de repos sont imposées par l'enseignant et identiques à la séance 3, 5 ou 7 selon le registre choisi.</p> <p>Possibilité d'adapter personnellement la difficulté des coordinations sélectionnées dans la chorégraphie collective en simplifiant ou en complexifiant les pas retenus (utilisation du tableau de complexification des pas en step)</p>	<p>Présenter et réaliser la chorégraphie préparée en groupe sur des séquences imposées différentes de celles du cycle :</p> <p>Durée : 4x8' avec R= 2' intensité : 3 x (3'+ 4') avec r=2' et R= 4' motricité: 4'+5'+6'+5'+4' avec R=4'</p> <p>Tous les groupes fonctionnent en même temps sur une BPM fixée à 130/135 identique au S8 et S9</p> <p>En fonction de son état du jour et à l'aide de son cahier d'entraînement et des différents paramètres à sa disposition, chaque élève régule sa charge de travail pour être et rester dans le registre d'effort annoncé</p>		

REGLES D'OR ET DE SECURITE EN STEP

❖ POSER ENTIEREMENT LE PIED SUR LE MILIEU DU STEP,

Le talon ne dépasse pas dans le vide → éviter les entorses

❖ DEROULER LA CHEVILLE AU SOL ET SUR LE STEP

Ne pas taper le step, ne pas faire de bruit → éviter les vibrations et chocs

❖ NE JAMAIS DESCENDRE EN AVANT OU VERS L'AVANT DU STEP

Protection des genoux, du dos

❖ NE JAMAIS TRAVAILLER LE DOS CREUX

Serrer les fesses et rentrer le ventre → rétroversion du bassin et gainage

❖ TOUTES LES ROTATIONS SUR UN APPUI DOIVENT ETRE REALISEES SUR UNE IMPULSION POUR ALLEGER CET APPUI

Protection du genou

❖ UN MEME BLOC DOIT TOUJOURS ETRE REALISER A DROITE ET A GAUCHE

Placer un pas non neutre en 4^e phrase pour changer de jambe

❖ POSSIBILITE D'ENCHAINER TOUS LES BLOCS A DROITE PUIS A GAUCHE OU D'ALTERNER DROITE ET GAUCHE SUR CHAQUE BLOC

Décision à prendre lors de la construction de l'enchaînement → pas neutre ou non

FORME DE PRATIQUE NIV 3 REGISTRE DUREE exemple de chorégraphie

BLOC 2 SIMPLE registre DUREE	BLOC 2 COMPLEXIFIE
2 x basics	1 run +1 carré de jazz
2 x V	1 V devant + 1 tour + 1 V derrière
1 lunge	1 lunge côté
3 genoux (pas non neutre → chgt jbe directrice)	3 genoux tourne

BLOC 1 SIMPLE registre DUREE	BLOC 1 COMPLEXIFIE
2 x mambo cha cha cha	2 x Mambo chasse
2 x basics traverse	2 chasse côté et croise
4 x tapes talons alternés de face	4 x tapes talons alternés traverse
2 x mambo devant derrière	1 Mambo + 1 pivot

NOM :

prénom :





































classe :

SEANCE 3 STEP CP5 NIVEAU 3

Lecocq Nath juin 2014

Réaliser les différentes séquences en jouant avec les paramètres afin d'ENTRER et RESTER dans le registre Durée : 60 à 75% FC max soit environ 150 /180 puls selon Karvonen

FC repos du jour = FC max = 220 G (226 F) - âge = fourchette cardiaque du jour selon le tableau Karvonen = <FC<

Variables imposées	Paramètres et variables à utiliser (Entoure ceux choisis à chaque série)	FC début	FC fin	Sensations / chaleur	Sensations / essoufflement	Sensations / fatigue	Sensations / Lucidité, mémorisation
5' BPM 130 R=2'30	Hauteur step : sol - step simple - bleu - noir - 1 ou 2 marches Niveau de complexité de la choré: blocs simples - blocs complexes - mélange			  	  	  	  
5' BPM 130 R= 2'30	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg			  	  	  	  
5' BPM 130 R= 2'30	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' – avec : 'Dynamic'			  	  	  	  
5' BPM 140 R= 2'30	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' avec : 'Dynamic' Bras : aléatoire - régulier - > épaules			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissements + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
5' BPM 140 R= 2'30	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' avec : 'Dynamic' Bras : aléatoire - régulier - > épaules			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif

Séance 4 et 5 du cycle N3 : le registre INTENSITE (puissance musculaire)

BLOC 1 registre INTENSITE	BLOC 1 COMPLEXIFIE
2x Mambo chasse	
1 kick traverse rapide saute frappe ½ revers	
Basic L + 1 genou tourne	
Tape talon sol, pointe sur step +1 genou ½ tour + basic	Tape talon sol, pointe sur step +1 genou ½ tour + run

BLOC 2 registre INTENSITE	BLOC 1 COMPLEXIFIE
1 V devant + 1 tour + 1 V derrière	1 V lunge
Pendule de face	Pendule en tournant 1/2 tour, descendre dos au miroir !
Lunge côté	Lunge côté combiné avec ½ revers, pour revenir face au miroir
3 Genoux tourne	1 genou+ 2 ciseaux contre temps + 1 genou

NOM :

prénom :

N° CFM :

classe :

SEANCE 5 STEP CP5 NIVEAU 3

Lecocq Nath octobre 2014

Réaliser les différentes séquences en jouant avec les paramètres afin d'ENTRER et RESTER dans le registre INTENSITE : > 80% FC max soit environ > 180 puls selon Karvonen




FC repos du jour =

FC max = 220 G (226 F) - âge =

fourchette cardiaque du jour selon le tableau Karvonen = FC >

Variables imposées	Paramètres et variables à utiliser (Entoure ceux choisis à chaque série)	FC début	FC fin	Sensations / chaleur	Sensations / essoufflement	Sensations / fatigue	Sensations / Lucidité, mémorisation
4' BPM 128 R=2'	Hauteur step : sol - step simple - bleu - noir - 1 ou 2 marches Niveau de complexité de la choré: blocs simples - blocs complexes - mélange			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
4' BPM 128 R= 2'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
4' BPM 128 R= 6'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' – avec : 'Dynamic'			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
4' BPM 138 R=2'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' avec : 'Dynamic' Bras : aléatoire - régulier - > épaules			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
4' BPM 138 R= 2'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' avec : 'Dynamic' Bras : aléatoire - régulier - > épaules			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
4' BPM 138 R= 6'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg Impulsions : sans : 'cool' avec : 'Dynamic' Bras : aléatoire - régulier - > épaules			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissements + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif

Séance 6 et 7 du cycle N3 : le registre MOTRICITE (Résistance)

BLOC 1 registre MOTRICITE	Bras
1 genou + 2 ciseaux + ½ lunge côté	
carré de jazz sur le step + saute frappe des mains	 + frappe des mains
1 pivot + 1 mambo devt /derr + basic cheval contre temps	Cercle de bras ; bras horizon + rotation poignets
Revient du basic cheval + run	 + moulinets avant-bras + claque des doigts

BLOC 2 registre MOTRICITE	Bras
1 genou tourne en arrière en tapant 3 au sol + 1 genou	Cercle de bras
½ revers + mambo alternés au sol + descend en arrière	Horizon + dirigés vers pied du sol
Enjamber le step + kick traverse rapide	horizon
De profil, 1 kick + 2 bascules (pendule) + 1 genou revient de face	Bascule en opposition jbe + coup de poing

Réaliser les différentes séquences en jouant avec les paramètres afin d'ENTRER et RESTER dans le registre **motricité** : 70% < FC < 80% selon la formule de Karvonen

FC repos du jour = FC max = 220 G (226 F) - âge = fourchette cardiaque du jour selon le tableau Karvonen = < FC <

Variables imposées	Paramètres à utiliser (Entoure ceux choisis à chaque série)	FC début	FC fin	Sensations / chaleur	Sensations / essoufflement	Sensations / fatigue	Sensations / Lucidité, mémorisation
6' BPM 128 R=5'	Hauteur step : sol - step simple - bleu - noir - 1 ou 2 marches Niveau de complexité de la choré: blocs simples - blocs complexes - mélange			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
6' BPM 128 R= 5'	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe - mélange Bras : aléatoire - régulier - > épaules Impulsions : sans : 'cool' – avec : 'dynamic'			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif
6' BPM 138	Hauteur step: sol - step B N - 1 ou 2 marches Choré: simple - complexe – mélange Bras : aléatoire - régulier - > épaules Impulsions : sans : 'cool' – avec : 'dynamic' Lests : chevilles - poignets - 0.5kg - 1kg - gilet Haltères mains : 0.5kg - 1kg - 2kg			Aucune chaleur ressentie Légère transpiration Transpiration abondante Visage blanc Visage rose Visage rouge	Pas essoufflé, aucun effet Peu essoufflé, parole facile Essoufflé, parole gênée Très essoufflé, parole difficile Arrêt de l'effort, parole impossible	Aucune fatigue Picotements supportables Un peu fatigué par moment Tensions musculaires Lourdeurs et durcissements Brulures et crampes Butte ou chute	Continuité, anticipation Quelques accélérations Ralentissement + accélérations Modification de la choré (marche) Arrêt et reprise après qq sec Arrêt définitif

Choix de mon objectif pour l'évaluation terminale : entourer votre choix

- 1) Mobile 1 : durée → perte de poids, brûler des graisses, reprendre une activité après un long arrêt ou encore récupérer (chorégraphie N°1)
- 2) Mobile 2 : intensité → se muscler, galber sa silhouette, se développer, se dépasser, se détresser (chorégraphie N°2)
- 3) Mobile 3 : motricité → améliorer ma coordination, ma concentration/ dissociation, mon anticipation, ma synchronisation, danser (chorégraphie N°3, niveau UNSS)

Noms des co-équipiers du groupe (même mobile) ; groupe de 3 à 5 personnes maxi :

A) B) C) D) E)

Séance 8 : je choisis mon mobile d'agir personnel et m'entraîne

N° CFM=

Nom : prénom : classe : FC de repos du jour : FC max = 220 (ou 226) – âge =

Mobile 1 → Durée 60% < FC < 75%
5x5' avec R = 2'

Mobile 2 → Intensité FC > 80%
3x(2x4') avec r=2' et R=4'

Mobile 3 → complexité / motricité 70% < FC < 80%
3x6' avec R=6'

Fourchette de FC personnelle / choix de mon mobile (utiliser le tableau de KARVONEN) =

	Tps de travail prévu	Tps de repos prévu	FC de début	FC de fin	Paramètres utilisés	Sensations ressentis : chaleur / essoufflement / fatigue / lucidité
Série 1						
Série 2						
Série 3						
Série 4						
Série 5						
Série 6						

Construire le timing de la séquence : W = travail ; R = repos



Légende pour les paramètres :

C = sans step ; **S** = step (préciser bleu noir) ; **M** = marche ; **H** = haltère (préciser 0.5 ou 1kg) ;
BL = bandes lestées (préciser 0.5 ou 1 kg) ; **B** = bras > épaules ; **I** = impulsions

STEP CP5

Variables (Environnement / prof)	Effort / intention	Paramètres (corporels ; sur soi / élève)
<p><u>Hauteur du step</u> .rectangle dessiné au sol à la craie .petit step 10 cm domyos .Moyen step 15 à 17cm de haut .Step avec 1 marche 22cm .step avec 2 marches 27 cm</p> <p>! Rester à 1 hauteur de step < à la long de la jambe (angle cuisse /jbe > 110°)!</p>	<p>A utiliser ds les 3 types d'efforts suivant les ressources et le vécu antérieur de l'élève. ➔ le plus souvent step bas en endurance et step haut en puissance</p>	
<p><u>Largeur du step</u> Disposer de plusieurs modèles domyos, décathlon, sveltus, Reebok plus ou moins grand , plus ou moins large...</p>	<p>A utiliser ds les 3 types d'efforts mais priorité au grd step avec marche en puissance pour permettre de travailler en amplitude</p>	
<p><u>Durée de la séquence totale</u> Différencier les séquences de début, milieu et fin de cycle qui peuvent correspondre à des degrés de difficulté différents (facile, moyen, difficile)</p>	<p>La durée totale des séquences doit être sensiblement identique d'un registre à l'autre (même si tps de travail et de repos sont tout à fait différents) ➔ on ne choisit pas son mobile par rapport à la durée totale de la séquence...</p>	
<p><u>Durée de la récup</u></p>	<p>Différencier selon le registre : endurance /durée : 1 à 3' max Résistance /motricité : ~ 4' Puissance/intensité : 2' en série 4 à 6' entre les séries</p>	<p><u>Nature de la récupération :</u> Passive (Boire, mettre les jbes en l'air, remplir sa fiche de suivi, se concentrer ...), semi active (s'étirer, marcher...), active (réviser la chorégraphie...)</p>
<p><u>Nombre de séries</u> Évolution en fonction de l'avancée du cycle ➔ en liaison avec la durée de la séquence totale</p>	<p>A adapter en fonction du registre : . Peu de séries mais séries longues en endurance/durée . Bcp de séries courtes en puissance/intensité . Nbre de séries moyen en résistance/motricité pour des durées moyennes d'effort</p>	
<p><u>La BPM (battement par minute)</u> variable en fonction de l'avancée dans le cycle : - 120 à 128 en début de cycle Durant les 3 ou 4 premières</p>	<p>Identique pour tous les registres ! (fonctionnement simultané de tous les registres ds un même lieu oblige !)</p>	

<p>séances</p> <ul style="list-style-type: none"> - 128 à 135 des séances 4 à 10 - 135 à 145 d'après les textes ! (en club pour des raisons de sécurité, pas de step à plus de 135 de bpm) 	<p>possible de modifier cette variable le jour de l'évaluation comme demander dans les textes pour obliger les élèves à réguler...</p>	
<p><u>Fourchette de fréquence cardiaque (FC)</u></p> <p>Travail avec le tableau de Karvonen pour plus de précision CFM indispensable selon les textes !</p>	<p>Endurance/durée : 55 à 75% FCE Résistance/motricité : 70 à 80% FCE Puissance/ intensité : 80 à 90% FCE</p>	
<p><u>Lests</u></p> <p>Bandes lestées 0,5 et 1 kg Haltères 0,5 et 1 kg Gilet lesté : 5, 10 ou 15kg</p>	<p>A utiliser ds les 3 registres mais dépend du niveau de ressources et du vécu antérieur de l'élève Utilisé surtout dans le registre puissance / intensité, faiblement utilisé ds le registre endurance/ durée</p>	
	<p>Priorité sur le registre puissance/intensité et même imposé en dissociation sur au moins 2 blocs /4 dans le registre résistance/motricité selon les textes</p>	<p><u>Bras</u> → mobiliser ses bras au-dessus de la ligne des épaules soit en synchro avec les jambes, soit en dissociation avec les jbes</p>
	<p>Utilisé dans les 3 registres Moins de complexité et moins d'intensité dans le registre endurance /durée A l'inverse, la complexité et l'amplitude sont très souvent recherché en résistance / motricité et en puissance / intensité</p>	<p><u>Choix du pas</u> : son coût énergétique et cout « psychologique » ???</p> <p>1) par rapport à sa complexité → conséquence sur la coordination, l'orientation ds l'espace, la lucidité (par ex, 3 genoux simples ou 3 genoux tourne)</p> <p>2) par rapport à l'amplitude du pas et l'intensité de la réalisation (par ex, Mambo chachacha et Mambo chasse ; ou encore 3 genoux simples et 1 genou 2 ciseaux 1 genou)</p> <p>Tableau technique de répertoire des pas hiérarchisés en 4 niveaux indispensable</p>

FILIERES DE COMPLEXIFICATION DES PAS EN STEP

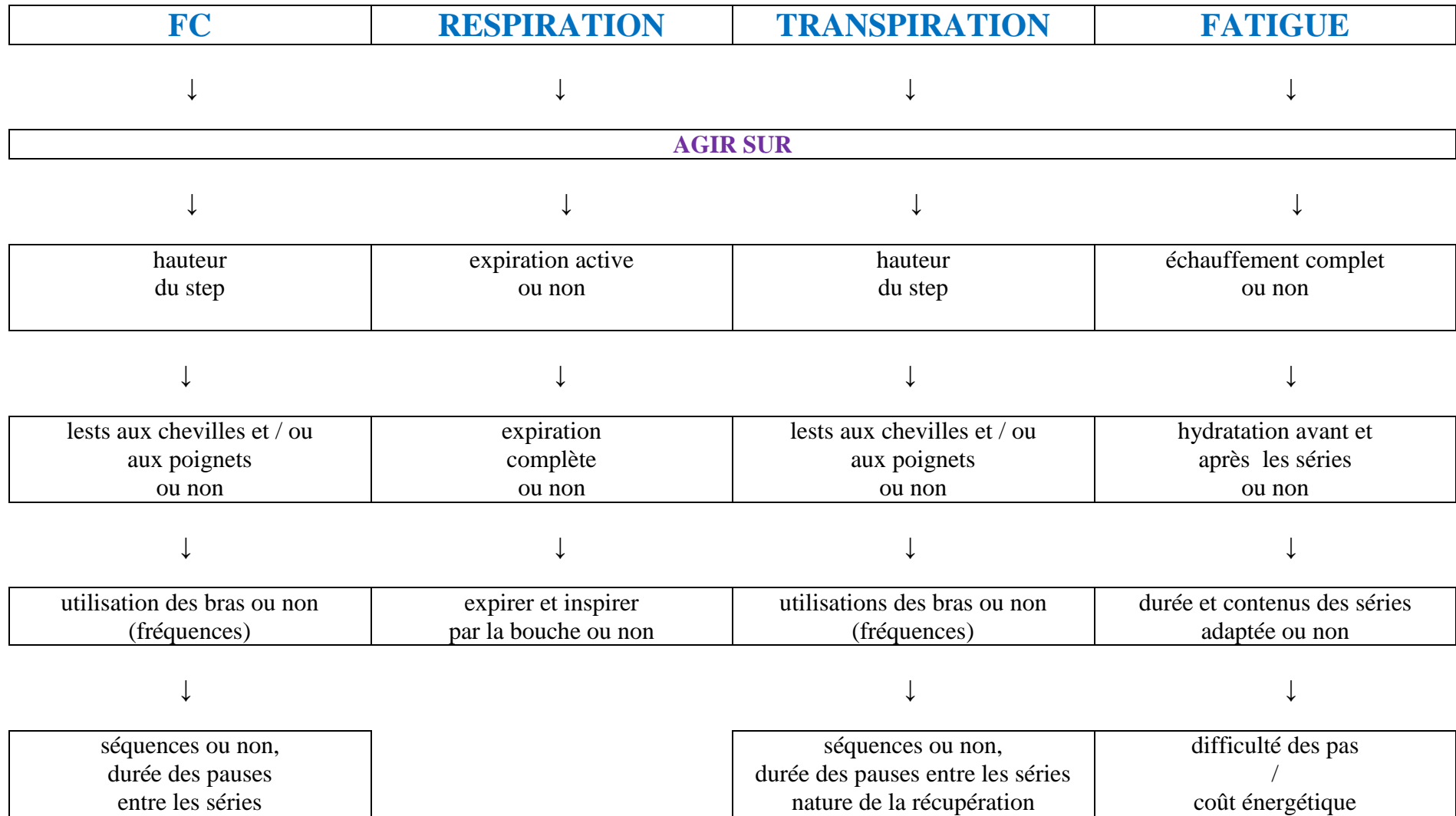
Niveau 1: VERT - 1 point	Niveau 2: jaune - 2 points	Niveau 3: bleu - 3 points	Niveau 4: rose 4 points
Basic	<ul style="list-style-type: none"> - Jogg - L step - Lunge 	<ul style="list-style-type: none"> - Basic traverse - Basic cheval - Lunge coté 	<ul style="list-style-type: none"> - Revers - Carré de jazz - Lunge avec rotation - Saute pied joints frappe des mains et descend basic
Vstep	<ul style="list-style-type: none"> - V tournant - V devant + V derrière 	<ul style="list-style-type: none"> - V lunge - V devant + 1 tour + V derrière 	
Step touch	<ul style="list-style-type: none"> - Snake 	<ul style="list-style-type: none"> - Poney 	<ul style="list-style-type: none"> - Slide - Jumping jack
Tape talon alternés de face	<ul style="list-style-type: none"> - tape talon alternés croisés 	<ul style="list-style-type: none"> - Tape talon alternés traverse 	<ul style="list-style-type: none"> - Tour du monde
Pas chassés ou double step touch	<ul style="list-style-type: none"> - Grappe wine 	<ul style="list-style-type: none"> - Grappe wine talon fesse 	<ul style="list-style-type: none"> - Grappe poney
Genou alterne, kick alterne, talon fesse alterne, fessier alterne	<ul style="list-style-type: none"> - 3 genoux répétition - 1 genou tourne (enroulé vers l'intérieur) - Pose kick descend devant le step et pose kick revient derrière le step 	<ul style="list-style-type: none"> Genou TF genou Genou twist genou Genou kick genou Kick hélicoptère (détourné, rotation vers l'extérieur) Double kick (contre temps) Pendule (bascule sur le côté) 	<ul style="list-style-type: none"> Genou ciseaux genou (genou saute saute genou) 3 genoux tourne Pendule avec changement d'orientation
Mambo devant derrière	Mambo chachacha sur place	Mambo chasse (éloignement du step)	

Je vérifie si ma camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité;
je l'observe sur l'enchaînement réalisé 3 fois en boucle.

Nom :	toujours	souvent	parfois	jamais
Le pied est posé entièrement "à plat" sur le step				
La descente est freinée, amortie				
Le regard est horizontal, le dos est placé				
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète				
Il y a allègement sur les rotations				
Les mouvements sont amples				
Qu'est-ce que je peux lui conseiller?				
Nom :	toujours	souvent	parfois	jamais
Le pied est posé entièrement "à plat" sur le step				
La descente est freinée, amortie				
Le regard est horizontal, le dos est placé				
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète				
Il y a allègement sur les rotations				
Les mouvements sont amples				
Qu'est-ce que je peux lui conseiller?				
Nom :	toujours	souvent	parfois	jamais
Le pied est posé entièrement "à plat" sur le step				
La descente est freinée, amortie				
Le regard est horizontal, le dos est placé				
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète				
Il y a allègement sur les rotations				
Les mouvements sont amples				
Qu'est-ce que je peux lui conseiller?				
Nom :	toujours	souvent	parfois	jamais
Le pied est posé entièrement "à plat" sur le step				
La descente est freinée, amortie				
Le regard est horizontal, le dos est placé				
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète				
Il y a allègement sur les rotations				
Les mouvements sont amples				
Qu'est-ce que je peux lui conseiller?				
Nom :	toujours	souvent	parfois	jamais
Le pied est posé entièrement "à plat" sur le step				
La descente est freinée, amortie				
Le regard est horizontal, le dos est placé				
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète				
Il y a allègement sur les rotations				
Les mouvements sont amples				
Qu'est-ce que je peux lui conseiller?				

LES RELATIONS DE CAUSES A EFFETS RELATIVES A L'INTENSITE

Pour produire des effets sur



LES RELATIONS DE CAUSES A EFFETS RELATIVES A **LA MOTRICITE**

Pour produire des effets sur

COORDINATION	POSTURE	RYTHME	MEMOIRE
↓	↓	↓	↓
AGIR SUR			
↓	↓	↓	↓
automatiser les blocs de jambes avant ceux des bras	se concentrer sur l'appui de son pied à plat sur le step	adapter l'intensité à son niveau	automatiser les jambes avant d'apprendre les bras
↓	↓	↓	↓
apprendre les blocs des bras d'abord sans les jambes puis les associer sur un rythme lent	se grandir en poussant sur ses appuis en montant sur le step	compter les phrases de 8 temps	se représenter les 8 tps suivants pendant la réalisation du précédent
↓	↓	↓	↓
apprendre sur rythme lent ou un temps sur deux	contracter les fessiers et les abdos pour préserver le bas du dos	chercher à l'oreille le rythme d'un morceau (tps forts)	annoncer le début soit de chaque bloc soit de la choré, soit du coté droit ou gauche
↓	↓	↓	↓
se représenter la phrase suivante pendant la réalisation de la précédente	diminuer les problèmes d'équilibre et de coordination en fixant les mains aux hanches	choisir un leader rythme (se placer derrière, lui demander de compter les tps)	choisir un leader mémoire

TIMING Step 1ères Evaluation finale	MOBILE motricité 70%<FC<80% G1 4'+5'+6'+5'+4' R=4'	MOBILE durée 60%<FC<75% G2 4X8' R=2'	MOBILE intensité FC > 80% G3 3x (3'+4') r=2' R=4'	TIMING step 1ères Evaluation finale
0'	DEPART COMMUN DE TOUS LES MOBILES			0'
3'			Arrêt	3'
4'	Arrêt			4'
5'			Reprise	5'
8'	Reprise	Arrêt		8'
9'			Arrêt	9'
10'		Reprise		10'
13'	Arrêt		Reprise	13'
16'			Arrêt	16'
17'	Reprise			17'
18'		Arrêt	Reprise	18'
20'		Reprise		20'
22'			Arrêt	22'
23'	Arrêt			23'
26'			Reprise	26'
27'	Reprise			27'
28'		Arrêt		28'
29'			Arrêt	29'
30'		Reprise		30'
31'			Reprise	31'
32'	Arrêt			32'
35'			Arrêt	35'
36'	Reprise			36'
38'		Arrêt		38'
40'	Arrêt			40'

ETIREMENTS 5'
ET BILAN DE SEANCE PERSONNEL 10'

GRILLE DU PROF / EVALUATION STEP 1ère NIVEAU 3 CP5				DATE:	GROUPE:	MOBILE:	
<u>NOMS</u>	PRODUIRE (pendant) / 17					BILAN (après) /03	<u>Total</u>
	<u>Continuité</u> Arrêt, décalage ou fluidité	<u>Mémorisation</u> Connaissance de la choré correspondant au mobile	<u>Exécution</u> Qualité des appuis, amplitude, respect des règles d'or	<u>Les séquences</u> - non respectées = approximativement respectées + parfaitement respectées, reprise anticipées, rigueur	<u>Gestion de l'effort</u> FC ds fourchette/mobile Utilisation des paramètres Le pari juste	<u>Bilan personnel</u> - évasif = tentative d'analyse + idées fortes, cohérence	
	/3	/2	/2	/2	/8	/3	/20
1							
2							
3							
4							
5							
6							

GRILLE DU PROF / EVALUATION STEP 1ère NIVEAU 3 CP5				DATE:	GROUPE:	MOBILE:	
<u>NOMS</u>	PRODUIRE (pendant) / 17					BILAN (après) /03	<u>Total</u>
	<u>Continuité</u> Arrêt, décalage ou fluidité	<u>Mémorisation</u> Connaissance de la choré correspondant au mobile	<u>Exécution</u> Qualité des appuis, amplitude, respect des règles d'or	<u>Les séquences</u> - non respectées = approximativement respectées + parfaitement respectées, reprise anticipées, rigueur	<u>Gestion de l'effort</u> FC ds fourchette/mobile Utilisation des paramètres Le pari juste	<u>Bilan personnel</u> - évasif = tentative d'analyse + idées fortes, cohérence	
	/3	/2	/2	/2	/8	/3	/20
1							
2							
3							
4							
5							
6							

FICHE ELEVE EVALUATION - STEP CP5 NIVEAU 3 - LE QUESNOY 2014

NOM :

PRENOM :

DATE :

THEME	A REMPLIR PAR L'ELEVE																												
Choix du mobile	<p>Intitulé ; Pourquoi ?</p> <p>3) motricité pour danser, s'éclater, qd on aime les choses complexes, qd on est doué pour les coordinations, la synchro et les changements d'orientation dans l'espace. Intensité moyenne et durée moy des séquences de travail et de repos. 70% <FC<80%</p> <p>1) durée : pour remise en forme, récupération, perte de poids, bruler des graisses ; longue durée des séquences de travail avec très peu de repos, intensité faible 55%<FC<75%</p> <p>2) intensité : pour se muscler, se développer, en vue d'un projet sportif ; très haute intensité sur de courtes périodes d'exercice ; FC> 80%</p>																												
Séquences de travail et de repos	<p>M3 : 4'+5'+6'+5'+4' avec 4' de repos ; timing M3: 0-4-8-13-17-23-27-32-36-40</p> <p>M1 : 4x8' avec 2' de repos ; timing M1 : 0-8-10-18-20-28-30-38</p> <p>M2 : 3 x (3' + 4') avec r=2' et R = 4' ; timing M2: 0-3-5-9-13-16-18-22-26-29-31-35</p>																												
Timing																													
FC Les données de départ	<p>FC repos du jour = assis depuis 5' au moins et retirer 10 pulsations.</p> <p>FC max (formule + calcul) = 220 (garçons) ou 226 (filles) – âge =</p> <p>Fourchette de FC en fonction du mobile et de la formule de Karvonen = tableau Excel sur tablette qui tient compte de la FC de repos donc de l'état du jour... prendre la fourchette correspondant au mobile...</p>																												
FC Les relevés à chaque séquence de travail (début et fin) + sensations en liaison avec les paramètres	<p>FC de fin d'échauffement =</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">FC/SEQ</th> <th style="width: 12.5%;">1</th> <th style="width: 12.5%;">2</th> <th style="width: 12.5%;">3</th> <th style="width: 12.5%;">4</th> <th style="width: 12.5%;">5</th> <th style="width: 12.5%;">6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>début SEQ</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>fin SEQ</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td>Paramètres utilisés ?</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Légende pour les paramètres : C = sans step S=step ; M =marche ; H = haltères ; BL = bandes lestées (précisez 0.5 ou 1kg) ; B = bras > épaules ; I = Impulsions</p> <p>FC de fin de séance après étirements =</p>	FC/SEQ	1	2	3	4	5	6	début SEQ							fin SEQ							Paramètres utilisés ?						
FC/SEQ	1	2	3	4	5	6																							
début SEQ																													
fin SEQ																													
Paramètres utilisés ?																													
Bilan de ma prestation (3 points)	<p>L'objectif est-il atteint ? Précisez les critères sur lesquels vous vous basez pour répondre ? (tableau ci-dessus) dire si :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ le pari d'adapter les paramètres pour atteindre la fourchette cardiaque annoncée était bon ou pas, en détaillant les paramètres personnels utilisés au fur et à mesure des séries ➤ les séries étaient toutes réalisées en entier ou pas, avec ou sans arrêt... ➤ les temps de repos avaient été strictement respectés ou pas ; ➤ ce qui a été fait pdt le repos ➤ les sensations qui vous ont aidé à régler l'intensité de l'exercice pour être ds la fourchette (quantifier la chaleur, l'essoufflement, la fatigue musculaire et la lucidité) <p>Quoi changer pour séance suivante ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ peut-être l'utilisation des paramètres personnels ➤ mais aussi les séquences de travail et de repos en restant dans le mobile et en respectant les règles d'entraînement ➤ ou encore la choré pour l'adapter en fonction de ses ressources, de son vécu et de son aisance <p>Ce que j'ai appris ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cycle sur le savoir s'entraîner en autonomie pour entretenir sa santé à l'âge adulte ou / et développer son corps en vue d'un projet sportif ➤ Données physiologiques : La FC, repos, max, des relations entre intensité de l'exercice et l'évolution de la FC, le CFM cardio fréquence mètre, ➤ Données d'entraînement : pour maigrir → longue durée et faible intensité, peu de repos, totale de la séance de 30 à 40' ; pour se muscler → répétitions de petites séquences à très haute intensité donc FC très élevée proche du maximum avec des pauses + ou – longue, notion de pré fatigue ; pour danser → durée et intensité moyenne, mais maîtrise total des changement d'orientation dans l'espace et des coordinations complexes entre bras et jambes ➤ Rigueur dans le respect des temps de travail et repos, grâce à l'affichage du temps en grand et la construction du timing de la séance d'entraînement ➤ Connaissances diététiques : boire régulièrement, s'étirer les muscles les plus sollicités en step, alimentation équilibrée sans grignotage et en contrôlant les sucres et graisses sans intérêt nutritionnel et parfois dangereux pour la santé en cas d'excès 																												