

ACADEMIE DE GUYANE

MARS 2013

Stage sur site STEP



Formatrice : A.LASSALLE

LE STEP AU LYCEE : DEFINITION DE L'ACTIVITE

Les effets recherchés par la pratique du step dans les pratiques sociale :

5 grands types de mobiles semblent motiver la pratique du step, au-delà de celui du plaisir de faire ensemble et en musique.

- Développer sa coordination générale, son sens du rythme, apprendre à bouger en musique, assumer sa silhouette, être plus à l'aise dans son corps
- Maigrir, se changer les idées, s'aérer la tête, reprendre une activité physique
- Rester en forme ou le devenir, faire un travail "cardio", s'entretenir, se préparer pour d'autres activités
- Se muscler, se tonifier, se raffermir...
- Améliorer sa concentration, développer et entretenir sa mémoire...

Le step fait parti de la **compétence propre 5 (CP5) : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »**

3 grands mobiles semblent à développer en milieu scolaire :

• **M1 : INTENSITE : Se développer** du point de vue cardio vasculaire, se dépasser, se préparer pour une autre activité

Type de travail : effort court et intense (dominante puissance aérobie : $170 < FC < 190$).

• **M2 : DUREE : S'entretenir**, s'affiner, reprendre une activité après blessure, se changer les idées

Type de travail : effort long et d'intensité intermédiaire (capacité aérobie : $140 < FC < 170$).

• **M3 : COORDINATION : Développer sa motricité**, sa coordination, sa synchronisation mais aussi (de par la complexité de la chorégraphie imposée dans cet objectif) développer sa concentration, sa mémoire, son anticipation voire sa créativité

Type de travail : L'accent est mis sur la complexité de la chorégraphie du point de vue de la coordination, de la synchronisation et de la créativité. L'effort de type aérobie : $130 < FC < 160$ (entre 60 à 70% de la FC)

La 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.

Le problème fondamental:

Ce qui constitue le dilemme principal pour l'élève est de suivre une musique, dont le rythme est imposé, en gérant le niveau personnel d'intensité d'effort ainsi que celui de la coordination et de la dissociation motrice entre les bras et les jambes.

Les enjeux de formation :

LA SECURITE :

- ✓ Pratiquer en toute sécurité (passive, active et collective).
- ✓ Fonder un esprit critique au regard de sa propre activité et de celle proposée dans les pratiques sociales de référence (salle de sport en plein essor)

LES MOTIFS D'AGIR :

- ✓ Utiliser un code de référence (pas de base) et l'enrichir en fonction des paramètres énergétiques et biomécaniques 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.

LES SENSATIONS EPROUVEES :

- ✓ Identifier et intégrer les sensations liées à la nature de l'activité pour choisir l'intensité de l'effort et la difficulté gestuelle en fonction d'un projet planifié.
- ✓ Construire pour soi-même des séances d'entraînement mettant en relation les exigences de l'épreuve et ses ressources personnelles
- ✓ Se confronter face à un effort inhabituel

LES CONNAISSANCES THEORIQUES :

- ✓ Acquérir des connaissances physiologiques, anatomiques et mécaniques en rapport à l'activité et à l'effort physique

LA COLLABORATION :

- ✓ Accepter de pratiquer, de créer et d'analyser avec les autres.
- ✓ Observer et aider ses camarades

Les variables didactiques :

PARAMETRES ENERGETIQUES :

- pas sautés/ impulsion
- Rechercher une grande amplitude des mouvements (ex : kick à 90°)
- Augmenter les déplacements
- hauteur du step (rajouter des étages)
- utilisation de lests aux chevilles et aux poignets
- Augmenter la durée des pas
- Augmenter le BPM (Battements Par Minute) (120, 125, 130, 135, 140, 145, 150, 160)
- Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale (prise d'élan)
- Utiliser des pas HIA (High Impact Aérobie) (haute intensité)
- Réaliser l'enchaînement à côté du step (en fonction du problème de santé)

PARAMETRES BIOMECANIQUES :

- Complexité des pas : diversifier les pas et les combiner
- Utilisation des bras : Combiner les mouvements de bras avec les jambes (symétriques, asymétriques, dissociés)
- Changement fréquent de pied directeur
- Vitesse d'exécution

PARAMETRES D'ESPACE :

- Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales.
- Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement
- Travailler en miroir.
- Changer de formations : cercle, losange...
- Changer d'orientations (face, profil...)

PARAMETRES TECHNIQUES :

- Enlever toutes les répétitions de pas dans les blocs
- Enlever les répétitions de blocs : effectuer bloc 1 à D et bloc 2 à G
- Inventer des pas
- Mener un groupe

COMPETENCE ATTENDUE: « Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (puissance, capacité, coordination), seul ou partagé »		CMS1 Sécurité	CMS2 Règles	CMS3 démarche d'app	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
CONNAISSANCES	= Informations à s'approprier											
	Connaître les conditions d'une pratique en sécurité (passive, active et collective)	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
	Connaître les 3 mobiles d'agir et le travail correspondant			X		X	X	X	X	X	X	X
	Connaître les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Connaître la nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti)	X				X	X	X			X	X
	Avoir des connaissances scientifiques simples (squelette, muscles)	X								X		
	Connaître les critères d'appréciations simples pour observer une production collective		X						X	X	X	X
	Situer un pratiquant dans son effort à partir de critères simples (essoufflement)		X							X	X	X
CAPACITES	= Pouvoir d'agir											
	Reproduire et mener un échauffement général et spécifique	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X
	Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique	X			X	X	X	X	X	X	X	X
	Utiliser un cardio-fréquencemètre (ou prise de pouls) pour situer sa zone d'effort				X	X	X	X		X	X	X
	Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles	X				X	X	X	X	X	X	X
	Doser son énergie et son tonus musculaire (rythmer sa respiration)	X						X	X	X	X	X
	Adopter une motricité spécifique (pas de base, blocs, BPM) et l'adapter avec les paramètres			X	X	X	X	X	X	X	X	X
	S'engager dans une production collective en respectant les consignes et en choisissant les paramètres adaptés au groupe		X							X	X	X
	Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir de critères simples		X							X	X	X
ATTITUDES	= Manière d'être et de penser											
	Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel		X		X	X	X	X	X	X	X	X
	Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané (indicateurs de fatigue)	X						X	X	X	X	X
	Encourager ses camarades, écouter et démontrer : accepter le rôle de l'élève « repère »									X	X	X
	S'assumer face aux autres, être vu en plein effort. Maîtriser ses émotions		X		X	X	X	X	X	X	X	X

COMPETENCE ATTENDUE: « Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (puissance, capacité, coordination), seul ou à plusieurs »		CMS1 Sécurité	CMS2 Règles	CMS3 démarche d'app	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
CONNAISSANCES	= Informations à s'approprier												
	Intérioriser les principes de sécurité passive, active et collective	X	X		X	X	X	X	X				
	Identifier et décrire les effets produits par le mobile choisi			X						X	X	X	X
	Connaître les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (FC, récupération, diététique, hydratation, étirements)			X	X	X				X	X	X	X
	Connaître les ressentis de différentes nature (respiratoire, musculaire)	X								X	X	X	X
	Avoir des connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (effort progressif, régulier et prolongé)	X			X	X				X	X	X	X
	Connaître les critères indices précis pour situer les difficultés éventuelles d'un pratiquant		X					X	X	X	X	X	X
CAPACITES	= Pouvoir d'agir												
	Personnaliser un échauffement de base en fonction du mobile choisi	X					X	X	X	X	X	X	X
	Prendre des repères intériorisés pour réguler l'intensité de son enchaînement	X								X	X	X	X
	Poursuivre un unique mobile d'agir et tenir un carnet d'entraînement			X			X	X	X	X	X	X	X
	Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée			X						X	X	X	X
	Affiner sa motricité spécifique en agissant sur les paramètres de complexification pour produire un effort cohérent			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif en préservant sa propre zone d'effort		X				X	X	X	X	X	X	X
	Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en réalisant un bilan de séance			X							X	X	X
ATTITUDES	= Manière d'être et de penser												
	Avoir un retour personnel par rapport à une pratique sécuritaire		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Accepter d'opérer un choix de mobile et l'assumer sans influence	X					X	X	X	X	X	X	X
	Trouver sa place dans l'enchaînement collectif, sans s'imposer et se concentrer pour permettre la continuité collective		X							X	X	X	X

STEP NIVEAU 3- cycle de 9 séances de 2h

SEANCES	Descriptif
S1	<p>DECOUVERTE ET EXPIREMENTATION DES PAS DES TROIS MOBILES ET APPRENTISSAGE DE LA SYNCHRONISATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 blocs imposés : BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL + BLOC DECOUVERTE : démonstration de l'enseignant ➤ Apprentissage des principes de sécurité (posture, amorti des genoux, appuis au sol) : OBSERVATION ➤ Apprentissage de la prise de pouls ➤ Se synchroniser sur la musique (125 à 130 BPM) ➤ Classification des pas proposés (peu fatigants, difficiles à réaliser et fatigants)
S2	<p>APPRENTISSAGE DES PAS DU MOBILE 2: REMISE EN FORME</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 blocs imposés : BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL (séance 1) + BLOC 1: Echauffement spécifique remise en forme + BLOC 2 : Mobile Remise en forme (plus complexe): démonstration de l'enseignant. Le dernier bloc est réalisé sur 1 série du programme ➤ Révision des principes de sécurité et de la prise de pouls. ➤ Se synchroniser sur la musique et avec ses partenaires : JEU DES LEADERS ➤ Observations simples des ressentis : FC dans la zone d'effort, Essoufflement, Transpiration
S3	<p>APPRENTISSAGE DES PAS DU MOBILE 3 : COORDINATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 blocs imposés: BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL (séance 1) + BLOC 1: Echauffement spécifique coordination + BLOC 2 : Mobile COORDINATION (plus complexe): démonstration de l'enseignant. Le dernier bloc est réalisé sur 1 série du programme ➤ Révision des principes de sécurité. ➤ Se synchroniser sur la musique, avec son partenaire et adapter les pieds directeur: JEU DU MIROIR ➤ Observations simples des ressentis : FC dans la zone d'effort, Essoufflement, Transpiration
S4	<p>APPRENTISSAGE DES PAS DU MOBILE 1 : INTENSITE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 blocs imposés: BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL (séance 1) + BLOC 1: Echauffement spécifique Intensité + BLOC 2 : Mobile Intensité (plus complexe): démonstration de l'enseignant. Le dernier bloc est réalisé sur 1 série du programme ➤ Observations simples des ressentis : FC dans la zone d'effort, Essoufflement, Transpiration
S5	<p>CHOIX D'UN MOBILE et ECRITURE D'UN BLOC CORRESPONDANT A CE MOBILE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL transformé par le professeur en fonction du thème de séance (mouvements de bras) ➤ BLOC 3 : PAS + 2 mouvements de bras. Ecriture sur la base d'un support papier (grille de pas step, classification PAS et mouvements de bras).
S6	<p>PRESENTATION DES PROGRAMMES (NIVEAU 3) ET CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation des différentes étapes d'une séance (cf fiche élève) ➤ Réalisation du programme avec BLOC 1. Les élèves des trois mobiles passent en même temps. ➤ Construction d'une récupération semi-active : connaissances scientifiques sur les muscles du corps humain et étirements adaptés.
S7	<p>CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Présentation des différentes étapes d'une séance (cf fiche élève) ➤ Réalisation du programme avec BLOC 2 et BLOC 3. Les élèves des trois mobiles passent en même temps ➤ Adaptation des projets avec les paramètres énergétiques et biomécaniques (imposés par le professeur) ➤ Travail sur l'échelle de ressenti
S8	<p>CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'ENTRAINEMENT : PREPARATION A L'EVALUATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ecriture des projets d'évaluation par les élèves : cf ANNEXE 2 : fiche élève MOBILE évaluation niveau 3 ➤ Réalisation du programme ➤ Bilan et analyse
S9	<p style="text-align: center;">EVALUATION DES DIFFERENTS MOBILES : les élèves d'un même mobile passent en même temps Temps à prévoir (sans l'échauffement) : Mobile 1 : nécessite : 30 min Mobile 2 : nécessite : 26 min Mobile 3 : nécessite : 22 min</p>

STEP NIVEAU 4- cycle de 9 séances de 2h

SEANCES	Descriptif NIVEAU 4
S1	<p>REVISION DES PRINCIPES DE SECURITE ET DE MOBILES 2 (remise en forme) et 1 (Intensité):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 BLOC échauffement général qui sera identique pour tous les mobiles: démonstration de l'enseignant ➤ Révision des principes de sécurité (posture, amorti des genoux, appuis au sol) ➤ Apprentissage de 2 BLOCS : BLOC 4 Remise en forme et BLOC 4 Intensité. Ces blocs sont ceux qui seront imposés à chaque mobile pour le BAC ! ➤ Se synchroniser sur la musique et avec ses partenaires (groupe de 3): JEU DES LEADERS
S2	<p>REVISION DES PRINCIPES DE SECURITE ET DU MOBILE 3 (coordination):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ BLOC échauffement général (séance 1) ➤ Révision des principes de sécurité (posture, amorti des genoux, appuis au sol) ➤ Apprentissage du BLOC 4 Coordination (ce bloc sera celui imposé au BAC !) ➤ Se synchroniser sur la musique, avec son partenaire et adapter les pieds directeur: JEU DU MIROIR ➤ Choix d'un mobile personnel
S3	<p>TRANSFORMER LE BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL ET CONSTRUIRE UN BLOC 5 CORRESPONDANT A SON MOBILE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transformation du bloc échauffement général et réalisation sur 5 min ➤ BLOC 5 : Ecriture sur la base d'un support papier (grille de pas step, classification PAS) ➤ Possibilité d'utiliser l'outil vidéo pour se corriger et utilisation de la grille « les petits trucs pour s'améliorer »
S4	<p>CONSTRUIRE UN BLOC 6 ALLIANT PAS DE JAMBES ET MOUVEMENTS DE BRAS CORRESPONDANT A SON MOBILE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bloc Echauffement général transformé. Réalisation en boucle pendant 5 minutes ➤ BLOC 6 : Ecriture sur la base d'un support papier (grille de pas step, classification PAS et des mouvements de bras) ➤ Possibilité d'utiliser l'outil vidéo pour se corriger et utilisation de la grille « les petits trucs pour s'améliorer »
S5	<p>CONSTRUIRE UN BLOC 7 COMBINE CORRESPONDANT A SON MOBILE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bloc Echauffement général transformé. Réalisation en boucle pendant 5 minutes ➤ BLOC 7 : Ecriture sur la base d'un support papier (grille de pas step, Cf tableau combinaisons) ➤ Possibilité d'utiliser l'outil vidéo pour se corriger et utilisation de la grille « les petits trucs pour s'améliorer »
S6	<p>PRESENTATION DES PROGRAMMES (NIVEAU 4) ET LES EXPERIMENTER AVEC DEUX BLOCS (BLOCS 4 et 5) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rappel des différentes étapes d'une séance (cf fiche élève) ➤ Calcul de sa fréquence cardiaque personnelle (Formule de Karnoven), Connaissances sur la FC (cf fiche technique 1) et utilisation d'un cardio fréquencemètre (Cf fiche technique 2) ➤ Réalisation du programme avec BLOC 4 (imposé BAC) et BLOC 5 (jambes). Les élèves des trois mobiles passent en même temps ➤ Rappel des principes d'une récupération semi-active ➤ Analyse en fonctions des sensations éprouvées (cf fiche élève et échelle de ressenti) ➤ Pour cette séance il est possible d'utiliser le feuille d'entraînement élève niveau 4 (cf ANNEXE 3)
S7	<p>CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'ENTRAÎNEMENT EN REALISANT SON PROGRAMME AVEC DEUX (BLOCS 6 ET 7) ET EN UTILISANT LES PARAMETRES ENERGETIQUES ET BIOMECANIQUES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rappel des différentes étapes d'une séance (cf fiche élève) ➤ Réalisation du programme avec BLOC 6 (Bras/jambes) et BLOC 7 (combinaisons). ➤ Adaptation des blocs avec les paramètres énergétiques et biomécaniques (cf fiche paramètres) ➤ Pour cette séance il est possible d'utiliser la même feuille d'entraînement que lors de la séance 6 (cf ANNEXE 3). Les élèves ont ainsi leur projet pour le BAC.
S8	<p>CONSTRUCTION D'UNE SEANCE D'ENTRAÎNEMENT : PREPARATION A L'EVALUATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ecriture des projets d'évaluation que les élèves auront à présenté le jour du bac (cf ANNEXE 4) ➤ Réalisation du programme et adaptation avec les paramètres énergétiques et biomécaniques. ➤ BILAN ET ANALYSE en fonctions des sensations éprouvées.
S9	<p>EVALUATION DES DIFFERENTS MOBILES: les élèves d'un même mobile passent en même temps</p> <p>Temps à prévoir (sans l'échauffement) :</p> <p>Mobile 1 : nécessite : 45 min ou 42 min</p> <p>Mobile 2 : nécessite : 30 min ou 33 min</p> <p>Mobile 3 : nécessite : 22 min</p>

Proposition d'une démarche d'enseignement dans l'activité STEP Niveau 3 et 4

1. Apprentissage des pas

- Par démonstration du professeur
- Par utilisation de support papier
- Par apprentissage coopératif

- Sit 1 : Bloc échauffement
- Sit 2 : Bloc découverte
- Sit 3 : BLOCS 1.2.4

2. Apprentissage de la synchronisation

- Par l'utilisation de leader
- Par le positionnement dans l'espace

- Sit 1 : Jeu des leaders
- Sit 2 : Le miroir

3. Expérimentation des trois mobiles

- En prenant connaissances des objectifs des mobiles
- En expérimentant des pas simples et de base, des pas difficiles à réaliser et des pas fatigants

- Sit 1 : Blocs par mobile : proposition du professeur

4. Construire des blocs et augmenter leur difficulté

- En construisant un bloc adapté à un motif d'agir
- En rajoutant des mouvements de bras
- En combinant les pas

- Sit 1 : Construction des BLOC 3, 5, 6 et 7
- Sit 1 : Les mouvements de bras (cf classification)

5. Construire une séance d'entraînement

- En expérimentant les différentes phases
- En expérimentant les programmes
- En ayant des connaissances physiologiques

- Sit 1 : « Les programmes »
- Sit2 : « La récupération »
- Sit 3 : « Echelle de ressenti »
- Sit 4 : « FC et connaissances »
- Sit 5 : « les paramètres »

6. Utiliser les TICE pour se corriger

- En utilisant la projection immédiate ou différée
- Utilisation du logiciel Kinovéa

- Sit 1 : « Films pour corriger »
- Sit 2 : « les petits trucs pour s'améliorer »

7. Evaluation

- En présentant son projet
- En construisant sa séance
- En réalisant son programme et ses blocs

1. APPRENTISSAGE DES PAS

Certains documents sont issus du stage sur site aérobie 2012 Guyane-M. DEBORDE et A. LASSALLE

La démarche d'enseignement du STEP suppose un apprentissage de pas afin de constituer chez l'élève un bagage moteur, un répertoire, dans lequel il va pouvoir piocher afin de construire ses blocs pour sa séance d'entraînement. Les mouvements en step se répartissent en :

-des pas de jambe dits LIA (Low Impact Aerobic= faible intensité) et HIA (High Impact Aerobic = haute intensité) : nous classerons les pas plutôt en fonction des trois mobiles : Remise en forme = pas simples et peu fatigants, Coordination= pas difficiles à réaliser et Intensité= pas fatigants.

-des mouvements de bras

a) **L'apprentissage par démonstration** : les conseils pour une démonstration efficace :

- Apprendre sans musique (2 pas par 2 pas), répéter sans musique puis avec musique
- Choisir une musique lente (120 BPM max)
- Toujours commencer un bloc par 8 temps de marche
- il faut commencer en comptant les 4 temps de la phrase précédente pour donner le départ (5, 6, 7, 8)
- taper et faire taper des mains avant de démarrer pour que tous perçoivent le rythme
- Pour le niveau 3 ou les élèves en difficulté : faire durer le pas 16 temps (2 x 8)
- Toujours les faire commencer du même pied directeur
- Se mettre de dos et faire la chorégraphie dans le même sens qu'eux OU Se mettre face à eux mais commencer du pied gauche quand eux commencent du pied droit
- Enoncer à voix haute les pieds qui bougent avant le comptage
- Ne proposer des mouvements de bras que si les élèves suivent les pas de jambes
- Expliquer le placement et rétroagir en exagérant les erreurs repérées (les mimer en ridicule)
- Venir au milieu des élèves pour réaliser les pas avec eux
- Laisser les élèves faire la chorégraphie seuls progressivement (on démarre puis on les laisse continuer, on reprend avec eux les passages plus difficiles, on lance des indications à voix haute : directions, noms des pas...) et lancer des challenges (si quelqu'un se trompe on recommence)
- Utiliser un miroir pour voir les élèves derrière son dos.
- Utiliser des gestes pour symboliser des actions dans la chorégraphie (cf :cueing)

b) le cueing

Le "cueing" est la gestuelle qui permet au "prof" de diriger le cours en réduisant les indications sonores.



Regarde



4, 3, 2, 1.



Écoute



Tourne



Mains aux Hanches



Stop



Par là, par là



Pas en V



Depuis le début

From the top

c) L'apprentissage par support papier :

Il 'agira de faire manipuler aux élèves la grille des pas (tableau regroupant les noms des pas, leur description écrite et schématique ainsi que la difficulté (Cf ANNEXE 1 : GRILLE DE PAS STEP) et/ou un catalogue (photos et description des pas). La conception de ce catalogue pourra faire l'objet d'un projet de classe.

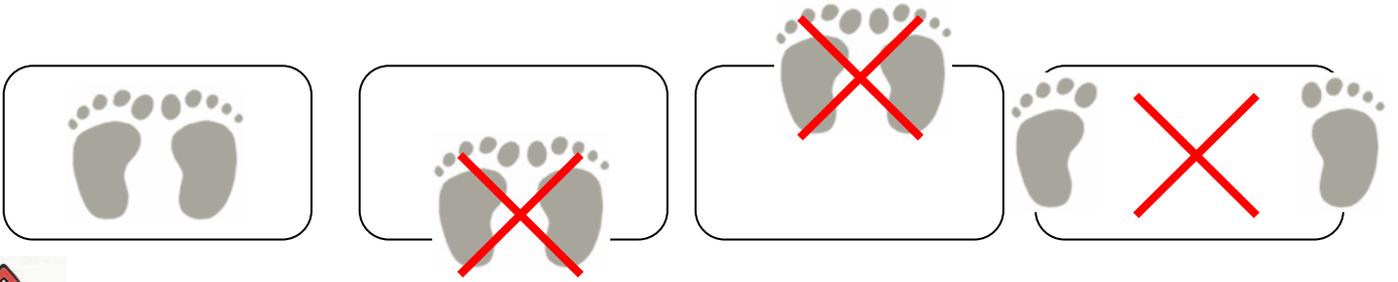
d) Les règles de sécurité

Pour préserver son intégrité corporelle et celle des autres :

- Avoir des chaussures de sport, lacées, serrées pour amortir les impacts sur le sol et le step.
- Selon l'espace disponible, définir des « zones » par groupes afin de ne pas se gêner.
- Choisir ses actions en adéquation avec ses possibilités et celles de ses partenaires. Ne pas hésiter à différencier les pas dans le groupe en fonction du niveau de chacun
- Tenir compte de son état de fatigue ; faire des pauses et aller boire.
- Gérer ses efforts lors de l'apprentissage des pas pour être en forme lors de la réalisation du programme d'entraînement.
- S'échauffer correctement : réduire l'amplitude des mouvements lors des premiers passages
- Respecter strictement les consignes de chorégraphie ou demander au professeur s'il est possible d'y déroger.
- Respecter le code des pas et les bonnes postures ; ne jamais travailler le dos creux ou penché en avant (trop de poids sur les genoux). Contracter ses abdominaux.
- Lors des pas tournants sur step, réaliser la rotation avec une petite impulsion pour alléger l'appui et pour éviter un mauvais placement du genou.
- Sur le step, poser le pied complet lors de la montée (pas de demi-pied)
- Redescendre toujours par l'arrière du STEP en posant la pointe du pied avant le talon afin d'amortir le choc (Attention : ne pas sauter pour descendre du step !!)
- Vérifier que les caoutchoucs autobloquants sont tous présents sous le STEP avant de commencer
- Les genoux doivent être déverrouillés et les jambes semi-fléchies
- La distance entre le step et les pieds doit être d'1 pied



1. Je monte au centre du step



Pas sur les bordures du step qui risque de basculer ou glisser

2. Je pose les pieds à plat sur le step en répartissant mon poids



Jamais sur la pointe ou les talons

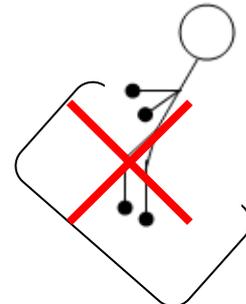
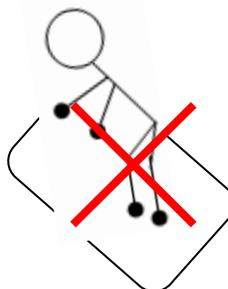
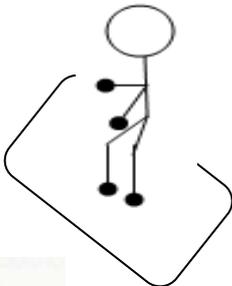
3. Je garde mes pieds et mes genoux dans le même alignement



A ne pas faire de rotation autour du genou

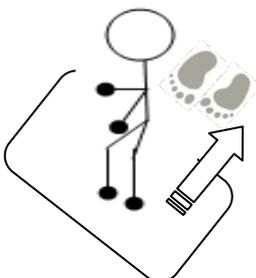
Mes genoux doivent toujours regarder mes orteils

4. Je garde le dos bien droit



J'évite de monter incliné vers l'avant ou l'arrière

5. J'amortis à la descente



e) Classement des pas de jambes en step : (cf Annexe 1 grille de pas step)

DIFFICULTE	MOBILE INTENSITE : PAS FATIGANTS 	MOBILE REMISE EN FORME : PAS DE BASE ET SIMPLES 	MOBILE COORDINATION : PAS DIFFICILES A REALISER 
Facile  Difficile	KNEE UP (4 tps)	BASIC (4tps)	V STEP (4 tps)
	HEEL UP (4tps)	V STEP (4tps)	TAPE UP/ TAPE DOWN (4tps)
	KICK BOXING (4tps)	A STEP (4tps)	V STEP TOURNANT (4tps)
	LEG FRONT et LEG SIDE (4tps)	TANGO (4tps)	L STEP (8tps)
	FESSIER/ EXTENSION (4 tps)	KNEE UP (4tps)	MAMBO (4tps)
	REPEATER (8 tps)	HEEL UP (4tps)	CHARLESTON (4 tps)
	FRENCH CANCAN sur step (8 tps)	KICK BOXING (4tps)	REVERSE TURN (8tps)
	HELICOPTER/ AVION (4 tps)	HEEL UP CROISE DERRIERE (4tps)	K STEP (8tps)
	CISEAU sur step (8tps)	GENOU CROISE DERRIERE (4tps)	Y STEP (8tps)
	LUNGE BACK (8tps)	LEG SIDE (4tps)	CARRE JAZZ OU SQUARE sur step (4 tps)
	TRAVERSEE CHASSEE (4tps)	LEG FRONT (4tps)	X STEP (8tps)
	I STEP (8 tps)	T STEP (8tps)	Z STEP (8tps)
	SQUAT Sur step (8 tps)	FLAMINGO (8tps)	CHEVAL GENOU (8tps)
			AROUND THE WORLD (8tps)

f) **Mouvements de bras** : définition, descriptif et classement par mobile :

Cf : <http://aerofitsport.jimdo.com>

Intérêts:

Les mouvements de bras peuvent servir à :

- complexifier la difficulté de la chorégraphie : suppose une coordination haut du corps/bas du corps, sollicitent les muscles des bras et donc fatiguent davantage
- développer l'aspect créatif : permet d'emprunter des mouvements à d'autres styles de danse, d'en inventer.

Principes

Les mouvements peuvent être exécutés par :

1. les 2 bras simultanément
2. les 2 bras en décalé
3. un seul bras
4. bras tendus
5. bras fléchis
6. mains ouvertes
7. poings fermés...

Les mouvements peuvent partir de :

- l'épaule
- coude
- poignet

Les mouvements de bras peuvent être exécutés :

- sur le même tempo ou non que les mouvements des jambes
- sur un temps
- sur 2 temps
- sur 1/2 temps

NOMS	DESCRIPTION
1. Bicep Curls	- Les coudes sont positionnés sur le côté au niveau de la poitrine. Les mains sont tournées vers le ciel et les poignes fermés. Fléchir les coudes pour amener les mains vers la poitrine puis les redescendre à 90°. NOTE: Le niveau de difficulté augmente si les bras sont levés, coudes au niveau des épaules
2. Bicep Curls alternés	- Même mouvement que le 1 mais les bras se plient l'un après l'autre.
3. Papillon (Pec Press)	- Bras pliés comme dans le 1 tout le mouvement. Ils s'ouvrent sur le côté en restant à 90° et reviennent devant la poitrine, comme sur l'atelier de musculation BUTTERFLY.
4. Clap	- Taper dans ses mains
5. Tirage bas (Low row)	- Les bras sont tendus en bas devant le corps. Tirer les coudes vers le nombril jusqu'à ce que les mains soient à côté de la taille et tendre ensuite les bras devant. Cela ressemble au rameur.
6. Tirage côté (Upright Row)	- Les poings sont côte à côte à côté de vos cuisses, les bras sont tendus. Montez les bras vers le menton en gardant les poings de façon rapprochée et à côté du corps. Revenez à la position initiale
7. Tirage haut (Overhead Pull)	- Les bras sont au-dessus de la tête tendus. Tirer une barre fictive en pliant les coudes et en amenant les poings de chaque côté des cuisses, afin de finir bras tendus.
8. Battement devant (Frontal Raise)	- Commencer avec les poings sur chaque cuisse. Lever les bras devant jusqu'au niveau des épaules et retour à la cuisse
9. Battement côté (Lateral Raise)	- idem 7 mais sur élévation sur le côté.
10. Monkey	- Les bras sont au-dessus de la tête tendus, poings fermés. Faire des mouvements circulaires sur place.
11. (Shoulder) Punch	- Mains en position de boxe devant au niveau des épaules. Donner un coup de poing d'un côté et revenir en position initiale. Puis idem de l'autre côté.

Classement des mouvements de bras en fonction des mobiles :

DIFFICULTE	MOBILE INTENSITE : BRAS FATIGANTS 	MOBILE REMISE EN FORME : BRAS DE BASE ET SIMPLES 	MOBILE COORDINATION : BRAS DIFFICILES A REALISER 
	Facile		
↑ ↓ Difficile	Presse Bras croisé Bras en garde	Mains sur les hanches	Clap côté
	Biceps curls simultanés	Clap devant Ou Bras en garde	Bras en L
	Punch (coup de poing) direct	Presse	Biceps curls alternés
	Punch (coup de poings) Uppercut Crochet	Tirage bas	Ouverture alternée des deux bras/Fermeture alternée des deux bras
	Clap au -dessus de la tête	Biceps curls simultanés	Battements devant alternés
	Tirage côté	Battements devant simultanés	Battements côtés alternés
	Tirage haut	Elévation latérale	Cercle de bras devant
	Cercle de bras devant		Battements côtés alternés
	Papillon		Tous autres types de bras en action alternée créés par les élèves

g) Situations d'apprentissages : Niveau 3 :

Exemple d'une séance type : Séance 1 :

SA1 : « Découverte des pas en step »

Dispositif : 2 blocs proposés par l'enseignant : un BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL (identique à tous les mobiles et qui sera à reproduire par les élèves le jour de l'évaluation) et un BLOC DECOUVERTE (qui sera composé de pas de chaque mobile). Un BLOC est composé de 4 pas de 8 tps chacun, mais en fonction des objectifs à atteindre il est possible d'augmenter le nombre de temps ou de pas.

Objectif : Découvrir l'activité et des principes de sécurité

But : Réaliser des pas plus ou moins difficiles en étant synchroniser avec la musique

Critères de réalisation : cf fiche sécurité : (posture, amorti des genoux, appuis au sol)

Critères de réussite : je réalise le bloc sans me tromper (pas d'arrêt)

SA2 : « Je corrige » :

Dispositif : Par groupe 4 élèves, 2 élèves réalisent 2 fois le BLOC DECOUVERTE à la suite et les deux autres élèves observent si les critères de sécurité sont respectés (cf critères sécurité et fiche élève)

Objectif : Faire intégrer les principes de sécurité

But : Corriger et conseiller mon camarade sur ses postures

Critères de réalisation : Etre précis dans le retour que je donne à mon camarade

Critères de réussite : J'arrive à faire que mon camarade adopte de meilleures positions

SA3 : « Je classe »

Dispositif : Faire le bilan en classant les 5 pas dans les rubriques suivantes : pas fatigants, pas simples, pas difficiles à réaliser

Objectif : Aborder sur une séance découverte les trois mobiles e

But : Classer les pas vus en cours en fonction des sensations éprouvées

Critères de réalisation : Mettre en relation les sensations éprouvées lors de la séance et le classement des pas

Critères de réussite : le classement est juste (5 pas sur 5 bien classés)

RESUME DES APPRENTISSAGES :

CONNAISSANCES	Connaître les conditions d'une pratique en sécurité (passive, active et collective)
	Connaître les traumatismes et blessures liées à l'activité
	Connaître un répertoire/catalogue de pas et leur difficulté
CAPACITES	Reproduire un bloc imposé
	Réaliser des pas de bases + ou – difficiles et les synchroniser à une pulsation musicale
	Mémoriser un enchaînement
ATTITUDES	Respecter les conditions de sécurité : matériel, posture du corps
	S'adapter dans l'erreur ou le retard

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 1 : DECOUVERTE DU STEP EN TOUTE SECURITE

Prendre son pouls sur 15 secondes et multiplier par 4. Inscrivez le résultat :

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM  Elle représente votre fréquence cardiaque au repos

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 125 à 128 BPM		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM 

BLOC DECOUVERTE: apprentissage sur une musique de 125 à 128 BPM		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	BASIC : 8 temps pied directeur Droit 8 temps pied directeur Gauche	
16	L STEP : 8 temps pied directeur Droit 8 temps pied directeur Gauche	
16	I STEP : 16 temps pied directeur droit	
8	KNEE UP : 4 temps à pied directeur droit 4 temps pied directeur gauche	
8	REVERSE TURN : 4 temps pied directeur gauche 4 temps pied directeur droit	

A la fin du bloc découverte : POULS?BPM 

« Je corrige » : Par groupe de 4 : Deux élèves répètent le bloc découverte deux fois et les deux autres observent et remplissent le tableau :

CRITERES	OUI	NON	Petits trucs pour s'améliorer
Je suis en rythme sur la musique : mes mouvements sont réalisés sur le compte des temps			<ul style="list-style-type: none"> • Je compte les temps dans ma tête • Partir sur le 1^{er} temps et s'y préparer en avance dans le mouvement précédent • Connaître les temps des différents pas
Je réalise les pas en conservant le buste droit			<ul style="list-style-type: none"> • Contracter les fessiers et les abdominaux pour rester droit • Se grandir et regarder devant soi
Je réalise les pas sur le step de manière sécuritaire et précise : pas de déséquilibre			<ul style="list-style-type: none"> • Je pose le pied en entier, à plat et au centre du step • Lorsque je monte sur le step, je pousse vers le haut • Lorsque je redescends, je fléchis légèrement mes genoux pour amortir la descente.

BILAN « Je classe » : Classer les pas : (BASIC, L STEP, I STEP, KNEE UP ET REVERSE TURN) en fonction de votre ressenti : Attention 5 pas pour 6 cases (une case sera vide) :

PAS FATIGANTS 	PAS SIMPLES 	PAS DIFFICILES A REALISER 

2. Apprentissage de la synchronisation

issu du stage sur site aérobic Mars 2012 Guyane-M. DEBORDE et A. LASSALLE

Cette étape est inhérente avec la logique interne de l'activité STEP : Très peu d'élèves réalisent leur entraînement seul. Etre synchroniser aux autres augmente la difficulté de la tâche mais elle peut aussi la faciliter car en cas d'oubli l'élève a toujours un repère.

ERREURS DE SYNCHRONISATION

Dans le temps

→ Faute de rythme

= pas sur le tempo

Dans l'espace corporel

→ Faute de mouvement

= position d'un membre différente

a) LE Rôle du leader :

Très vite des élèves vont s'imposer comme les leaders, les chefs de groupe lors de l'exécution du bloc et vont se substituer au rôle tenu précédemment par le prof, c'est-à-dire de celui qui dirige le mouvement.



Un bon leader :

- compte les temps
- annonce les pas
- motive

-corrige les erreurs de mouvements ou désynchronisation.

C'est l'élève ressource que l'on va suivre dans un moment de doute ou d'erreur collective (quand bien même le leader est aussi en situation d'erreur ou d'échec)

Situation d'apprentissage :

SA1 : JEU DES LEADERS : Possible pour tous les mobiles

Dispositif: par groupe de 3 – Chaque élève se voit attribuer un numéro 1, 2 ou 3

Objectif: Remplir la fonction de leader : savoir diriger un enchaînement

Description: Sur un bloc de pas, passer successivement tous leader pendant 1' ou 1'30. 16 temps de transition entre chaque changement afin que le leader vienne se placer devant.

But : réussir à être un leader efficace, écouté et qui permet la synchronisation de son groupe

Critères de réalisation: Je compte à voix haute. Je vérifie que les mouvements sont identiques et annonce la correction, je motive mon groupe et l'encourage, j'annonce le pas qui va suivre.

Critères de réussite : Je ne m'arrête pas pour corriger. Le groupe est synchronisé

Variable: changement de leader à chaque fois que le bloc est recommencé.

b) Se corriger en modifiant la configuration spatiale (plus intéressant quand on traite le mobile coordination)

Le débutant cherche à avoir en permanence un modèle sous ses yeux. Les membres d'un groupe vont donc devoir travailler la confiance et leur position dans l'espace afin de se voir et se corriger.

SA2 : JEU DU MIROIR (A travailler au moment où l'on aborde le mobile COORDINATION)

Dispositif: par groupe de 2 ou 3

Objectif: Travailler la synchronisation : réaliser les erreurs rapidement et corriger ensemble

Pouvoir modifier le pied directeur d'un bloc

Travailler en coopération

Description: Réaliser un bloc connu face à face comme si un miroir sépare les 2 élèves. Un élève va devoir modifier les pieds directeurs pour aller dans la même direction

But : réussir à être synchro dans une orientation différente

Critères de réalisation: Regard devant. Essayer le changement de pied directeur ensemble avant

Critères de réussite : les danseurs sont synchronisés

3. Expérimentation des trois mobiles

MES CHOIX :

- Pour le **NIVEAU 3** les trois mobiles seront explorés sur différentes séances (2, 3 et 4). Le choix a été fait de commencer par le mobile remise en forme car ce programme permet une activité modérée, ce qui est propice à un début de cycle avec des élèves débutant. Le mobile coordination sera expérimenté en séance 3, les élèves ayant déjà travaillé sur le comptage et la synchronisation, l'apprentissage des pas en sera facilité. Le mobile intensité sera proposé en séance 4, car la réalisation de pas sautés nécessitent que les élèves aient intégré les principes de sécurité et soient préparé à cet effort.
- Pour le NIVEAU 4 : (élèves ayant déjà eu un cycle de 20h) le cycle débute par une expérimentation des mobiles 1 et 2, l'ordre des blocs proposés est à privilégier, il s'agit de mettre le bloc intensité en dernier. Le bloc coordination sera réalisé en séance 2 car il est intéressant de proposer ce mobile avec le JEU du MIROIR (cf partie sur la synchronisation), ce dispositif nécessitant du temps de recherche de la part des élèves, il semble plus facile d'y consacrer une séance de 2 heures.
- Les élèves doivent construire un cahier d'entraînement, une fiche élève sera ainsi distribuée à chaque séance et ce, dès le niveau de seconde ou de première. Ceci leur permettra de disposer d'un vocabulaire de pas écrit dans lequel ils pourront aller puiser pour construire les différents blocs.

MOBILE 1 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER

Objectif : Se développer, se dépasser.

Travail : **effort court et intense**. La nature des paramètres à utiliser est d'ordre énergétique : utilisation de lests, marche plus haute, rythme musical plus rapide, utilisation des bras, impulsions.

Effort de type : **PUISSANCE AEROBIE** (170<FC<190) (FCE > 80%)

EPREUVES:

NIVEAU 3

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 3 blocs (1 bloc= 4x8 temps) d'une durée total de 12 minutes. Les blocs sont réalisés en boucle sur un rythme musical de 125 à 135 BPM. 2 séries de 3 répétitions de 2' (2X (3X2')) avec 2' de pause entre les répétitions et 4' à 6' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 2 paramètres de complexification.

NIVEAU 4

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 4 blocs. Les blocs sont réalisés en boucle sur un rythme musical de 130 à 145 BPM. 3 séries de 3 répétitions de 2' (3X(3X2')) avec 2' de pause entre les répétitions et 4' à 6' de récupération entre les séries ou 2 séries de 3 répétitions de 4' (2X(3X4')) avec 2' de pause entre les répétitions et 4' à 6' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 4 paramètres de complexification. Le jury rajoutera un paramètre supplémentaire le jour de l'épreuve.

ENCHAINEMENT	BLOCS	PARAMETRES	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
Enchaînement peut s'inspirer d'un imposé en équilibrant les efforts à droite et à gauche, et en rajoutant des paramètres de complexification	2 blocs imposés + 1 bloc au choix 3 blocs au choix + 1 bloc imposé	<ol style="list-style-type: none"> Hauteur du step Ajouter des lests de 500 gr ou 1Kg sur bras et/ou jambes (facultatif) LIA ou HIA .Prendre les pas dans le classement intensité Ajouter des impulsions Augmenter l'amplitude des pas Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale Rajouter des pas courus et des traversées sur ou autour du step Changements de formation (déplacer le step dans l'espace) Augmentation du BPM : 150, 155, 160 Rajouter des exercices de renforcement musculaire ou autres mouvements (sauts) 	Rythme des séries : dynamique et explosif Pas avec impulsions et basic course Pas de base ou de référence avec lests Mouvements de bras coordonnés avec pas des jambes Répétition des pas deux fois maximum Exécution des pas à droite et à gauche	2X (3X2') 3X (3X2') ou 2X (3X4') <u>Récupération : 2' de pause entre les répétitions et 4' à 6' entre les séries</u> 12 minutes d'enchaînement 18 minutes ou 24 minutes

Récupération : récupération active et de durée moyenne (retour à 110-120 pulsations). Finir sur des vitesses d'exécution plus lentes et réduire l'amplitude des mouvements réalisés (exemple : tap up au sol et plus sur le step, supprimer toutes les impulsions, pas marchés, petits kicks, footing...). Réaliser des étirements: au niveau des membres inférieurs, du dos et éventuellement des bras.

CONSEILS

Utilisation d'un cardio-fréquencemètre pour situer sa zone d'effort

Hydratation : boire de l'eau régulièrement pendant la séance et à l'issue de celle-ci.

Alimentation : Ce type de projet ne peut se réaliser et aboutir à des résultats sans une alimentation équilibrée en qualité et en quantité.

Sécurité : attention à maintenir un niveau de réalisation correcte, la fatigue faisant son apparition il est important de conserver le pied entier sur le step, de dérouler le pied à la montée et à la descente du step : talon/ pointe et pointe /talon et de garder les articulations des genoux souples.

MOBILE 2 : REMISE EN FORME

Objectif : S'entretenir, reprendre une activité physique, rechercher un état de forme général, affiner sa silhouette, se tonifier.

Travail : **effort long et d'intensité intermédiaire.** Enchaînement basique avec coordination bras et jambes simple ou sans bras.

Effort de type: **CAPACITE AEROBIE** (140< FC<170) (entre 70 et 80% de la FC)

EPREUVES:

NIVEAU 3

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 3 blocs (1 bloc= 4x8 temps) sur une durée total de 20 min. Les blocs sont réalisés en boucle sur un rythme musical de 125 à 135 BPM. 2 séries de 10' (2X 10') avec 2' à 3' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 2 paramètres de complexification.

NIVEAU 4

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 4 blocs sur une durée total de 24 min. Les blocs sont réalisés deux dans chaque série en boucle sur un rythme musical de 130 à 145 BPM. 2 séries de 12' (2X 12') ou 3 séries de 8' (3X 8') avec 2' à 3' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 4 paramètres de complexification. Le jury rajoutera un paramètre supplémentaire le jour de l'épreuve.

ENCHAINEMENT	BLOCS	PARAMETRES	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
Enchaînement composé de pas simples et de bases. Il peut s'inspirer d'un imposé en équilibrant les efforts à droite et à gauche.	2 blocs imposés+ 1 bloc au choix	<ol style="list-style-type: none"> Possibilité de modifier l'ordre des pas Effectuer les pas à droite et à gauche Changements d'orientation simples (1 à 2) Sans bras ou bras coordonnés sur une partie de l'enchaînement Choisir 2 ou 3 répétitions des pas En rythme sur la ou les musiques choisies. BPM : 120 à 125 (lent), 130 à 140 (rapide) Réaliser l'enchaînement à côté du step selon le problème de santé Hauteur du step (bas, moyen, haut) Utilisation de lests légers. 	<p>Rythme des séries : régulier et mesuré voire soutenu</p> <p>Pas basiques sur deux pieds de face et de profil</p> <p>Pas basiques sur un pied de face et de profil</p> <p>Variantes du pas de base avec changements de côté du step</p> <p>Pas au sol</p> <p>Chaque pas est répété au moins deux fois à gauche et à droite</p>	<p style="text-align: center;">2 X 10 mn</p> <p style="text-align: center;">Récupération 3'</p> <p style="text-align: center;">20 minutes d'enchaînement</p> <p style="text-align: center;">2X 12 mn ou 3X8 mn</p> <p style="text-align: center;">Récupération 3'</p> <p style="text-align: center;">24 minutes d'enchaînement</p>
	3 blocs au choix + 1 bloc imposé			

Récupération : récupération active et courte (retour à 110-120 pulsations). Finir sur des vitesses d'exécution plus lentes et réduire l'amplitude des mouvements réalisés (exemple : tap up au sol et plus sur le step, supprimer toutes les impulsions, pas marchés, petits kicks, footing...). Réaliser des étirements: au niveau des membres inférieurs, du dos et éventuellement des bras.

CONSEILS

Utilisation d'un cardio-fréquencemètre pour situer sa zone d'effort

Hydratation : boire de l'eau régulièrement pendant la séance et à l'issue de celle-ci.

Alimentation : Ce type de projet ne peut se réaliser et aboutir à des résultats sans une alimentation équilibrée en qualité et en quantité.

Sécurité : attention à maintenir un niveau de réalisation correcte (pied entier sur le step, descente et montée)

MOBILE 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE

Objectif : Améliorer sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.

Travail : L'accent est mis sur la complexité de la chorégraphie et sur les paramètres biomécaniques : coordination et dissociation bras et jambes, changements d'orientation, tours, synchronisation et créativité.

Effort de type: **AEROBIE** (130<FC<160) (entre 60 à 70% de la FC).

EPREUVES:

NIVEAU 3

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 3 blocs (1 bloc= 4x8 temps) sur une durée total de 12 min. Les blocs sont réalisés par les élèves (sur la base de blocs présentés) sur un rythme musical de 130 à 145 BPM. 2 séries de 6' (2X 6') avec 5' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 4 paramètres de complexification.

NIVEAU 4

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 4 blocs sur une durée total de 12 min. Les blocs sont créés par les élèves et réalisés en boucle sur un rythme musical de 130 à 145 BPM. 2 séries de 6' (2X 6') avec 5' de récupération entre les séries. Les élèves devront rajouter au moins 6 paramètres de complexification. Le jury rajoutera un paramètre supplémentaire le jour de l'épreuve.

ENCHAINEMENT	BLOCS	PARAMETRES	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
Enchaînement créé à partir de pas appris, modifiés ou de pas inventés avec des mouvements de bras coordonnés et dissociés	2 blocs imposés + 1 bloc au choix 1 Bloc imposé + 3 blocs créés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reprendre les blocs en changeant l'ordre des pas 2. Créer des pas 3. Les pas doivent être exécutés à droite et à gauche 4. Changement de pied directeur fréquent 5. Rajouter des rotations 6. Orientations différentes par rapport au step (devant le step, derrière le step , sur les petits cotés...) 7. Changement de step entre partenaires 8. Changer et varier les formations de groupe (ligne, carré, triangle, cercle...) 9. Travailler en miroir sur 1 bloc 10. Utilisation des mouvements de bras coordonnés ou dissociés, symétriques et/ou asymétriques 11. En rythme sur la ou les musiques choisies. (BPM : 135 à 145) 12. Enlever toutes les répétitions de pas dans les blocs 13. Enlever les répétitions de blocs : effectuer bloc 1 à D et bloc 2 à G 14. Rajouter des procédés chorégraphiques simples : canon, cascade 	<p>Rythme des séries : régulier et mesuré</p> <p>Pas plus complexes = combinaisons</p> <p>Utilisation du step sur tous les côtés et en diagonale</p> <p>Demi-tour et tour</p> <p>Pas de répétition des pas</p> <p>Vitesse d'exécution</p>	<p><u>2X 6 mn</u></p> <p><u>Récupération 5'</u></p> <p><u>12 minutes d'enchaînement</u></p>

Récupération : récupération active et de durée moyenne (retour à 110-120 pulsations). Finir sur des vitesses d'exécution plus lentes et réduire l'amplitude des mouvements réalisés (exemple : tap up au sol et plus sur le step, supprimer toutes les impulsions, pas marchés, petits kicks, footing...). Réaliser des étirements : au niveau des membres inférieurs, du dos et éventuellement des bras.

CONSEILS

Utilisation d'un cardio-fréquencemètre pour situer sa zone d'effort

Hydratation : boire de l'eau régulièrement pendant la séance et à l'issue de celle-ci.

Alimentation : Ce type de projet ne peut se réaliser et aboutir à des résultats sans une alimentation équilibrée en qualité et en quantité.

Sécurité : attention à maintenir un niveau de réalisation correcte, la fatigue faisant son apparition il est important de conserver le pied entier sur le step.

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 2 : EXPERIMENTATION DU MOBILE 2 : SANTE/ REMISE EN FORME

Objectifs visés :

- S'entretenir
- Reprendre une activité physique
- Rechercher un état de forme général
- Affiner sa silhouette et se tonifier

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM



BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL au sol : apprentissage + 5min en boucle		
<i>Objectif : travailler le cardio, monter en température</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	Mains sur les hanches
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM



BLOC 1 : ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE REMISE EN FORME : apprentissage + 5min en boucle		
<i>Objectif : Travailler des pas simples et de bases répétés à droite et à gauche</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	BASIC (monte/descends) : face 8 temps pied droit directeur 8 temps pied gauche directeur	Mains sur hanches
16	V STEP (monte pied en ouverture): face 8 temps pied droit directeur 8 temps pied gauche directeur	Aucun
16	TANGO (croise jambe derrière): face 2X (4 temps pied directeur gauche, 4tps pied directeur droit)	
16	KNEE UP (montée de genou) : profil 2X (4 temps à pied directeur G, 4tps pied directeur D)	Bras croisé si les jambes sont maîtrisées

BLOC 2 : REMISE EN FORME (+ difficile) : 1 série de 10 min en boucle		
<i>Objectif : Travailler des pas simples de face et de profil sur une durée longue</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	HEEL UP (talons/fesses): <i>profil</i> Sous forme de REPEATER 8 temps pied directeur gauche 8 temps pied directeur droit	Presse
24	LEG SIDE: <i>face</i> Battement de jambe sur le côté 4 tps pied directeur G, 4 tps pied directeur droit	Aucun
16	KICK BOXING : <i>profil</i> Coup de pied 4 tps pied directeur G, 4 tps pied directeur droit	Bras en garde
16	GENOU CROISE DERRIERE : 4 tps pied directeur G, 4 tps pied directeur droit	

A la fin de la série de 10 min : POULS?BPM 

BILAN : Pour le mobile remise en forme la FC doit être comprise entre 140 et 170 BPM

Entourez vos réponses en fonction de vos ressentis :

- MAITRISE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE : je suis dans la zone d'effort:
OUI NON
- MAITRISE DE LA RESPIRATION :
Peu essoufflé Essoufflé Très essoufflé
- MAITRISE DE LA TRANSPIRATION : je transpire :
OUI NON

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 3 : EXPERIMENTATION DU MOBILE 3 : COORDINATION

Objectifs visés :

- Développer sa motricité
- Améliorer sa coordination entre les jambes et les bras et travailler des actions dissociées
- Améliorer son sens du rythme en étant synchronisé
- Travailler sa concentration, sa mémoire, son anticipation et sa créativité

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM 

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL au sol : apprentissage + 5min en boucle		
<i>Objectif : travailler le cardio, monter en température</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	<p>MARCHE :</p> <p>8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule</p> <p style="color: red;">Variable + : Rajouter une rotation sur les 8 premiers temps de marche</p>	
16	<p>STEP TOUCH :</p> <p>2 tps à Droite, 2 tps à Gauche</p> <p>SCOOP :</p> <p>(idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche</p>	Mains sur les hanches
16	<p>GRAPEVINE :</p> <p>4 temps à droite 4 temps à gauche</p>	Variable + : Clap tous les 4 temps
16	<p>JOG (course) :</p> <p>8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place</p>	

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM 

BLOC 1 : ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE COORDINATION : apprentissage + 4 min en boucle		
<i>Objectif : Travailler des pas combinés, les mouvements de bras et les changements de pied directeur</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
8	<p>V STEP + A STEP: <i>face</i></p> <p>4 temps pied droit directeur : V STEP 4 temps pied gauche directeur : A STEP</p>	Ouverture quand les pieds s'ouvrent/ Fermeture quand les pieds se ferment
8	<p>TAPE UP+ TAPE DOWN : <i>face</i></p> <p>4 temps pied directeur gauche : TAPE UP 4 temps pied directeur droit : TAPE DOWN</p>	Aucun
16	<p>L STEP: <i>face</i></p> <p>8 temps à droite du step 8 temps à gauche du step</p>	Battements sur le côté alternés (même bras que le pied directeur et même action que la jambe)
16	<p>V STEP TOURNANT :</p> <p>4 temps pied directeur D/ 4 tps pied directeur G</p>	Aucun

BLOC 2 : MOBILE COORDINATION (+ difficile) : apprentissage + 6 min en boucle		
<i>Objectif : Travailler des pas plus complexes, les changements de pied directeur et d'orientation</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
8	MAMBO: <i>face</i> 8 temps pied directeur Droit	Aucun
8	CHARLESTON: <i>profil</i> 8 temps pied droit directeur, à gauche du step Terminer de profil par rapport au step	Aucun
16	REVERSE TURN: <i>profil/puis face</i> 4 temps pied directeur gauche 4 temps pied directeur droit	Variable + : cercle de bras devant
16	K STEP : 8 temps pied directeur G	Aucun

A la fin de la série de 6 min : POULS?BPM 

BILAN : Pour le mobile COORDINATION la FC doit être comprise entre 130 et 160 BPM

Entourez vos réponses en fonction de vos ressentis :

- MAITRISE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE : je suis dans la zone d'effort:
OUI NON
- MAITRISE DE LA RESPIRATION :
Peu essoufflé Essoufflé Très essoufflé
- MAITRISE DE LA TRANSPIRATION : je transpire :
OUI NON

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 4 : EXPERIMENTATION DU MOBILE 1 : INTENSITE

Objectifs visés :

- Se développer, se dépasser
- Accompagner une pratique sportive
- Se tonifier

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM



BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL au sol : apprentissage + 5min en boucle <i>Objectif : travailler le cardio, monter en température</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	Mains sur les hanches
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	Variable + : saut sur le 4ème temps du grapevine
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	
Variable + : rajouter un pas 16	SAUT DE CARPE : pas sur 2 tps (écarter les pieds en sautant et les resserrer)	Elévation latérale

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM



BLOC 1 : ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE INTENSITE : apprentissage + 3 min en boucle <i>Objectif : Travailler des pas fatigants car répétés ou avec des impulsions</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	KNEE UP: <i>profil</i> Sous forme de REPEATER 8 temps pied gauche directeur 8 temps pied droit directeur	Bras croisés
8	KICK BOXING: <i>profil</i> 4 temps pied directeur gauche 4 temps pied directeur droit	Bras en garde
16	LEG FRONT: <i>face</i> 2X (4 temps pied droit directeur/ 4 temps pied gauche directeur)	
16	I STEP : Pas sur 8 temps (6 tps avec step + 2tps au sol) pied directeur droit	Aucun

BLOC 2 : MOBILE INTENSITE (+ difficile): apprentissage + 1 série de 3 répétitions de 2' avec 2' de récupération entre les répétitions

Objectif : Travailler des pas plus fatigants : fentes, impulsions et mouvements de bras

TEMPS	JAMBES	BRAS
8	HEEL UP (talons/fesses) : profil 4 tps pied directeur gauche 4 tps pied directeur droit	Presse
16	HELICOPTER/AVION: Face 4 temps pied droit directeur, 4 temps pied gauche directeur	Elévation latérale
16	LUNGE BACK: face Fentes arrière 8 temps pied directeur droit 8 temps pied directeur gauche	
16	TRAVERSEE CHASSEE: Pas chassés 4 temps pied directeur D 4 tps pied directeur G	Variable + : cercle de bras devant

A la fin de la première répétition de 2 min: POULS?BPM



A la fin de la deuxième répétition de 2 min: POULS?BPM



A la fin de la troisième répétition de 2 min: POULS?BPM



BILAN : Pour le mobile INTENSITE la FC doit être comprise entre 170 et 190 BPM

Entourez vos réponses en fonction de vos ressentis :

- MAITRISE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE : je suis dans la zone d'effort:
OUI NON
- MAITRISE DE LA RESPIRATION :
Peu essoufflé Essoufflé Très essoufflé
- MAITRISE DE LA TRANSPARATION : je transpire :
OUI NON

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 1 : REVISION DES PRINCIPES DE SECURITE EN STEP ET REVISION DU MOBILE 2 (Remise en forme) et DU MOBILE 1 (Intensité)

Prendre son pouls sur 15 secondes et multiplier par 4. Inscrivez le résultat :

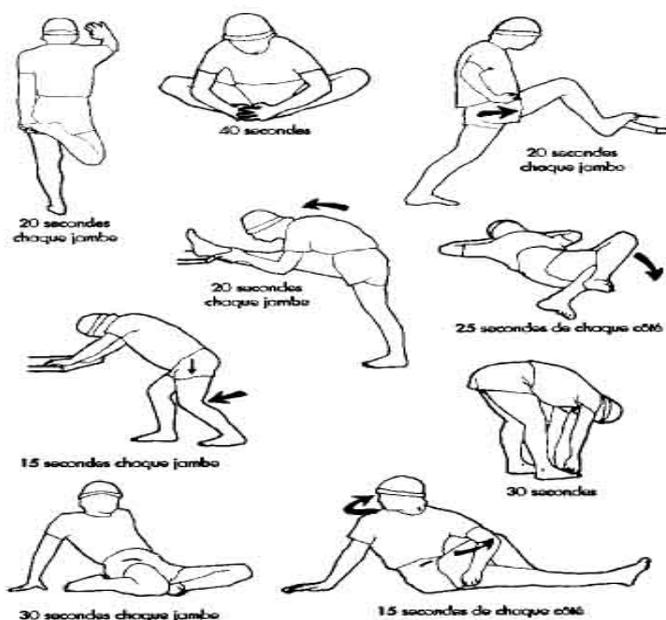
Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM  Elle représente votre fréquence cardiaque au repos

PHASE 1 : ECHAUFFEMENT GENERAL :

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	
16	BASIC (sur step): 2x (4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM 

PHASE 2 : ETIREMENTS



PHASE 3 : ENTRAINEMENT : Révision du MOBILE 2 : Remise en forme et du MOBILE 1 :

Intensité :

Rappels:

Objectifs visés pour le MOBILE 2 : Remise en forme :

- S'entretenir
- Reprendre une activité physique
- Rechercher un état de forme général
- Affiner sa silhouette et se tonifier

BLOC 4 : REMISE EN FORME (Bloc imposé pour le BAC) : Apprentissage + 1 série de 12 min en boucle avec le jeu du leader

Objectif : Travailler des pas simples de face et de profil sur une durée longue

TEMPS	JAMBES	BRAS
16	T STEP: <i>face</i> 8 temps pied directeur droit 8 temps pied directeur gauche	
16	LEG FRONT: <i>face</i> Battement de jambe devant (jambe et pied en légère ouverture) 4 tps pied directeur G, 4 tps pied directeur droit	
16	HEEL UP CROISE DERRIERE : <i>profil</i> Talons/fesses avec rotation 4 tps pied directeur G, 4 tps pied directeur droit	
16	FLAMINGO: <i>profil</i> 16 tps pied directeur G	

Objectifs visés pour le MOBILE 1: Intensité

- Se développer, se dépasser
- Accompagner une pratique sportive
- Se tonifier

BLOC 4 : MOBILE INTENSITE (Bloc imposé pour le BAC): apprentissage + 1 série de 3 répétitions de 2' avec 2' de récupération entre les répétitions avec le jeu du leader

Objectif : Travailler des pas plus fatigants : certaines zones ciblées (fessiers et abdominaux), les impulsions et des exercices de renforcement musculaire

TEMPS	JAMBES	BRAS
16	FESSIER/ EXTENSION : <i>Face</i> 4 tps pied directeur droit 4 tps pied directeur gauche	
16	CISEAU sur: <i>Face</i> 2 temps monte pied droit puis pied gauche sur le step, puis réaliser 6 ciseaux et redescendre sur 7-8	Mains sur les hanches pour être équilibrer
16	FRENCH CANCAN sur step: <i>face</i> 2 temps monte pied droit puis pied gauche sur le step, puis réaliser 3 French cancan et redescendre sur 7-8	
24	Twist : descente au sol 8 temps Pédalo sur 8 temps Rameur sur 8 temps	

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 2 : REVISION DES PRINCIPES DE SECURITE EN STEP ET DU MOBILE 3 (Coordination)

Prendre son pouls sur 15 secondes et multiplier par 4. Inscrivez le résultat :

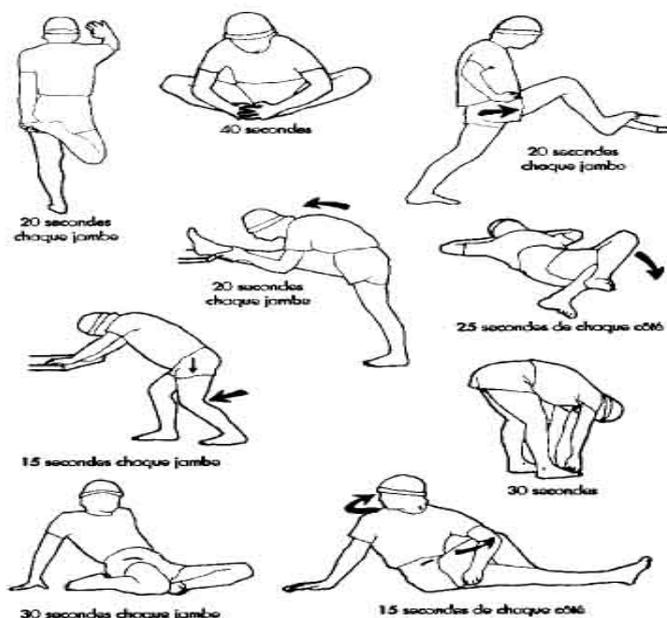
Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM  Elle représente votre fréquence cardiaque au repos

PHASE 1 : ECHAUFFEMENT GENERAL :

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	
16	BASIC (sur step): 2x(4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	

A la fin de l'échauffement : POULS?BPM 

PHASE 2 : ETIREMENTS



PHASE 3 : ENTRAINEMENT : Révision du MOBILE 3: Coordination et JEU DU MIROIR :

Objectifs visés pour le MOBILE 3 : COORDINATION

- Développer sa motricité
- Améliorer sa coordination entre les jambes et les bras et travailler des actions dissociées
- Améliorer son sens du rythme en étant synchronisé
- Travailler sa concentration, sa mémoire, son anticipation et sa créativité

BLOC 4 : MOBILE COORDINATION (Bloc imposé pour le BAC) : apprentissage + 5 min en boucle <i>Objectif : Travailler des pas plus complexes, les mouvements de bras et utiliser le step de différente manière</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
8	Y STEP: <i>petit côté du step</i> 8 temps pied directeur Droit	Battement devant bras droit sur 1, bras gauche sur 2 (les bras finissant en l'air au-dessus de la tête), Battement côté bras droit sur 3, bras gauche sur 4, Battement vers le bas bras droit sur 5 et bras gauche sur 6
8	CHEVAL GENOU: <i>profil</i> 4 temps pied droit directeur et 4 temps pied directeur gauche	Bras croisé
8	Transition : JOG avec rotation	Monkey
8	X STEP : <i>face</i> 8 temps pied directeur D	Bras en L (à droite, puis à gauche, puis à droite)
16	AROUND THE WORLD	Aucun

JEU DU MIROIR :

- Par groupe de 2 à 3
- Réaliser le BLOC 4 COORDINATION, face à face comme si un miroir vous séparez (je dois avoir mon reflet à l'identique).
- Attention cela nécessite qu'une des deux personnes change les pieds directeurs, pour aller dans le même sens (exemple si un fait pied droit directeur, l'autre doit faire pied gauche)

BILAN : Après avoir expérimenté les trois mobiles, quel mobile avez-vous l'intention de choisir ? Entourez votre réponse

**MOBILE 1 :
INTENSITE**

**MOBILE 2 :
REMISE EN FORME**

**MOBILE 3 :
COORDINATION**

4. Construire des blocs et augmenter leur difficulté

Il s'agira à cette étape de faire construire des blocs aux élèves en fonction de leur mobile

Le bloc échauffement général sera adapté par le professeur en fonction du thème de séance afin de donner aux élèves des exemples concernant les attentes (ex : construire un bloc en rajoutant des mouvements de bras, des mouvements de bras seront rajoutés au pas de l'échauffement général)

- Pour le **NIVEAU 3** :
 - ✓ Construction d'un bloc en rajoutant 2 mouvements de bras (BLOC 3)
- Pour le **NIVEAU 4** : Construction de 3 blocs (cf évaluation) :
 - ✓ BLOC 5 : constitué de pas de jambes qui pourra être utilisé au début ou à la fin du programme d'entraînement.
 - ✓ BLOC 6 : alliant pas de jambes et mouvements de bras
 - ✓ BLOC 7 : élaboré en combinant plusieurs pas qu'il sera conseillé de mettre en fin de programme.

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 5 : CONSTRUIRE UN BLOC CORRESPONDANT AU MOBILE CHOISI et RAJOUTER DEUX MOUVEMENTS DE BRAS

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL au sol : apprentissage + 5min en boucle <i>Objectif : travailler le cardio, monter en température</i>		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	Bras en L (bras gauche en l'air, bras droit à l'horizontal) sur les 4 premiers temps puis inverser sur les 4 derniers temps Avance/ recule : Clap à 4
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	Papillon
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	Cercle des bras
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	Bras en garde

Je construis un bloc en choisissant des pas et des mouvements de bras correspondant à mon mobile :.....

TEMPS	JAMBES	BRAS 2 mouvements de bras obligatoires
		1 mouvement de bras obligatoire
		1 mouvement de bras obligatoire

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 3 : TRANSFORMER L'ÉCHAUFFEMENT GENERAL ET CONSTRUIRE UN BLOC CORRESPONDANT AU MOBILE CHOISI

1/ Transformer les pas de l'échauffement général en fonction du mobile choisi :

MOBILE 1 : INTENSITE : Rajouter une impulsion à un pas et un mouvement de bras fatigant

MOBILE 2 : REMISE EN FORME : Rajouter 16 temps à un pas et enlever une impulsion

MOBILE 3 : COORDINATION : Rajouter une rotation à un pas, enlever une impulsion et rajouter un mouvement de bras asymétrique

BLOC ÉCHAUFFEMENT GENERAL : Mélange de pas Aérobie et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	TRANSFORMATIONS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	
16	BASIC (sur step): 2x (4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	

Je construis un bloc en choisissant des pas correspondant à mon mobile :.....

BLOC 5 : PAS CORRESPONDANT A SON MOBILE		
TEMPS	JAMBES	BRAS (facultatif)

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 4 : CONSTRUIRE UN BLOC CORRESPONDANT AU MOBILE CHOISI et RAJOUTER DES MOUVEMENTS DE BRAS

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL TRANSFORME AVEC DES MOUVEMENTS DE BRAS : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	BRAS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	Papillon
16	BASIC (sur step): 2x(4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	Bras en L du côté droit quand on monte du côté gauche quand on descend
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	Elévation latérale

Je construis un bloc en choisissant des pas de jambes et des mouvements de bras correspondant à mon mobile :

MOBILE 1 : 3 mouvements de bras obligatoires

MOBILE 2 : 2 mouvements de bras obligatoires

MOBILE 3 : 4 mouvements de bras obligatoires dont 2 asymétriques

BLOC 6 : PAS DE JAMBES ET MOUVEMENTS DE BRAS EN FONCTION DU MOBILE CHOISI		
TEMPS	JAMBES	BRAS Obligatoires

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 5 : CONSTRUIRE UN BLOC COMBINE CORRESPONDANT AU MOBILE CHOISI

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL COMBINE : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES COMBINEES	
8 2tps+ 6tps	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit + CISSEAU sur 6 temps	
8 2tps+ 4tps+ 2tps	BASIC (sur step): 2 temps pied droit directeur + DIAGONALE : 4temps pied droit directeur + BASIC : 2 temps pied droit directeur	
8 4tps+ 4tps	CISSEAU (au sol) : 4 temps + BASIC 4temps	
8 4tps+ 4tps	DIAGONALE (sur step): 4 temps pied droit directeur + GLISSADE SCOOP (au sol) 4 temps	

Je construis un bloc en choisissant des pas correspondant à mon mobile et en les combinant (cf tableau de combinaisons)

MOBILE 1 : 3 combinaisons obligatoires + 1 pas non combiné

MOBILE 2 : 2 combinaisons obligatoires + 2 pas non combinés

MOBILE 3 : 4 combinaisons obligatoires

BLOC 7 : COMBINAISONS DE PAS DE SON MOBILE		
TEMPS	JAMBES	BRAS (facultatif)
4tps + 4tps	2 pas obligatoires	
4tps+ 4tps <i>Mobile remise en forme arrêt des combinaisons</i>	2 pas obligatoires	
2 tps + 4tps + 2tps <i>Mobile intensité arrêt des combinaisons</i>	2 pas obligatoires	
2tps + 2tps + 2tps + 2tps	3 pas obligatoires	

LES COMBINAISONS:

Intérêts:

- Elles permettent de travailler la coordination segmentaire
- Elles permettent d'augmenter la difficulté d'un bloc ou d'une chorégraphie
- Elles permettent de varier les mouvements et d'éviter l'ennui
- Elles permettent de développer la créativité

Principes pour combiner sur 8 temps:

- Jouer sur le découpage des temps
- Jouer sur le nombre de pas dans une phrase de 8 temps
- Jouer sur le choix des pas plus ou moins fatiguant et plus ou moins difficile à réaliser
- Changer de pied directeur

COMBINAISONS

	DIFFICULTE	FACILE	→		DIFFICILE
COMBINAISON SUR 8 TEMPS	4 temps + 4 temps	4 temps + 2 temps + 2 temps	2 temps + 2 temps + 4 temps		4 X 2 temps
Exemples avec DES PAS STEP MOBILE 1 : INTENSITE	4 temps KNEE UP à droite + 4 temps HEEL UP à gauche	4 temps KICK BOXING à G + 2 temps CISSEAU à Droite + 2 temps BASIC	2 temps BASIC à D + 2 temps LEG FRONT à G + 4 TRAVERSEE CHASSEE à G		2 temps BASIC + 2 temps I STEP + 2 temps LUNGE BACK à D + 2 temps BASIC
Exemples avec DES PAS STEP MOBILE 2 : REMISE EN FORME	4 temps V STEP à droite + 4 temps A STEP à droite	4 temps LEG SIDE à droite + 2 temps KNEE UP + 2 temps BASIC	2 temps V STEP + 2 temps T STEP + 4 temps KICK BOXING		2 temps BASIC à D + 2 temps TANGO à G + 2 temps HEEL UP à D + 2 temps BASIC à G
Exemples avec DES PAS STEP MOBILE 3 : COORDINATION	4 temps V STEP + 4 temps SQUARE sue step	4 temps CHARLESTON à droite + 2 temps TAPE UP à gauche + 2 temps L Step à D	2 temps DEMI – MAMBO à gauche + 2 temps V STEP TOURNANT à D + 4 temps T STEP		2 temps V STEP à droite + 2 temps TAPE UP à G + 2 temps REVERSE à droite + 2 temps MAMBO à droite

5. Construire une séance d'entraînement

Cette étape consistera à :

1. Présenter les programmes et les expérimenter
2. Construire une séance de plus en plus autonome avec différentes étapes :
 - ✓ Prise de pouls en début de séance
 - ✓ Echauffement général
 - ✓ Prise de pouls à la fin de l'échauffement
 - ✓ Etirements
 - ✓ Révision d'un ou plusieurs blocs imposés ou construits
 - ✓ Réalisation du programme avec un ou plusieurs blocs avec le relevé des FC à chaque série ou répétition
 - ✓ Adapter son effort en utilisant les paramètres énergétiques et biomécaniques
 - ✓ Analyse et bilan (effet sur soi et échelle de ressenti)

SPECIFICITES :

- **POUR LE NIVEAU 3** : Construction d'une récupération semi-active (cf séance 6)
- **POUR LE NIVEAU 4** : Calculer sa fréquence cardiaque personnelle avec la formule de Karnoven, connaissances physiologiques sur le fonctionnement du cœur (cf fiche technique 2) et utilisation d'un cardio fréquencemètre (cf fiche technique 1)

NIVEAU 3 : PROGRAMMES

**PROGRAMME INTENSITE
MOBILE 1 :**



1ère SERIE	2'
	2' récup
	2'
	2' récup
	5' récup
2ème SERIE	2'
	2' récup
	2'
	2' récup
	2'
	5' récup

↓

30 min d'entraînement 12 min d'entraînement
--

**PROGRAMME SANTE
MOBILE 2 :**



10'	1ère SERIE
3' récup	
10'	2ème SERIE
3' récup	

↓

30 min d'entraînement 24 min d'exercice
--

**PROGRAMME COORDINATION
MOBILE 3 :**



6'	1ère SERIE
5' récup	
6'	2ème SERIE
5' récup	
FIN	

↓

22 min d'entraînement 12 min d'exercice
--

NIVEAU 4 : PROGRAMMES

PROGRAMME INTENSITE : MOBILE 1

2 Choix possibles :

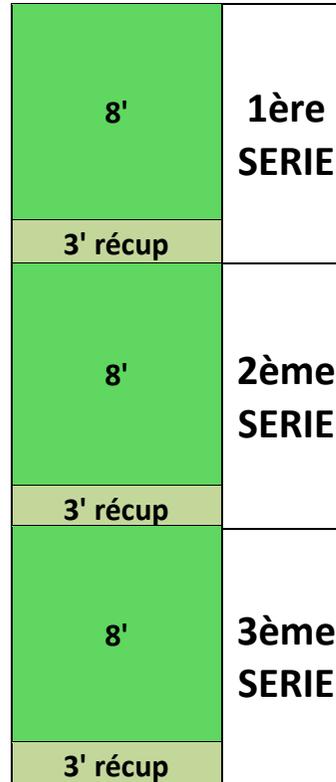


PROGRAMME REMISE EN FORME MOBILE 2 :

2 Choix possibles :



42 min d'entraînement
24 min d'exercice

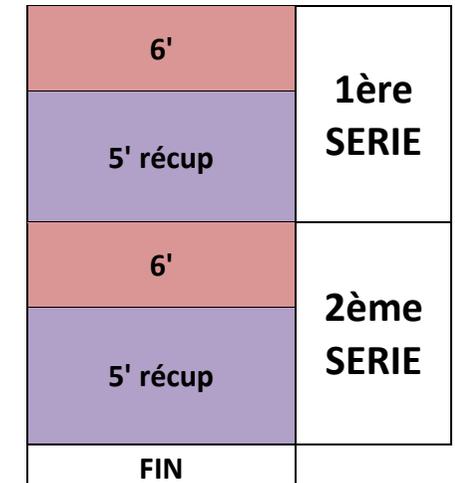


33 min d'entraînement
24 min d'exercice



24 min d'entraînement
30 min d'exercice

PROGRAMME COORDINATION : MOBILE 3



22 min d'entraînement
12 min d'exercice

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 6: EXPERIMENTER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE SON MOBILE EN REALISANT LE BLOC 1 ET CONSTRUIRE UNE RECUPERATION ACTIVE

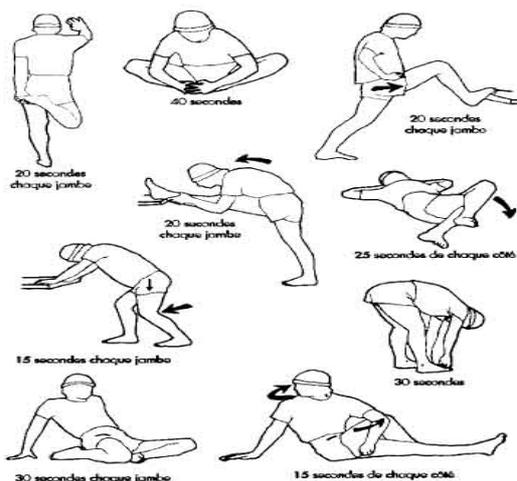
Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM



PHASE 1 : ECHAUFFEMENT GENERAL :

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : 5min en boucle sur une musique de 125 à 130 BPM. Possibilité de rajouter les variables vues en fonction de son Mobile		
TEMPS	JAMBES	BRAS (facultatif)
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	

PHASE 2 : ETIREMENTS:



PHASE 3 : ENTRAINEMENT :

REALISER SON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EN EXECUTANT LE BLOC 1 (ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE) EN BOUCLE CORRESPONDANT A SON MOBILE :

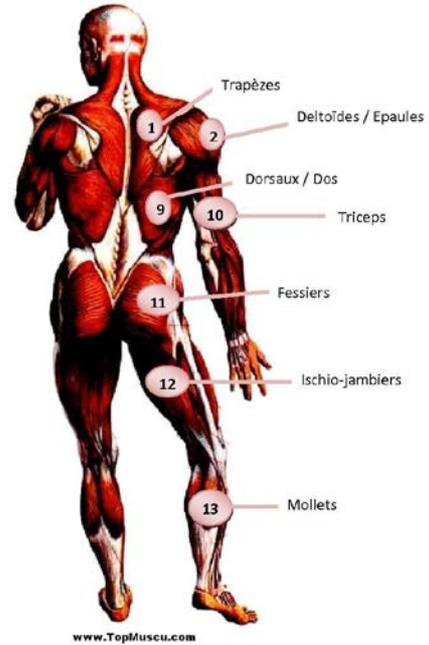
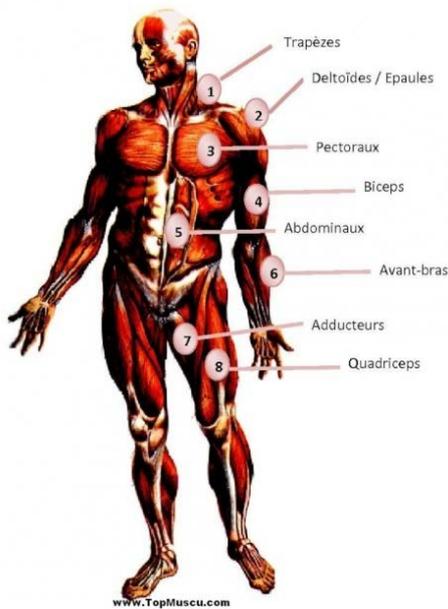
MA RECUPERATION DOIT ETRE CONSTRUITE : 4 étapes (à adapter en fonction du temps des récupérations)

1/ Finir le bloc par 16 temps de marche et 16 temps de « petits kick » au sol

2/ S'hydrater pour rééquilibrer la perte d'eau pendant l'effort

3/ Faire des étirements sur les zones les plus douloureuses :

Indiquez par des flèches sur les schémas les zones les plus douloureuses et choisir les étirements appropriés :



Les adducteurs



Les quadriceps



Les ischios jambiers



Les fessiers



Le dos (lombaires)

<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



Les Mollets



4/Reprendre une minute avant le début de l'entraînement avec 16 temps de grapevine et 16 temps de jog

Inscrire sa fréquence cardiaque après chaque série ou répétition :

MOBILE INTENSITE : 2 séries de 3X2 min avec 2 min de récupération entre les répétitions et 5 min de récup entre les séries

.....BPMBPMBPMBPMBPMBPM

MOBILE REMISE EN FORME : 2X10 min avec 3min de récupération :

.....BPMBPM

MOBILE COORDINATION : 2X6 min avec 5 min de récupération

.....BPMBPM

FICHE ELEVE : NIVEAU 3

SEANCE 7: EXPERIMENTER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE SON MOBILE EN REALISANT LE BLOC 2 et 3 ET EN RAJOUTANT DES PARAMETRES ENERGETIQUES OU BIOMECANIQUES :

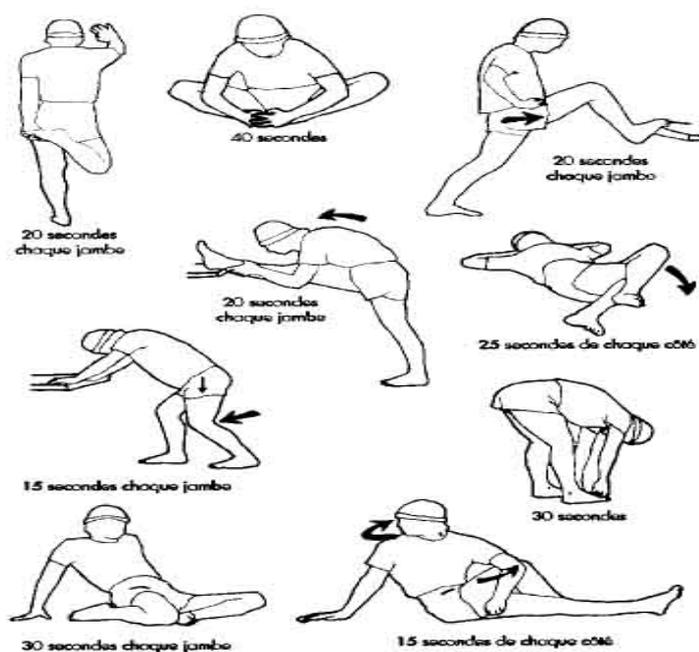
Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM 

PHASE 1 : ECHAUFFEMENT GENERAL :

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : 5min en boucle		
sur une musique de 125 à 130 BPM. Possibilité de rajouter les variables vues en fonction de son Mobile		
TEMPS	JAMBES	BRAS (facultatif)
16	MARCHE : 8 temps sur place 4 temps avance 4 temps recule	
16	STEP TOUCH : 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche SCOOP : (idem mais rassemble en sautant) 2 tps à Droite, 2 tps à Gauche	
16	GRAPEVINE : 4 temps à droite 4 temps à gauche	
16	JOG (course) : 8 temps sur place talons/fesses 8 temps en changeant de place	

Fréquence cardiaque à la fin de l'échauffement:.....BPM  (doit être comprise entre 140 et 150 BPM)

PHASE 2 : ETIREMENTS:



FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 6: EXPERIMENTER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE SON MOBILE EN REALISANT LE BLOC 4 (imposé pour le bac) et LE BLOC 5 : PAS DE JAMBES

PHASE 1 : CALCUL DE SA FREQUENCE CARDIAQUE PERSONNELLE POUR ADAPTER SON EFFORT :

Utilisation de la formule de Karvonen : FC Effort = FC Repos + [(FC Max – FC Repos) x % intensité de travail définie].

La FC Effort sert à vérifier le respect de l'intensité de travail. Les adaptations possibles vont être permises par l'utilisation des paramètres énergétiques ou biomécaniques.

FC Repos :  prise de pouls sur 15 s ou cardiofréquence mètre

FC Max :

220 - l'âge

 (Formule d'Astrand)

220 - =  FC MAX

Déterminer sa fréquence Cardiaque d'entraînement:

FC entraînement = FC repos + [(Fmax – FC repos) X % d'intensité]

FC Entraînement = + [(..... -) X% d'intensité] =

Mobile 1 Intensité = doit être supérieure à 80 % (donc 85 %, 90 %)

Mobile 2 Remise en Forme = doit être comprise entre 70 à 80 % (donc 70%, 75%, 80 %)

Mobile 3 Coordination = doit être comprise entre 60 à 70 % (donc 60%, 65%, 70 %)

BILAN : Je dois donc travailler :

à BPM à% d'intensité

à BPM à% d'intensité

à BPM à% d'intensité (uniquement pour le mobile remise en forme et coordination)

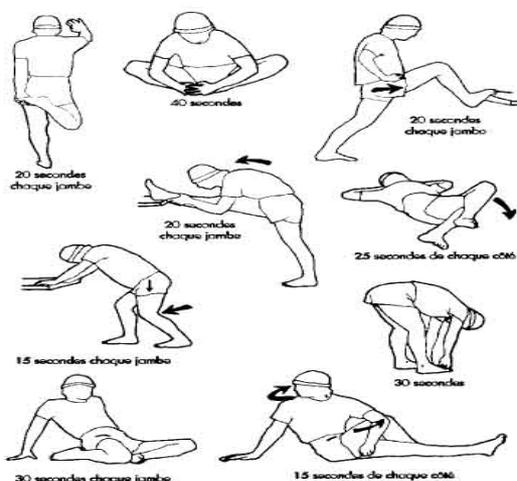
PHASE 2 : ECHAUFFEMENT GENERAL TRANSFORME SELON VOTRE MOBILE :

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM 

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	TRANSFORMATIONS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	
16	BASIC (sur step): 2x(4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	

Fréquence cardiaque en fin d'échauffement:.....BPM  (doit être comprise entre 140 et 150 BPM (= 50%))

PHASE 3 : ETIREMENTS:



PHASE 4 : ENTRAINEMENT : (utiliser les feuilles d'entraînement élève niveau 4 cf annexe 3)
REALISER SON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EN EXECUTANT LE BLOC 4 (imposé pour le bac) et LE BLOC 5 (PAS DE JAMBES) EN BOUCLE:

MA RECUPERATION DOIT ETRE CONSTRUITE : 4 étapes (à adapter en fonction du temps des récupérations)

1/ Finir le bloc par 16 temps de marche et 16 temps de step touch au sol

2/ S'hydrater pour rééquilibrer la perte d'eau pendant l'effort

3/ Faire des étirements sur les zones les plus douloureuses (cf séance 6 niveau 3)

4/ Reprendre une minute avant le début de l'entraînement avec 16 temps de grapevine et 16 temps de jog

Inscrire sa fréquence cardiaque après chaque série ou répétition :

MOBILE INTENSITE : 3 séries de 3X2 min avec 2 min de récupération entre les répétitions et 5 min de récup entre les séries ou 2 séries de 3X4min avec 2 min de récupération entre les répétitions et 5 min de récup entre les séries

Pour le premier choix :BPM BPM BPM 
.....BPM BPM BPM 
.....BPM BPM BPM 

Pour le deuxième choix :BPM BPM BPM 
.....BPM BPM BPM 

MOBILE SANTE : 2X12 min avec 3min de récupération ou 3X 8min avec 3min de récup :

Pour le premier choix :BPM BPM 
Pour le deuxième choix :BPM BPM BPM 

MOBILE COORDINATION : 2X6 min avec 5 min de récupération

.....BPM BPM 

PHASE 5 : ANALYSE ET BILAN :

EFFETS SUR SOI ET SENSATIONS: entourez les réponses qui correspondent à vos sensations :

- MAITRISE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE : je suis dans la zone d'effort:
OUI NON
- MAITRISE DE LA RESPIRATION :
Peu essoufflé Essoufflé Très essoufflé
- MAITRISE DE LA TRANSPIRATION : je transpire :
OUI NON
- MAITRISE DE LA FATIGUE :
 - ✓ Facile : je ne ressens aucune difficulté. Je peux continuer encore longtemps
 - ✓ Confortable : J'ai l'impression de faire un effort que je peux poursuivre sans problème
 - ✓ Supportable : je suis marqué par l'effort (chaleur, sueur, rougeur), je maintiens mon effort mais plus difficilement
 - ✓ Pénible : Je sens la fatigue musculaire (« sensations de muscles de bois »), l'effort ne peut pas se poursuivre éternellement
 - ✓ Très pénible : l'effort est tellement difficile que je suis obligé de m'arrêter

BILAN : Si vous n'êtes pas dans les effets (cf grille de ressenti) que doivent produire votre mobile, il faudra utiliser les paramètres biomécaniques ou énergétiques.

GRILLE DE RESSENTI :

EFFETS SUR SOI	MOBILE 1 INTENSITE 	MOBILE 2 REMISE EN FORME 	MOBILE 3 COORDINATION 
FREQUENCE CARDIAQUE	Entre 170 et 190 BPM	Entre 140 et 170 BPM	Entre 130 et 160 BPM
RESPIRATION	Je suis essoufflé	Je suis un peu essoufflé	Je suis peu ou pas essoufflé
TRANSPIRATION	Je transpire abondamment	Je transpire	Je transpire un peu
EFFORT (NIVEAU 4)	L'effort est pénible	L'effort est supportable	L'effort est confortable

FICHE TECHNIQUE 1 :

Utiliser un cardio-fréquencemètre

Rappels :

Un cardio-fréquencemètre permet de mesurer la **fréquence cardiaque en direct**. Cet outil est beaucoup plus fiable qu'une saisie manuelle à la carotide, surtout si cette fréquence est élevée. Nos Cardio FM peuvent aussi être paramétrés pour bipper lorsqu'une fréquence est atteinte soit en valeur haute ou basse. Cependant cette fonction sonore est gourmande en pile.

Intérêt :

La Fréquence cardiaque varie de jour en jour en fonction d'un état de santé, de fatigue, d'entraînement. La mesure de la FC permet d'éviter des blessures inutiles et de travailler dans une zone d'effort précise.

Procédure de mise en route :

Humidifier les électrodes qui se situent de chaque côté du bloc pile en les trempant franchement dans l'eau. C'est à cette condition que la conduction se fera entre la peau et le capteur.

Ouvrir la ceinture en dépliant l'élastique du bloc conducteur : une simple rotation permet de désengager l'embout; **Ne jamais forcer** ! Clipser, déclipser, placer le **capteur sous la ligne des seins**, sous le soutien-gorge pour les filles, en ayant pris soin de régler la taille de l'élastique. Le récepteur ne devra pas descendre pendant les séquences de travail.

1. **Appeler le capteur avec le récepteur** passer en **mode « puls »**.
2. Appuyer alors sur le **bouton "start"**. Le récepteur cherche alors le capteur. Un coeur s'affiche en haut à droite de l'écran, il clignote à la mesure des pulsations (s'il s'affiche temporairement ou plus du tout c'est que la pile de l'émetteur est trop faible et qu'elle doit être changée). **Patienter 15" à 30"**, la fréquence cardiaque s'affiche.
3. Vous pouvez alors passer en mode chrono : les pulsations s'afficheront en haut du cadran

Aléas et adaptation :

Le cardio n'affiche rien !

Les électrodes n'ont pas été humidifiées

Les électrodes sont sur le tee-shirt ou le soutien-gorge !

Les électrodes sont arrivées sur le diaphragme

Le cardio affiche des valeurs aberrantes : 240 à l'arrêt !

Nos cardio ne sont pas cryptés : ils captent donc tous les émetteurs qui passent dans un périmètre proche du récepteur : demandez aux autres élèves de s'éloigner, l'affichage se stabilise en une trentaine de secondes

Le cardio est bloqué sur une fréquence :

Le cardio n'a pas été activé et affiche la dernière fréquence captée en mémoire : appuyez sur le bouton start en mode « puls » pour faire clignoter le coeur et contraindre la recherche du récepteur par le capteur, si le coeur ne clignote pas : la pile est morte.

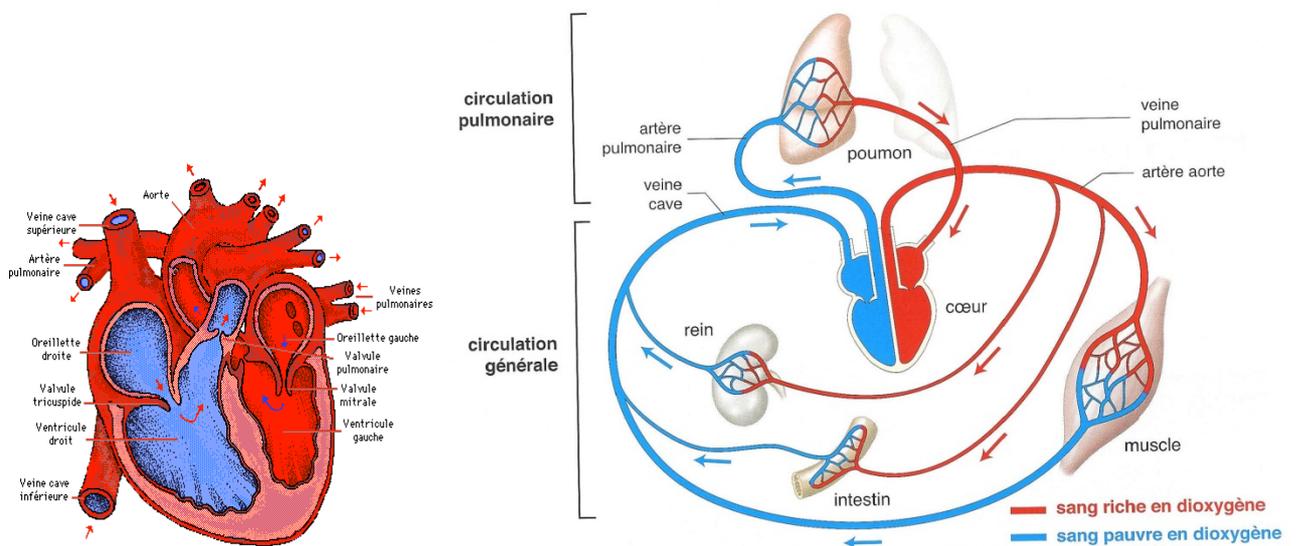
Entretien :

A la fin de la séance, nettoyer le récepteur avec un tissu humide et passez l'élastique sous l'eau.

FICHE TECHNIQUE 2 : FREQUENCE CARDIAQUE :

Fréquence cardiaque de repos

- c'est la fréquence cardiaque indiquée avant un effort, en situation....
- elle s'exprime en battements par minute
- elle traduit l'effort réalisé par le cœur pour propulser le sang, porteur d'O₂ et de nutriments, dans le circuit artériel et pomper le même sang chargé de CO₂ vers les poumons, afin d'assurer le métabolisme de base.



- elle est comprise en moyenne autour de **70 pulsations** par minute pour un adulte sain au repos
- elle varie avec le métabolisme, l'ambiance et l'hygiène de vie : absence de sommeil, chaleur, digestion...etc.
- elle peut être relevée à la carotide ou au poignet mais un cardio-fréquence mètre sera conseillé pour la mesurer à l'effort afin d'éviter les erreurs d'évaluation dues tant aux problèmes de calcul mentaux qu'aux phénomènes d'adaptation à l'effort.
- elle baisse avec l'âge :
 - adulte et adolescent : 60-100
 - enfant (1an à la puberté) : 70-140
 - nourrisson : 100-160
 - nouveau né : 120-160
- elle est un indicateur de santé et de performance :
 - sa baisse est le résultat de l'entraînement et est corrélée à un sentiment de bien-être dans la vie quotidienne ; un sportif pratiquant les sports d'endurance peut présenter une FC de repos de 40

Fréquence Cardiaque Maximum

- C'est la fréquence maximum à laquelle peut battre le cœur par minute
- Elle est peu sensible à l'entraînement et n'est pas prédictive de la performance ou de la santé
- Elle est individuelle

FICHE ELEVE : NIVEAU 4

SEANCE 7: EXPERIMENTER LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT DE SON MOBILE EN REALISANT LE BLOC 6 (JAMBES/BRAS) ET LE BLOC 7 (COMBINAISONS). UTILISER LES PARAMETRES ENERGETIQUES OU BIOMECANIQUES :

Fréquence cardiaque au début de la leçon:.....BPM



PHASE 1 : ECHAUFFEMENT GENERAL TRANSFORME SELON VOTRE MOBILE :

BLOC ECHAUFFEMENT GENERAL : Mélange de pas Aérobic et Step apprentissage + 5min en boucle sur une musique de 130 à 135 BPM		
TEMPS	JAMBES	TRANSFORMATIONS
16	GLISSADE SCOOP (au sol) : Avance le pied dans une diagonale et rassemble en sautant 2 temps pied directeur droit, A temps pied directeur Gauche	
16	BASIC (sur step): 2x(4tps pied directeur droit, 4 tps pied directeur gauche)	
16	CISSEAU (au sol) : 2 temps à droite 2 temps à gauche	
16	DIAGONALE (sur step): 8 temps pied directeur gauche à droite du step 8 temps pied directeur droit à gauche du step	

Fréquence cardiaque en fin d'échauffement:.....BPM (doit être comprise entre 140 et 150 BPM (= 50%))



PHASE 2 : ETIREMENTS:



PHASE 3 : ENTRAINEMENT : (utiliser les feuilles d'entraînement élève Niveau 4 cf annexe 3)

REALISER SON PROGRAMME D'ENTRAINEMENT EN EXECUTANT LE BLOC JAMBES et LE BLOC COMBINE :

RAJOUTER 2 PARAMETRES CORRESPONDANT A VOTRE MOBILE

MA RECUPERATION DOIT ETRE CONSTRUITE : 4 étapes (à adapter en fonction du temps des récupérations)

1/ Finir le bloc par 16 temps de marche et 16 temps de « petits kick » au sol

2/ S'hydrater pour rééquilibrer la perte d'eau pendant l'effort

3/ Faire des étirements sur les zones les plus douloureuses (cf séance 6 niveau 3)

4/ reprendre un peu avant le début de l'entraînement avec 16 temps de grapevine et 16 temps de jog

LES PARAMETRES :

Intérêts:

1. Ils permettent de transformer des pas qui n'appartiennent pas à son mobile
2. Ils permettent d'augmenter ou de diminuer la difficulté de son bloc ou de son entraînement
3. Ils permettent de se situer dans sa zone d'effort.

Principes d'utilisation:

- Il s'agit d'utiliser et de choisir les paramètres énergétiques et biomécaniques pour se situer dans sa zone d'effort. Les paramètres énergétiques rendront le bloc et les pas plus fatigants, les paramètres biomécaniques les rendront plus difficiles à réaliser.
- Il est possible de rajouter un ou plusieurs paramètres.
- Attention certains paramètres ont un impact sur tout le bloc ou la chorégraphie (ex : la hauteur du step)

	PARAMETRES ENERGETIQUES	PARAMETRES BIOMECANIQUES
MOBILE 1 INTENSITE 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hauteur du step 2. Ajouter des lests 500g à 1kg sur les bras (et/ou les jambes : facultatif) 3. Choisir des pas plus fatigants 4. Ajouter des impulsions 5. Augmenter l'amplitude des pas 6. Rajouter des mouvements de bras fatigants 7. Rajouter des pas courus et des traversées sur ou autour du step 8. Augmentation du BPM : 145, 150 9. Rajouter des exercices de renforcement musculaires ou autres (sauts, portés) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Changements de formation (déplacer le step dans l'espace)
MOBILE 2 REMISE EN FORME 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Choisir 2 ou 3 répétitions des pas 2. En rythme sur la musique : 120 à 125 BPM (lent), 130 à 140 BPM (plus rapide) 3. Réaliser l'enchaînement à côté du step selon le problème de santé 4. Hauteur du step (bas, moyen, haut) 5. Utilisation de lests légers et sur une petite partie du bloc 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modifier l'ordre des pas 2. Effectuer les pas à droite et à gauche 3. Changements d'orientation simples (1à 2) (ex : face, profil) 4. Rajouter des bras simples coordonnés aux jambes
MOBILE 3 COORDINATION 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Modifier l'ordre des pas 2. Créer des pas 3. Les pas doivent être exécutés à gauche et à droite 4. Changement de pied directeur fréquent 5. Rajouter des rotations 6. Orientations différentes par rapport au step (devant, derrière, petits côtés) 7. Changement de step entre partenaires 8. Changer et varier les formations ligne, carré, triangle, cercle...) 9. Réaliser un bloc en miroir 10. Réaliser un bloc avec un step pour deux 11. Utilisation de mouvements de bras complexes coordonnés ou dissociés et symétriques ou asymétriques 12. En rythme sur une musique de 135 à 145 BPM 13. Enlever les répétitions de bloc 14. Rajouter des procédés chorégraphiques simples : canon, cascade

6. Utiliser les TICE pour se corriger

Cette étape peut être utilisée au sur les deux niveaux (même si elle est plus conseillée pour le NIVEAU 4 (de la séance 3 à la séance 5)), lorsque les élèves construisent leurs blocs et doivent les répéter. La correction des postures peut également se faire avec un coach (camarade qui observe) mais la vidéo ne trompe pas ! Les élèves voient instantanément les erreurs de placements et cet outil me semble indispensable et permet d'obtenir des transformations et des résultats très efficaces.

Exemple de dispositif :

PHASE 3 : ENTRAINEMENT : Utiliser la vidéo pour s'améliorer sur le rythme, la synchronisation et les postures

1. Répéter avec son groupe le Bloc écrit à la séance 8 (combinaisons+ bras), se mettre en ligne.
2. Se filmer (avec ordinateur ou caméra) pendant 1 min 30 en répétant le bloc en boucle
3. Regarder la vidéo en observant les critères suivants : Cochez la case OUI ou NON

CRITERES	OUI	NON	« Les petits trucs pour s'améliorer »
Je suis en rythme sur la musique : mes mouvements sont réalisés sur le compte des temps			<ul style="list-style-type: none"> • Je compte les temps dans ma tête • Partir sur le 1^{er} temps et s'y préparer en avance dans le mouvement précédent • Connaître les temps des différents pas
Je suis synchronisé avec les membres de mon groupe : pas de décalage			<ul style="list-style-type: none"> • Le meneur doit compter les temps à voix haute et si possible annoncer les pas • Changer de meneur
Je ne commets aucune erreur de mémoire : pas d'arrêt			<ul style="list-style-type: none"> • Se représenter le pas suivant pendant la réalisation du précédent. • Répéter le pas difficile jusqu'à l'avoir automatisé
Je réalise les pas en conservant le buste droit			<ul style="list-style-type: none"> • Contracter les fessiers et les abdominaux pour rester droit • Se grandir et regarder devant soi
J'ai les jambes tendues et les bras tendus quand les mouvements le nécessitent			<ul style="list-style-type: none"> • Je contracte le muscle nécessaire à la réalisation du mouvement (jambes : quadriceps, ischios, fessiers, abducteurs, adducteurs, bras : biceps, triceps...)
Mes mouvements sont grands et précis			<ul style="list-style-type: none"> • Répéter le pas pour rechercher l'amplitude • Apprendre d'abord les pas des jambes puis rajoutés les bras • Se mettre d'accord très précisément sur le geste à réaliser (poings fermés, mains ouvertes...)
Je réalise les pas sur le step de manière sécuritaire et précise : pas de déséquilibre			<ul style="list-style-type: none"> • Je pose le pied en entier, à plat et au centre du step • Lorsque je monte sur le step, je pousse vers le haut • Lorsque je redescends, je fléchies légèrement mes genoux pour amortir la descente, éviter de se blesser et rester équilibrer.



Si j'ai des « NON », répéter le bloc au moins 5 min en utilisant les « petits trucs pour s'améliorer »

7. Evaluation



EVALUATION STEP NIVEAU 3.

SITUATION D'EVALUATION

Par groupes de 3 à 5 élèves, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 3 blocs (1 bloc= 4x8 temps) : 2 BLOCS IMPOSES et un BLOC CONSTRUIT. Les blocs et le programme de séance devront être choisis en fonction d'un motif d'agir (MOBILE 1, 2 ou 3). Les blocs sont réalisés en boucle sur un rythme musical de 125 à 135 BPM. Les élèves devront rajouter au moins 2 paramètres de complexification.

	Niveau 3 non acquis	Niveau 3 acquis	Niveau 3 +
	0 à 3.5	4 à 6	6 à 8
PREVOIR 8/20	N'a pas adapté le choix des pas et des bras au projet final. N'a pas répondu aux exigences sur la coordination, la posture, le rythme et la mémoire pour atteindre ses objectifs. N'a pas respecté la durée de travail lié au projet. Les paramètres choisis ne sont pas en adéquation	A adapté partiellement le choix des pas et des bras. A répondu partiellement aux exigences sur la coordination, la posture, le rythme et la mémoire pour atteindre ses objectifs. A respecté partiellement la durée de travail. Les paramètres choisis sont partiellement en adéquation	A choisi des pas et des bras en adéquation avec son projet final. A répondu entièrement sur la coordination, la posture, le rythme et la mémoire pour atteindre ses objectifs. A respecté la durée de travail afin de produire les effets attendus. Les paramètres choisis sont adaptés au projet
	0 à 3.5	4 à 7.5	7.5 à 10
REALISER 10/20	Manque de continuité dans l'effort. La FC est éloignée de la fourchette choisie. Fatigue ressentie rapidement mise en valeur par des temps d'arrêt. Continuité partiellement rompue. La FC est proche de la fourchette choisie.	Continuité partiellement rompue. La FC est proche de la fourchette choisie. Fatigue ressentie, partiellement gérée.	Continuité maintenue FC dans la fourchette choisie. Gère son effort en alternant des temps forts et des temps de récupération.
	0 pt	1pt	2pts
ANALYSER 2/10	Bilan non réalisé	Bilan sommaire Banalités, généralités	Bilan réaliste La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées

STEP		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPETENCE ATTENDUE				
<p>Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).</p>		<p>Les candidats peuvent présenter l'épreuve individuellement ou collectivement mais l'évaluation est individuelle. Ils doivent réaliser un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4X8 temps) (hors échauffement). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel en choisissant parmi les trois mobiles proposés celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la Fréquence Cardiaque d'Entrainement (FCE)**. L'utilisation du cardio-fréquencemètre est indispensable.</p> <p>↳ MOBILE 1 : S'ENTREtenir ET SE DEVELOPPER EN EXPLOITANT DES EFFORTS COURTS ET INTENSES. SOLLICITER SA PUISSANCE AEROBIE (intensité de travail définie > 80%) L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : 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.</p> <p>↳ MOBILE 2 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT UN ETAT DE FORME GENERAL ET EN EXPLOITANT DES EFFORTS DE DUREES ET D'INTENSITE INTERMEDIARES. SOLLICITER SA CAPACITE AEROBIE. (intensité de travail entre 70 à 80%). L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé. Deux possibilités : une séquence de 2X12minutes ou de 3X8minutes, avec une récupération semi active entre les périodes.</p> <p>↳ MOBILE 3 : S'ENTREtenir EN RECHERCHANT LE DEVELOPPEMENT DE SA MOTRICITE. Solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Au moins 2 blocs sur 4 sont entièrement créés par les élèves. L'utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) est imposée durant au moins deux blocs. L'enchaînement est présenté en 2 x 6 minutes, avec 5 minutes de récupération. L'effort est aérobic (60 à 70%).</p> <p>La nature des paramètres à utiliser individuellement est soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> d'ordre énergétique : variation de la hauteur du step utilisation des bras au-dessus du plan horizontal défini par le niveau des épaules, utilisation d'éléments de contrainte musculaire au niveau du haut du corps (ex: lests aux poignets), impulsions-sursauts, BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc), Les périodes entre les séries sont exploitées différemment selon les candidats ; d'ordre biomécanique : combinaison de pas complexes, utilisation des bras en dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution. <p>Pour chacun des mobiles au moment de la certification : à partir de son carnet d'entraînement, chaque élève présente son projet de séance oralement ou par écrit : le mobile et les séquences effort/récupération choisis, ainsi que les paramètres utilisés personnellement. Le jury lui impose ensuite un nouveau paramètre pour l'évaluation. Dans le but de rester en adéquation avec les effets recherchés de son mobile, le candidat doit alors compenser en utilisant différemment les autres paramètres.</p> <p>Il réalise ensuite ce projet. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit, à partir des sensations éprouvées. Il analyse sa séance et explique éventuellement les écarts entre le projet et sa réalisation. L'ensemble de l'enchaînement respecte un équilibre des efforts à droite et à gauche.</p>		
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4	
			10 à 15	16 à 20
			DEBUT DE COHERENCE	COHERENCE AFFIRMEE
07/20	PREVOIR (avant) LE CHOIX DU MOBILE ET DES SEQUENCES	<p>MANQUE DE COHERENCE Le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas en adéquation avec les effets recherchés. 0 à 3 points</p>	<p>Les choix du mobile et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont adaptés, aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques. 3,5 à 5 points</p>	<p>Les choix du mobile, et des séquences, de la composition, et des paramètres utilisés sont argumentés et adaptés aux effets recherchés et des ressources. 5,5 à 7 points</p>
10/20	REALISER (pendant) LE RESPECT DES EFFETS RECHERCHES	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile ainsi que les séquences prévues ne sont pas tous respectés</p> <p>La continuité est rompue plusieurs fois, en liaison avec une motricité et/ou un mobile inadéquat(s). La FCE est en dehors de la fourchette fixée. Les éléments sont réalisés de façon globalement correcte (sécurité). Mobile 3 : enchaînement monotone, peu de créativité.</p> <p>0 à 4,5 points</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <p>Mobile 1 2 et 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> sur un plan énergétique : la FCE est aux extrémités de la fourchette fixée ; sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité). <p>Mobile 3 : l'enchaînement est réalisé en combinant des changements d'orientation et/ou des variations de vitesse d'exécution. L'utilisation des bras en dissociation durant au moins deux blocs est respectée voire dépassée.</p> <p>5 à 7,5 points</p>	<p>Les attendus de l'épreuve pour le mobile choisi ainsi que les séquences sont respectés :</p> <p>Mobile 1 2 et 3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> sur un plan énergétique : la FCE respecte en permanence celle fixée ; sur un plan biomécanique : l'enchaînement est réalisé en continuité. Le candidat passe au moins une fois comme meneur. Richesse et variété des pas utilisés (simples, dansés, complexifiés). Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude). <p>Mobile 3 : l'enchaînement complexe est réalisé en continuité en combinant des changements d'orientation et des variations de vitesse d'exécution. Utilisation des bras en dissociation sur plus de la moitié de l'enchaînement.</p> <p>8 à 10 points</p>
3/20	ANALYSER (après) LE BILAN DE SA PRESTATION	<p>BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités. Pas ou peu de connaissances au niveau des champs énergétiques et biomécaniques. 0 à 1 point</p>	<p>BILAN REALISTE La prestation est décrite à partir des sensations éprouvées et des constats sur les critères du registre : « réalisé »...Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée. 1,5 à 2 points</p>	<p>BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, les effets sont décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées. La terminologie utilisée est adaptée 2,5 à 3 points</p>

BIBLIOGRAPHIE

Aide à la réalisation des pas :

Très bon site avec un grand registre de pas (aérobic et step)

aerobix.ccdmd.qc.ca

Documents utilisés :

Fiche sécurité élève : document issu de pepsteam (31/01/2010)

Grille des pas step (ANNEXE 2): inspiré d'un document académie de Rouen

Stage sur site aérobic Guyane Mars 2012, M. DEBORDE et A. LASSALLE

Fiches sur la récupération, l'hydratation du sportif, les filières énergétiques et la nutrition PASCAL LEGALL (Guyane)

Images étirements : site de roudneff

Retour d'image immédiate ou différée : Logiciel Kinovéa