

## AIDE À LA MISE EN PLACE DU CYCLE ET DE L'ÉVALUATION EN STEP

### PÔLE ORGANISATIONNEL :

- La première partie du cycle sera consacrée à l'apprentissage d'un **enchaînement construit et imposé par le professeur**, composé de **3 blocs très simples** de 4 fois 8 temps à droite et à gauche ; afin d'instaurer **une culture commune**, un « bagage technique » et donc **une base solide de connaissances**.
- La deuxième partie du cycle sera consacrée pour chaque groupe et chaque élève à la détermination d'un mobile et à la mise en œuvre d'une séquence d'entraînement en utilisant les différents paramètres abordés lors de la mise en train commune à toute la classe. Les paramètres sont de différentes natures et propres à chaque mobile (hauteur du step ; utilisation des bras ; des lests ; avec impulsion, BPM, complexité des pas...).

#### Remarques :

- La **musique** et les **BPM** sont étroitement liés au type de travail. Un travail en puissance aérobie ne peut se faire que sur un BPM égal ou supérieur à 140.
- Le travail sur la **connaissance de soi et le ressenti est indispensable** à ce type de pratique. La prise de pouls (**FC**), les signes de fatigue et les douleurs musculaires sont des indicateurs incontournables et sont à travailler.

### PÔLE ÉVALUATION :

#### Au sujet du N4 :

**A l'avant dernière séance l'enseignant, en s'appuyant sur le carnet d'entraînement, impose à chaque élève, un paramètre qu'il devra intégrer à sa séquence d'entraînement le jour de l'évaluation.**

- Le paramètre imposé peut être :
    - enlever ou ajouter des lests, modifier la hauteur du step, rajouter des bras, des impulsions, des pas, des sauts, etc..., selon les informations relevées sur le carnet d'entraînement au cours du cycle.
  - **Plusieurs groupes peuvent passer en même temps :**
    - Soit avec le même mobile ou
    - Avec un mobile différent mais un BPM proche (mobile « développer un état de forme général » avec le mobile « développer sa motricité »)
- Cela suppose que la musique, par conséquent le BPM, soit imposée par l'enseignant. Le jury annonce les temps d'effort et de récupération définis par chaque mobile pour faciliter l'organisation de la séquence d'évaluation.
- Prévoir de donner la feuille d'analyse de la prestation pendant qu'un autre groupe réalise sa prestation.
  - Prévoir si possible une plage horaire de 3 heures.

Pour rassurer l'ensemble des collègues, il faut savoir que l'évaluation motrice se fait principalement sur la continuité de l'effort (on repère les arrêts des élèves) ainsi que le respect de la séquence prévue (respect effort/récupération et respect des paramètres choisis).

En somme, l'élève choisit une intensité de travail et l'enseignant devra valider le maintien de cette intensité.