

Proposition d'un cycle en STEP de Niveau 3 - BGT

Leçons	THÈMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON	MISE EN ŒUVRE <i>(de l'enseignant)</i>
L1	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre des pas de base et leur vocabulaire. Mettre en place des repères de communication. Mettre en place l'organisation de formes de travail. Savoir prendre sa fréquence cardiaque aux différents moments de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> Vivre et apprendre un 1^{er} enchaînement avec des pas simples sur 3 blocs. Ils sont nommés. BPM autour de 128 à 130. Donner des consignes de sécurité et s'hydrater régulièrement. Savoir placer sur une courbe sa Fréquence cardiaque (FC), renseigner son carnet d'entraînement et noter le « ressenti ». Permuter la place des élèves dans la salle pour qu'ils puissent se retrouver « devant » au moins 1 fois au cours de la leçon. La prise de la FC est individuelle mais se fait collectivement au même moment. L'enseignant relève et contrôle le carnet chaque semaine.
L2		
L3		
L4		
L5		
L6	<ul style="list-style-type: none"> Vivre 2 mobiles choisis par l'enseignant permettant à l'élève de produire et d'identifier différents effets et divers paramètres. (intensité, durée, coordination). 	<ul style="list-style-type: none"> L3 est structurée pour faire vivre aux élèves une séance d'entraînement autour du mobile 1 « se développer en sollicitant sa puissance aérobie ». L4 est organisée pour faire vivre une séance d'entraînement autour du mobile 3 « rechercher le développement de sa motricité ». L5 permet à chaque élève de se retrouver par groupe pour choisir les paramètres, le temps de travail et les blocs pour réaliser une séance d'entraînement orientée soit vers le mobile 1 ou le mobile 3. Augmenter le temps de pratique de 45' à 1H15 entrecoupé de temps de récupération (5 min) Chacune des leçons se terminera par un travail rapide (140 à 150 BPM) sur 5 à 6 minutes.
L7		
L8	<p>Évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir l'objectif et les paramètres retenus en fonction des effets recherchés. Analyser sa prestation à postériori. 	<ul style="list-style-type: none"> Chaque groupe réalise sa séance d'entraînement en présentant un enchaînement, entrecoupé de temps de récupération, qui réponde au mobile choisi et atteigne la FCE ciblée.

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP Niveau 3 - BGT



NOM	PRÉNOM	CLASSE	Mobile Choisi

Se définir un projet d'entraînement à partir des mobiles présentés.

Les différents mobiles	L'intensité du travail	Forme de la récupération
Mobile 1 : S'entretenir et se développer en sollicitant sa puissance aérobie . L'effort est court et intense.	L'intensité de travail attendue est supérieure à 80% de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)*	Dépend du résultat de la FCE. Si < à 80% : Récupération Active, si > à 80%, récupération passive.
Mobile 3 : S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité.	L'intensité de travail attendue est entre 60% et 70 % de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE) *	Se construire une forme de récupération qui permette le relâchement de l'attention.

* Le calcul de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement, « FCE » s'obtient à partir de la formule suivante :

Formule de KARVONEN : $FCE_{\text{effort}} = FC_{\text{Repos}} + [(FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times \% \text{ d'intensité de travail attendue}]$

Exemple : un candidat de 17 ans avec une FC Repos de 65 puls/min choisissant le mobile 1 : $FCE = 65 + [(220-17) - 65] \times 90 \% = 189 \text{ puls/min}$

Valeurs de la FCE en puls/min pour un élève de 17 ans avec une FC Max de 203 puls/min													
FC Repos	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	120
FCE à une intensité de travail de 85 %	180	182	182	183	184	185	185	186	187	188	188	189	191
FCE à une intensité de travail de 60% à 80%	142	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	170
FCE à une intensité de travail de 60% à 70%	172	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	186
FCE à une intensité de travail de 60% à 70%	142	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	170
	157	160	162	163	165	166	168	169	171	172	174	175	178

Date : _____ Thème de la leçon : _____

	230	230	230	
	225	225	225	
	220	220	220	
	215	215	215	
	200	200	200	
	195	195	195	
	190	190	190	
	185	185	185	
	180	180	180	180
	175	175	175	175
	85%	170	170	170
	Zone d'effort AÉROBIE	165	165	165
		160	160	160
		155	155	155
		150	150	150
		145	145	145
145	140	140	140	
140	135	135	135	
135	130	130	130	
130	65%	130	130	
120	125	125	125	120
110	120	120	120	110
100	115	115	115	100
90	110	110	110	90
80	105	105	105	80
70	100	100	100	70
65	95	95	95	65
60	90	90	90	60
Fréquence Cardiaque Repos	F.C. après Échauffement	F.C. Mi-séance	F.C. fin de Séance	F.C. après Récupération
Etat :	Perception effort	Perception effort	Perception effort	Etat, sensations
	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Etat, sensations	Etat, sensations	Etat, sensations	

Etat :	Fatigué, détendu, en forme, épuisé, contrarié, énervé, relâché, etc...
Indicateurs quantitatifs de perception de l'effort :	Effort très léger = 1/5, effort léger = 2/5, effort intense = 3/5, effort très intense = 4/5, effort très très intense = 5/5
Indicateurs qualitatifs de perception de l'effort :	Sensations musculaires (aisance, douleur, lourdeur, tremblement), Respiration (aisance, essoufflement), Fréquence cardiaque (nombre de battements par minute), Respect des trajets et postures

Nom et description des « Pas » travaillés	
Noms des « Pas »	Descriptions

Bilan / remarques prof :

Date : _____ Thème de la leçon : _____

	230	230	230	
	225	225	225	
	220	220	220	
	215	215	215	
	200	200	200	
	195	195	195	
	190	190	190	
	185	185	185	
	180	180	180	180
	175	175	175	175
	85%	170	170	170
	Zone d'effort AÉROBIE	165	165	165
		160	160	160
		155	155	155
		150	150	150
		145	145	145
145	140	140	140	
140	135	135	135	
135	130	130	130	
130	65%	130	130	
120	125	125	125	120
110	120	120	120	110
100	115	115	115	100
90	110	110	110	90
80	105	105	105	80
70	100	100	100	70
65	95	95	95	65
60	90	90	90	60
Fréquence Cardiaque Repos	F.C. après Échauffement	F.C. Mi-séance	F.C. fin de Séance	F.C. après Récupération
Etat :	Perception effort	Perception effort	Perception effort	Etat, sensations
	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5	1 - 2 - 3 - 4 - 5	
	Etat, sensations	Etat, sensations	Etat, sensations	

Etat :	Fatigué, détendu, en forme, épuisé, contrarié, énervé, relâché, etc...
Indicateurs quantitatifs de perception de l'effort :	Effort très léger = 1/5, effort léger = 2/5, effort intense = 3/5, effort très intense = 4/5, effort très très intense = 5/5
Indicateurs qualitatifs de perception de l'effort :	Sensations musculaires (aisance, douleur, lourdeur, tremblement), Respiration (aisance, essoufflement), Fréquence cardiaque (nombre de battements par minute), Respect des trajets et postures

Nom et description des « Pas » travaillés	
Noms des « Pas »	Descriptions

Bilan / remarques prof :

Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, mobile travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Justifiez les ajustements réalisés	
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		

Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, mobile travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Justifiez les ajustements réalisés	
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		

Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, mobile travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
BLOC N°3	Pas choisis		Paramètres associés	
1 à 8 temps				
1 à 8				
1 à 8				
1 à 8				
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		

Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, mobile travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
BLOC N°4	Pas choisis		Paramètres associés	
1 à 8 temps				
1 à 8				
1 à 8				
1 à 8				
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		

BLOC N°1	Pas choisis	Paramètres associés	MOBILE 1 :	MOBILE 3 :
1 à 8 temps	1 basic pied D et 1 V step pied D		<p><i>L'effort est court et d'intensité élevée.</i></p> <p>L'intensité de travail attendue est > à 80% de la FCE</p> <p>Une régulation des paramètres peut être prévue à chaque période pour réaliser l'intensité de travail attendue.</p>	<p><i>L'effort mobilise en priorité des capacités de concentration et de mémorisation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Solliciter sa coordination-dissociation - Sa concentration - Son anticipation - Sa synchronisation - Sa créativité <p>L'intensité de travail attendue est entre 60% et 70 % de la FCE</p>
1 à 8	3 Knee up pied D (on peut alterner genou D et genou G)			
1 à 8	1 basic pied G et 1 V step pied G			
1 à 8	3 Knee up pied G (genoux alternés ou non)			
BLOC N°2			<p>Entourer les paramètres énergétiques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vitesse d'exécution : BPM élevés (138/150) 2. Utilisation des étages : Elever la hauteur du step. 3. Utilisation des bras : Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale (prise d'élan), et/ou passant au dessus des épaules. 4. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets. 5. Impulsions-sursauts : Utiliser des rebonds. Travailler en pas sautés. 	<p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combiner les pas complexes : Diversifier les pas et les complexifier. 2. Utilisation des bras en dissociation : Combiner les bras avec les bras ou bras avec les jambes. Décaler les bras. 3. Orientation : Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales. Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. 4. Synchronisation : Travailler en miroir. 5. Vitesse d'exécution : La vitesse des BPM augmente le niveau de complexité. (respecter l'intensité de travail attendue). 6. Mémorisation : Ne pas faire à droite ce que l'on a fait à gauche.
1 à 8 temps	1 Basic pied D et 1 reverse pied D			
1 à 8	3 kicks pied D (on peut alterner Kicks et Knee up)			
1 à 8	1 Basic pied G et 1 reverse pied G			
1 à 8	3 kicks pied G (on peut alterner Kicks et Knee up)			
BLOC N°3				
1 à 8 temps	Traverse pied D (pas chassés), puis ½ Tour et traverse à nouveau pied D			
1 à 8	3 talons fesses pied D (on peut toucher son talon avec la main opposée)			
1 à 8	Traverse pied G (pas chassés), puis ½ Tour et traverse à nouveau pied G			
1 à 8	3 talons fesses pied G (on peut toucher son talon avec la main opposée)			
BLOC N°4				
1 à 8 temps				
1 à 8				
1 à 8				
1 à 8				
BLOC N°5				
1 à 8 temps				
1 à 8				
1 à 8				
1 à 8				

L8 - CONCEVOIR UNE SÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT Niveau 3 - BGT / 4 pts

NOM : _____ **PRÉNOM :** _____ **CLASSE :** _____

BLOC N°4	Pas choisis	Paramètres associés
1 à 8 temps		
1 à 8		
1 à 8		
1 à 8		
BLOC N°5		
1 à 8 temps		
1 à 8		
1 à 8		
1 à 8		

SÉQUENCE :

Choix du mobile	L'intensité du travail en FC	Durée Totale de l'effort	Forme de la récupération
Pourquoi avoir choisi ce mobile ? (- Par rapport aux sensations ressenties ? - par rapport à l'état de forme du jour ? - par rapport à ses possibilités, etc... ?)	- - -		

FCE attendue en puls/min :

- FC de la série n° 1 :	- FC de la série n° 2 :	- FC de la série n° 3 :

- Les pas et les paramètres ne sont pas cohérents par rapport au mobile annoncé.	0 – 1 pt
- Les pas et les paramètres utilisés sont pertinents et appropriés au mobile annoncé.	1,5 – 2,5 pts
- L'enchaînement est ambitieux et exploité originalement avec des paramètres et des pas appropriés et pertinents.	3 – 4 pts

L8 - ANALYSE DE SA PRESTATION Niveau 3 - BGT / 4 pts

	Effort très léger = 1/5	effort léger = 2/5	effort intense = 3/5	effort très intense =4/5	effort très très intense = 5/5
<p>Les sensations perçues</p> <p><i>Douleur, fatigue, plaisir, essoufflement, chaleur, bien être...</i></p>	<p><i>Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse.</i></p>				
<p>Analyse de la Prestation</p> <p>(- Des paramètres ont-ils été changés (enlevés ou rajoutés) au cours des séries ? - Pour quelles raisons ? - La FC est-elle dans la fourchette attendue ?)</p> <p>(J'ai réussi : je suis au maximum, je peux faire mieux... J'ai raté : je ne suis pas en forme, pas concentré, le projet n'est pas adapté..)</p>	<p><i>Que pensez-vous de votre prestation ? Expliquez pourquoi.</i></p>				
<p>Prévisions et Ajustement</p> <p>(le choix du mobile, les paramètres à ajouter, les paramètres à supprimer etc...) :</p>	<p><i>Si vous aviez à recommencer, que changeriez vous, quelles modifications apporteriez vous à votre enchaînement ? Justifiez votre réponse.</i></p>				
0 - 2 points	<p>L'analyse de ses sensations se limite à 1 constat (fatigue...).</p> <p>Peu de remédiation dans le choix des paramètres utilisés.</p>				
2,5 - 4 points	<p>L'analyse des sensations permet d'expliquer la prestation autour des ressources de l'élève.</p> <p>La modification des paramètres est pertinente par rapport à la prestation et l'évolution envisagée.</p>				

ÉVALUATION STEP Niveau 3 - BGT		Prénoms des élèves du groupe Mobile choisi :					
<p>Protocole : Par groupe, les élèves élaborent un enchaînement répondant à l'un des 2 mobiles proposés. L'enchaînement de base des blocs 1 et 2 sera complété par 1 ou 2 blocs supplémentaires correspondant au mobile choisi, créés par le groupe. L'intensité de l'effort est référée à la fréquence cardiaque d'entraînement ciblée par le choix du mobile. Avant l'épreuve le groupe présentera au professeur une fiche indiquant le ou les blocs construits et les paramètres associés du mobile choisi.</p>		Notes	•	•	•	•	•
CONCEVOIR / 4 PTS	- Les pas et les paramètres ne sont pas cohérents par rapport au mobile annoncé.	0 – 1 pt					
	- Les pas et les paramètres utilisés sont pertinents et appropriés au mobile annoncé.	1,5 – 2,5					
	- L'enchaînement est ambitieux et exploité originalement avec des paramètres et des pas appropriés et pertinents.	3 – 4 pts					
RÉALISER / 12 PTS	- La séance prévue est réalisée, mais les arrêts et les erreurs sont fréquents. - Les paramètres annoncés sont mal maîtrisés.	0 - 1 2 - 3 3,5 - 4 points					
	- La séance est réalisée sans arrêt (- de 3 sec). - Les paramètres sont justes, mais peu précis, sans l'amplitude max.	4,5 - 5,5 6 - 7 7,5 - 8 points					
	- La séance est réalisée dans sa totalité sans erreur ni arrêt, avec engagement. - Les paramètres sont assumés et exécutés jusqu'au bout avec amplitude et précision.	8,5-9,5 10-11 11,5-12 points					
ANALYSER / 4 PTS	- L'analyse de ses sensations se limite à 1 constat (fatigue...) - Peu de remédiations dans le choix des paramètres utilisés.	0 - 2 pts					
	- L'analyse des sensations permet d'expliquer la prestation autour des ressources de l'élève. - La modification des paramètres est pertinente par rapport à la prestation et l'évolution envisagée.	2,5 - 4 points					
NOTE / 20							