

Proposition d'un cycle en STEP Niveau 4 - BAC PRO

Leçons	THÈMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON	Mise en œuvre (de l'enseignant)
L1	<ul style="list-style-type: none"> Revoir les pas de base et en apprendre de nouveaux. Revoir les repères de communication Revoir les formes de travail. Prendre sa fréquence cardiaque aux différents moments de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> L1 : Révision des blocs 1, 2 et 3 appris au 1^{er} cycle. L2 : Apprentissage des blocs 4 et 5. Rappel des consignes de sécurité et s'hydrater régulièrement. 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	<ul style="list-style-type: none"> Vivre 3 objectifs 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 de l'objectif 1 INTENSITÉ : « se développer, se dépasser ». L4 est aménagée pour faire vivre une séance d'entraînement autour de l'objectif 2 DURÉE : « s'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme ». L5 est organisée pour faire vivre une séance d'entraînement autour de l'objectif 3 COORDINATION: « développer sa motricité ». Chacune des leçons se terminera par un travail rapide (140 à 150 BPM) sur 5 à 6 minutes.
L4		
L5		
L6	<ul style="list-style-type: none"> Choisir par groupe ou individuellement (5 élèves au maximum) un objectif parmi les trois. 	<ul style="list-style-type: none"> Chaque élève choisit le ou les paramètres adaptés à ses ressources en cohérence avec l'objectif visé et la FCE cible. Les groupes (ou l'élève) choisissent leur enchaînement parmi les blocs appris (ou inventés) au cours du cycle, l'apprennent et ajustent leurs paramètres personnels aux sensations ressenties, pour atteindre et conserver la FCE cible. Ils construisent une séance d'entraînement adaptée à l'objectif retenu et aux effets qu'ils souhaitent obtenir sur leur organisme.
L7		
L8		
L9	<p>Évaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Choisir l'objectif, les séquences et les paramètres retenus en fonction des effets recherchés. Analyser sa prestation à postériori. 	<ul style="list-style-type: none"> Chaque groupe (ou élève) réalise sa séance d'entraînement en présentant un enchaînement, entrecoupé de temps de récupération, qui réponde à l'objectif choisi et atteigne la FCE ciblée.

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP Niveau 4 - BAC PRO



NOM	PRÉNOM	CLASSE	Objectif Choisi

Se définir un projet d'entraînement à partir des objectifs présentés.
Le choix de l'objectif correspond aux effets que l'on souhaite obtenir sur son organisme.

Les différents mobiles	L'intensité du travail	Séries	Durée Totale effort	Temps de la récupération	Forme de la récupération
Objectif 1 INTENSITE : Se Développer, se dépasser. L'effort est court et l'utilisation de paramètres énergétiques le rend plus intense.	L'intensité de travail attendue est supérieure à 85% de la Fréquence Cardiaque à l'Effort (FCE) ***	2 séries de (3 X 4 min) ou 3 séries de (3 X 2 min)	24 min ou 18 min	2 min entre chaque répétition et 4 à 6 min entre chaque série.	Dépend du résultat de la FCE. Si < à 85% : Récupération Active, si > à 85%, récupération passive.
Objectif 2 DUREE : S'entretenir, Reprendre une activité physique, se remettre en forme. L'effort est long et de faible intensité.	L'intensité de travail attendue est entre 60% et 75 % de la Fréquence Cardiaque à l'Effort (FCE)	(4 X 10 min) ou (2 X 20 min)	40 min	La durée de la récupération est à construire selon chacun. La forme serait plutôt Semi active. La finalité est de respecter la fourchette de FCE attendue.	
Objectif 3 COORDINATION: Développer sa motricité.	L'intensité de travail attendue mobilise en priorité des capacités de concentration et de mémorisation.	2 X 6 min	12 min	5 min entre chaque série.	Se construire une forme de récupération qui permette le relâchement de l'attention.

*** Le calcul de la Fréquence Cardiaque à l'Effort, « 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 sportif :

$$FCE = 65 + [(220-17) - 65] \times 90 \% = 189 \text{ puls/min}$$

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 90%	188	189	189	190	190	191	191	192	192	193	193	194	195
FCE à une intensité de travail de 60% à 75%	142	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	170
	165	167	169	170	171	172	174	175	176	177	179	180	182

Leçon n°		Thème de la leçon :		
Date :				
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.		
Séquence de travail	Perception effort	FC	État, sensations	Nom et description des « pas »
Repos				
Après échauffement	1-2-3-4-5			
Mi séance	1-2-3-4-5			
Fin de séance	1-2-3-4-5			
Après récupération				
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		
Leçon n°		Thème de la leçon :		
Date :				
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.		
Séquence de travail	Perception effort	FC	État, sensations	Nom et description des « pas »
Repos				
Après échauffement	1-2-3-4-5			
Mi séance	1-2-3-4-5			
Fin de séance	1-2-3-4-5			
Après récupération				
Sensations de fin de séance :		Remarques prof :		
Leçon n°	Objectif travaillé - Intensité de travail attendue,	FC repos	FCE attendue en puls/min	
Date :				
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés		Des ajustements ont-ils été réalisés ? POURQUOI ?
Bloc de création : Noter les pas et les paramètres associés				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
Tu choisiras cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :			Remarques prof :	

Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, Objectif travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Justifiez les ajustements réalisés	
Bloc de création : Noter les pas et les paramètres associés				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :		
Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, objectif travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Justifiez les ajustements réalisés	
Bloc de création : Noter les pas et les paramètres associés				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :		
Leçon n°	Date :	Intensité de travail attendue, objectif travaillé	FC repos	FCE attendue en puls/min
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Quels sentiments, ressenti, pour chaque séquence ?	
Bloc de création : Noter les pas et les paramètres associés				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
De 1 à 8 temps				
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :		

BLOC N°1		OBJECTIF 1 INTENSITE :	OBJECTIF 2 DUREE :	OBJECTIF 3 COORDINATION :
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>Le groupe choisit entre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 séries de (3X4min) avec 2 min de récupération entre chaque répétition et 4 à 6 min entre chaque série ou - 3 séries de (3X2min) avec 2 min de récupération entre chaque répétition et 4 à 6 min entre chaque série. <p>Intensité de travail > à 85%</p> <p>Une régulation des paramètres peut être prévue à chaque période pour réaliser l'intensité de travail attendue.</p> <p>Entourer les paramètres énergétiques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vitesse d'exécution : BPM élevés (145/160) 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). 4. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets. 5. Impulsions : Utiliser des rebonds. Travailler en pas sautés, Grande amplitude des mouvements (montées de genoux, bras, les combiner, augmentation des déplacements, kick à 90°), sur 2 ou 3 blocs au choix. 	<p><i>L'effort est long et de faible intensité.</i></p> <p>Le groupe choisit une séquence</p> <ul style="list-style-type: none"> - (4X10') ou (2X20') avec une récupération semi active entre les périodes. <p>Repères : intensité de travail entre 60 et 70 %</p> <p>Une régulation des paramètres peut être prévue à chaque période pour réaliser l'intensité de travail attendue.</p> <p>Entourer les paramètres énergétiques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vitesse d'exécution : Choisir des BPM afin de respecter l'intensité de travail attendue (autour de 130-140). 2. À côté du step : Combiner les espaces de déplacements et d'orientation par rapport au step (à côté ou sur le step). 3. Utilisation des bras : Utiliser les bras dans le mouvement (pour accompagner certains pas). 4. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets, (à condition de respecter l'intensité de travail attendue). 	<p><i>L'effort mobilise en priorité des capacités de concentration et de mémorisation.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa coordination, dissociation - Sa concentration - Son anticipation - Sa synchronisation - Sa créativité <p>Le groupe présente 2 fois son enchaînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (2X6') avec 5 min de récupération entre chaque série. <p>Pas d'intensité de travail précisé</p> <p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Complexité des pas : Diversifier les pas et les complexifier. 2. Utilisation des bras : Combiner les bras avec les jambes. Décaler les bras, orienter la tête. 3. Coordination : 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 : Les BPM sont autour de 130/140. La vitesse des BPM augmente le niveau de complexité. 6. Mémorisation : Ne pas faire à droite ce que l'on a fait à gauche.
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				
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	V step pied D, puis remonter sur le step basic pied D et descendre petit côté du step à droite.			
1 à 8	Traverse pied G step en long (pas chassés) puis traverse pied D, revenir petit côté			
1 à 8	Monter pied G sur le step puis avec jambe D : knee up, tendue côté et talon fesse, et redescendre.			
1 à 8	Sur le step, faire un hélicoptère pied gauche et redescendre derrière le step et enchaîner hélicoptère pied D pour se retrouver devant le step.			
BLOC N°5				
1 à 8 temps	Parallèle au step, 2 mambos pied D, au sol			
1 à 8	Sur le step, step touch à D puis step touch à G, puis au sol, recommencer step touch à D puis à G			
1 à 8	Grapewine pied D en posant le talon G au sol tout en frappant des mains puis revenir grapewine pied G en posant talon D au sol en frappant des mains.			
1 à 8	Monter pied G sur le step et faire 1 basic pied G puis terminer par 1 knee up G en levant le genou D.			

L9 – PROJET DE SÉANCE Niveau 4 - BACPRO / 7 pts

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

COMPOSITION :

Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps
Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps
Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps
Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps
Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps	Pas et paramètres choisis : 8 tps

SÉQUENCE :

Objectif choisi :	intensité de travail attendue :	FC repos	FCE attendue en puls/min

Séquence de travail retenue :	Paramètres choisis :	exercices de récupération prévus

FCE attendue en puls/min :								
FC de la série n° 1 :			FC de la série n° 2 :			FC de la série n° 3 :		

<p>Pourquoi avoir choisi cet objectif ?</p> <p>(par rapport aux sensations ressenties, à l'état de forme du jour, à ses possibilités, etc...)</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

PARAMÈTRES :

<p>- Des paramètres ont-ils été changés (enlevés ou rajoutés) au cours des séries ?</p> <p>- Pour quelles raisons ?</p> <p>- La FC est-elle dans la fourchette attendue ?</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

L9 - ANALYSE DE SA PRESTATION Niveau 4 - BACPRO / 3 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>(Douleur, fatigue, plaisir, essoufflement, chaleur, bien être...)</p>	<i>Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse.</i>				
<p>Analyse de la Prestation</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>	<i>Que pensez-vous de votre prestation ? Expliquez pourquoi.</i>				
<p>Prévisions et Ajustement</p> <p>(le choix de l'objectif, les formes de récupération, les paramètres à ajouter, les paramètres à supprimer...):</p>	<i>Si vous aviez à recommencer, que changeriez vous, quelles modifications apporteriez vous à votre enchaînement ? Justifiez votre réponse.</i>				
1 point	Bilan sommaire Banalités, généralités				
2 points	Bilan réaliste La prestation est décrite en termes de points forts et points faibles, de ruptures...				
3 points	Bilan argumenté La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et faiblesses, des régulations sont proposées et des perspectives envisagées.				

ÉVALUATION STEP Niveau 4 - BACPRO		Prénoms des élèves du groupe					
<p>Protocole : Individuellement ou par groupe, chaque élève doit présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement à partir d'un enchaînement collectif en utilisant les pas issus du code de référence du groupe. Chaque candidat choisit un objectif. Il présente sa séance par écrit : objectif, intensité et motricité choisie, séquences effort/récupération, paramètres utilisés. La conception de l'enchaînement et la réalisation sont collectives. Après un échauffement autonome, l'enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM compris entre 130 et 160, sur des durées d'effort et de récupération dépendant de l'objectif choisi. La FC est relevée à l'issue de chaque série (renseigne de la pertinence du choix de l'élève).</p> <p>Objectif 1 intensité: se développer, se dépasser.</p> <p>Objectif 2 durée: s'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme.</p> <p>Objectif 3 coordination: développer sa motricité.</p>		Niv/Notes	•	•	•	•	•
PRÉVOIR (individuel et collectif) / 7 pts	<p style="text-align: center;">MANQUE DE COHÉRENCE</p> <p>Les objectifs sont identifiés. L'objectif choisi est personnel mais peu explicite. Les choix des séquences, de la composition, des paramètres, ne sont pas justifiés.</p> <p style="text-align: center;">COMPOSITION INADAPTÉE</p> <p>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement ne permettent pas d'assurer la continuité : l'organisation est aléatoire, les ressources individuelles sont mal exploitées.</p>	Non N 4 0 - 1 pt 2 - 3 pts					
	<p style="text-align: center;">BUT DE COHÉRENCE</p> <p>Les choix d'objectif, des séquences et des paramètres sont partiellement argumentés.</p> <p style="text-align: center;">COMPOSITION STRUCTURÉE</p> <p>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité.</p>	Niv 4 3,5 - 4 4,5 - 5 points					
	<p style="text-align: center;">COHÉRENCE AFFIRMÉE</p> <p>Le choix de l'objectif est argumenté de façon pertinente. Les séquences choisies, la composition, et les paramètres utilisés sont argumentés, au regard des ressources, de la FC et des attentes.</p> <p style="text-align: center;">COMPOSITION ADAPTÉE</p> <p>Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement sont variés et adaptés aux ressources individuelles de chaque candidat et au service du collectif.</p>	Niv 4 5,5 - 6 6,5 - 7 points					
	<p style="text-align: center;">PRODUIRE UN EFFORT (individuel et collectif) / 10pts</p> <p>- La séance prévue n'est pas respectée (effort/récupération). - La continuité est rompue plusieurs fois, motricité et/ou intensité inadéquates. - La FC est éloignée du repère donné. Si l'élève évolue en groupe : Il n'y a pas de production collective, il y a des décalages entre les partenaires ; pas de communication entre les partenaires</p>	Non N 4 0 - 1 2 - 3 4 - 4,5 points					
<p>- La séance prévue est partiellement respectée (effort/récupération) - La continuité est rompue peu de fois. - La FC s'approche du repère donné. Si l'élève évolue en groupe : - Des décalages importants, fréquents, peu de communications entre les partenaires du groupe. La production n'est pas collective.</p>	Niv 4 5 - 5,5 6 - 6,5 7 - 7,5 points						
<p>- La séance est totalement respectée (durée/effort/récupération) - La continuité est maintenue. - La FC est conforme au repère fixé. Si l'élève évolue en groupe : - La production est collective ou chaque candidat est autonome.</p>	Niv 4 8 pts 9 pts 10 pts						
ANALYSER / 3PTS	<p style="text-align: center;">Bilan sommaire</p> <p>- Banalités, généralités</p>	Non N 4 1 pt					
	<p style="text-align: center;">Bilan réaliste</p> <p>- La prestation est décrite en termes de points forts et points faibles, de ruptures...</p>	N 4 2 pts					
	<p style="text-align: center;">Bilan argumenté</p> <p>- La prestation est analysée avec des explications sur les points forts et faiblesses, des régulations sont proposées et des perspectives envisagées.</p>	N 4 3 pts					
NOTE / 20							