

Proposition d'un cycle en STEP de Niveau 3 CAP-BEP

Leçons	THÈMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON	MISE EN ŒUVRE (de l'enseignant)
L1 L2	<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.
L3 L4 L5	<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 aménagée pour faire vivre une séance d'entraînement autour de l'objectif 1 : « se développer, se dépasser ». L4 est structurée pour faire vivre aux élèves une séance d'entraînement autour de l'objectif 2 : « s'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, se tonifier ». L5 est organisée pour faire vivre une séance d'entraînement autour de l'objectif 3 : « développer sa motricité, améliorer sa coordination ». Chacune des leçons se terminera par un travail rapide (140 à 150 BPM) sur 5 à 6 minutes.
L6 L7 L8	<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 FC cible. Les groupes reprennent les 3 blocs appris au cours du cycle (qui constituent l'imposé), ajustent leurs paramètres personnels aux sensations ressenties, pour atteindre et conserver la fréquence cardiaque. Ou création de blocs pour l'objectif 3. En reprenant L3 ou L4 ou L5
L9	<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 à l'objectif choisi et atteigne la FC ciblée.

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP Niveau 3 - CAP-BEP



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 objectifs	L'intensité du travail	Séries	Durée Totale effort	Temps de la récupération	Forme de la récupération
<p>Objectif 1 :</p> <p>Se développer, se dépasser .</p> <p>L'effort est court et intense.</p>	FC entre 160 et 200 pulsations par minute.	3 séries de (3 X 2 min)	18 min	2 min entre chaque séquence et 4 à 6 min entre chaque série.	Dépend du résultat de la FCE < à 160 Récupération Active, si > à 200 récupération passive.
<p>Objectif 2 :</p> <p>S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, se tonifier.</p> <p>L'effort est long et de faible intensité.</p>	FC entre 110 et 160 pulsations par minute.	3 X 10 min	30 min	Récupération semi active.	L'objectif est de respecter la fourchette de FCE attendue soit entre 110 et 160 battements par minute.
<p>Objectif 3 :</p> <p>Développer sa motricité, améliorer sa coordination.</p>	Pas de fourchette de Fréquence cardiaque	2 X 4 min	8 min	5 min entre chaque série.	Se construire une forme de récupération qui permette le relâchement de l'attention.

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	170		170
		165	165	165	165		165
		160	160	160	160		160
		155	155	155	155		155
		150	150	150	150		150
		145	145	145	145		145
145		140	140	140	140		140
140		135	135	135	135		135
135		130	130	130	130		130
130	65%	125	125	125	125		120
120		120	120	120	120		110
110		115	115	115	115		100
100		110	110	110	110		90
90		105	105	105	105		80
80		100	100	100	100		70
70		95	95	95	95		65
65		90	90	90	90		60
60							
Fréquence Cardiaque Repos	F.C. après Échauffement	F.C. Mi-séance	F.C. fin de Séance	F.C. après Récupération			
Etat :	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Etat, sensations	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Etat, sensations	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 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	170		170
		165	165	165	165		165
		160	160	160	160		160
		155	155	155	155		155
		150	150	150	150		150
		145	145	145	145		145
145		140	140	140	140		140
140		135	135	135	135		135
135		130	130	130	130		130
130	65%	125	125	125	125		120
120		120	120	120	120		110
110		115	115	115	115		100
100		110	110	110	110		90
90		105	105	105	105		80
80		100	100	100	100		70
70		95	95	95	95		65
65		90	90	90	90		60
60							
Fréquence Cardiaque Repos	F.C. après Échauffement	F.C. Mi-séance	F.C. fin de Séance	F.C. après Récupération			
Etat :	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Etat, sensations	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 Etat, sensations	Perception effort 1 - 2 - 3 - 4 - 5 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°	Objectif travaillé :		Fourchette de la FC visée :
Date :			
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Quels sentiments, ressenti, pour chaque séquence ?
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :	
Remarques prof :			

Leçon n°	Objectif travaillé :		Fourchette de la FC visée :
Date :			
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Quels sentiments, ressenti, pour chaque séquence ?
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :	
Remarques prof :			

Leçon n°	Objectif travaillé :		Fourchette de la FC visée :
Date :			
Séquence de travail	FC obtenue	Paramètres utilisés	Quels sentiments, ressenti, pour chaque séquence ?
Sensations de fin de séance :		Tu choisirais cette forme de travail ? Pour quelles raisons ? :	
Remarques prof :			

BLOC N°1		OBJECTIF 1 :	OBJECTIF 2 :	OBJECTIF 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>Le groupe réalise :</p> <p>- 3 séries de (3X2min) avec 2 min de récupération entre chaque séquence et 4 à 6 min entre chaque série.</p> <p>L'intensité de travail attendue doit permettre d'obtenir une FCE entre 160 et 200</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"> Vitesse d'exécution : BPM élevés (130/145) Utilisation des étages : Elever la hauteur du step. Utilisation des bras : Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale (prise d'élan), et/ou passant au-dessus des épaules. Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets. Impulsions-sursauts : Utiliser des rebonds. Travailler en pas sautés. 	<p><i>L'effort est long et d'intensité faible</i></p> <p>Le groupe réalise :</p> <p>- 3X10' avec une récupération semi active entre les séries.</p> <p>L'intensité de travail attendue doit permettre d'obtenir une FCE entre 110 et 160</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"> Vitesse d'exécution : Choisir des BPM afin de respecter l'intensité de travail attendue (autour de 125-135). Utilisation des étages : Elever la hauteur du step. À côté du step : Combiner les espaces de déplacements et d'orientation par rapport au step (à côté ou sur le step). Utilisation des bras : Utiliser les bras dans le mouvement (pour accompagner certains pas). Utilisation de lests : Rajouter des bracelets lestés aux chevilles ou poignets, (à condition de respecter l'intensité de travail attendue). Impulsions : utilisation de rebonds de sursaut, travailler en pas sautés. 	<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>Le groupe présente 2 fois son enchaînement : - (2X4') avec 5 min de récupération entre chaque série. Pas de FCE cible.</p> <p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> Combiner les pas complexes : Diversifier les pas et les complexifier. Utilisation des bras en dissociation : Combiner les bras avec les bras ou bras avec les jambes. Décaler les bras. Orientation : Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales. Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. Synchronisation : Travailler en miroir. Vitesse d'exécution : La vitesse des BPM augmente le niveau de complexité. (respecter l'intensité de travail attendue). 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		<p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> Combiner les pas complexes : Diversifier les pas et les complexifier. Utilisation des bras en dissociation : Combiner les bras avec les bras ou bras avec les jambes. Décaler les bras. Orientation : Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales. Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. Synchronisation : Travailler en miroir. Vitesse d'exécution : La vitesse des BPM augmente le niveau de complexité. (respecter l'intensité de travail attendue). 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		<p>Entourer les paramètres biomécaniques choisis :</p> <ol style="list-style-type: none"> Combiner les pas complexes : Diversifier les pas et les complexifier. Utilisation des bras en dissociation : Combiner les bras avec les bras ou bras avec les jambes. Décaler les bras. Orientation : Combiner les espaces de déplacement : avant, arrière, droite/gauche, diagonales. Changer de place ou de step au cours de l'enchaînement. Synchronisation : Travailler en miroir. Vitesse d'exécution : La vitesse des BPM augmente le niveau de complexité. (respecter l'intensité de travail attendue). Mémorisation : Ne pas faire à droite ce que l'on a fait à gauche. 		
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)			

L9 - LE CHOIX DE L'OBJECTIF – Niveau 3 CAP-BEP / 4 PTS

NOM :	PRÉNOM :	CLASSE :
-------	----------	----------

Objectif choisi :	Séquence de travail :	Fourchette de la FC visée :

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

<p>Pour quelles raisons avoir choisi cet objectif ?</p> <p>Comment j'évalue ma condition physique actuelle ?</p> <p>Quels sont les effets recherchés à travers le choix de cet objectif ?</p>	
---	--

MANQUE DE COHÉRENCE L'objectif est choisi pour être avec ses amis ou sans raison justifiée Il n'y a aucun choix des paramètres	0 – 1 pt
DÉBUT DE COHÉRENCE L'objectif est choisi avec l'aide de l'enseignant. L'élève sollicite l'enseignant pour l'orientation des paramètres utilisés.	1.5 à 3 pts
COHÉRENCE AFFIRMÉE L'objectif est choisi par l'élève en fonction de ses attentes et de ses ressources. Le choix des paramètres utilisés est argumenté et adapté aux effets recherchés et aux ressources.	3 à 4 pts

L9 - ANALYSE DE SA PRESTATION Niveau 3 - CAP-BEP / 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>					
0 - 1 pt	Le bilan est sommaire, banalités, généralités. Peu ou pas de connaissances.					
1,5 - 2 pts	Le bilan est réaliste, la prestation est décrite à partir de sensations éprouvées et des constats points forts points faibles. Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée.					
2,5 - 3 pts	Le bilan est argumenté, la prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, Les régulations et les perspectives sont envisagées. La terminologie utilisée est adaptée.					

ÉVALUATION STEP AU CAP-BEP – Niveau 3		Prénoms des élèves du groupe					
<p>Protocole : Ils doivent réaliser un enchaînement individuellement ou collectivement sur 3 blocs imposés répétés en boucle pour les objectifs 1 et 2 et une création de blocs pour l'objectif 3 sur un BPM compris en 130 et 160. Chaque candidat choisit un objectif qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la FC. Si l'élève est noté individuellement, les points de production collective sont reportés sur la réalisation individuelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif 1 : SE DÉVELOPPER, se dépasser. FC comprise entre 160 et 200 pulsations ▪ Objectif 2 : S'ENTRETENIR, reprendre une activité physique, se remettre en forme, se tonifier. FC comprise entre 110 et 160 pulsations. ▪ Objectif 3 : DÉVELOPPER SA MOTRICITE, améliorer sa coordination. Pas de FC cible requise 		Niv/Notes					
ORIENTER SON EFFORT (avant) : 4 pts	<p>L'objectif est choisi pour être avec ses amis ou sans raison justifiée Il n'y a aucun choix des paramètres</p>	N 3 eca 0 - 1 pt					
	<p>L'objectif est choisi avec l'aide de l'enseignant. L'élève sollicite l'enseignant pour l'orientation des paramètres utilisés.</p>	Niv 3 1,5 - 3 pts					
	<p>L'objectif est choisi par l'élève en fonction de ses attentes et de ses ressources. Le choix des paramètres utilisés est argumenté et adapté aux effets recherchés et aux ressources.</p>	Niv 3 3 - 4 pts					
RÉALISER (pendant) : 13 pts	<p>La séance prévue n'est pas complètement réalisée - La continuité est rompue plusieurs fois, - Les séquences prévues ne sont pas respectées - L'objectif est inadapté - Les éléments ne sont pas réalisés en sécurité</p> <p>Si l'élève évolue en groupe : Il n'y a pas de production collective, il y a des décalages entre les partenaires.</p>	N 3 eca 0 - 2 pts 3 - 4 pts 5 - 6 pts					
	<p>La séance prévue est respectée - la FC est globalement dans la fourchette - la continuité est rompue peu de fois. - Les éléments sont exécutés en sécurité</p> <p>Si l'élève évolue en groupe : La production collective est centrée autour d'un élève repère.</p>	Niv 3 6,5 - 7,5 8 - 9 9,5-10,5 points					
	<p>La séance prévue est respectée - la FC est toujours dans la fourchette. - l'enchaînement est réalisé en continuité. - Les éléments sont exécutés de façon correcte (sécurité et amplitude)</p> <p>Si l'élève évolue en groupe : La production collective : les élèves sont autonomes, tant au niveau de la mémorisation que du rythme.</p>	Niv 3 11 pts 12 pts 13 pts					
ANALYSER (après) : 3 pts	<p>BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités.</p>	N 3 eca 0 - 1 pt					
	<p>BILAN RÉALISTE La prestation est décrite en termes de points forts, points faibles au regard de l'effort à fournir.</p>	N 3 1,5 - 2 pts					
	<p>BILAN RÉALISTE L'élève explique ses choix et les moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et respecter les séquences.</p>	N 3 2,5 - 3 pts					
		NOTE / 20					