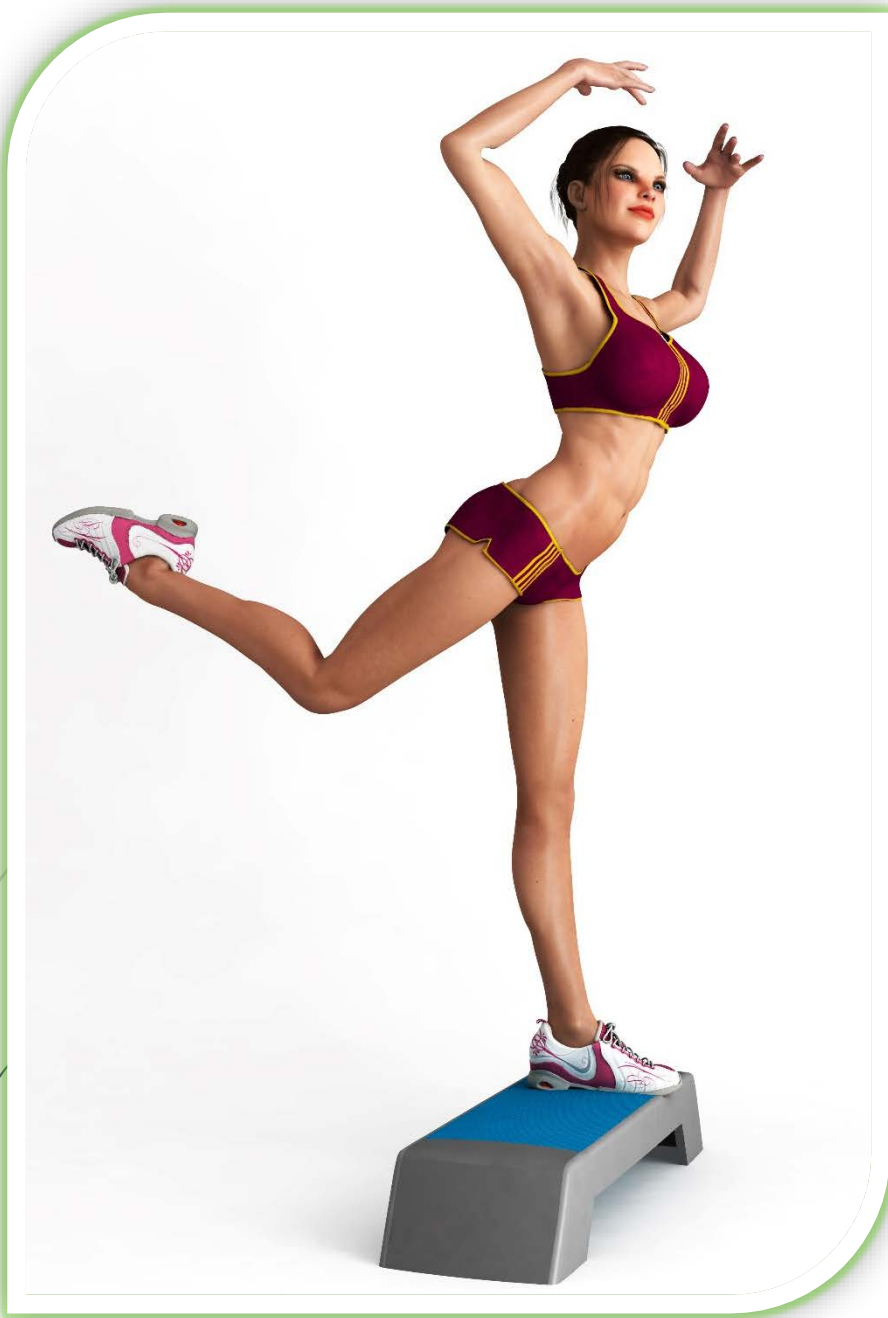


2017-2018

# Dossier Step

Niveau 4



**Fabien Bonfils**

A PARTIR DES TRAVAUX DE L'ACADEMIE DE LYON, CRETEIL, GUYANE, REIMS ET GRENOBLE

## Le step au lycée ou comment « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »

### Définition du step

#### La logique interne:

« Dans un milieu stabilisé sans incertitude, activité 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 :

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). Choisir et mener à terme un projet technique et physique.

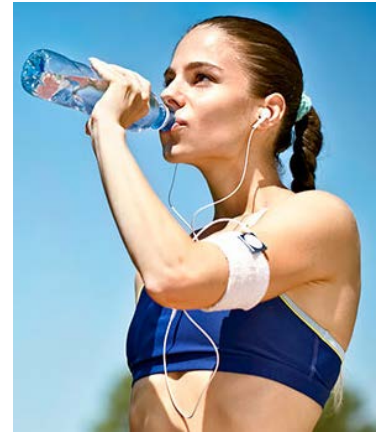
## Les enjeux de formation

### LA SECURITE :

Pratiquer en toute **sécurité (passive, active et collective)**.

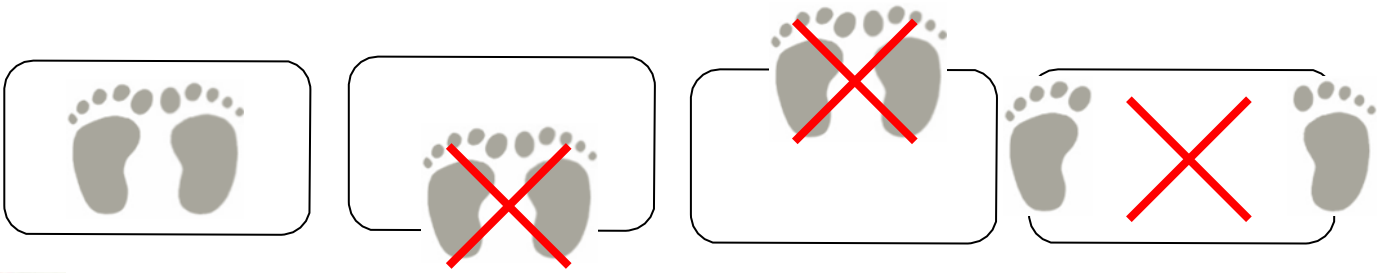
**Pour préserver son intégrité corporelle et celle des autres :**

- 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, serrer les fesses.
- 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 (pas d'hyper-extension) et les jambes semi-fléchies.
- La distance entre le step et les pieds doit être d'1 pied.
- Ne pas réaliser de saut de haut en bas du step.



Ce qu'il faut faire	Pourquoi ?	Ce qui est interdit	Pourquoi ?
Porter les chaussures de sport, lacées.	Ne pas glisser sur le step. Maintenir les chevilles, stabiliser les appuis.	Descendre du step vers l'avant, notamment lorsque le step est surélevé.	Souplesse de la cheville. Risque de recul du step. Grande pression sur les articulations.
Poser les pieds entièrement sur le step, à plat	Stabiliser les appuis, éviter les entorses. Ne pas sursolliciter le triceps sural.	Monter vers l'arrière.	Pas de repère visuel. Risque de mauvais placement des appuis ; Risque de chute.
Descendre à proximité du step. (distance un pied au sol derrière le step) <i>Cette distance peut être augmentée si les pas suivants sont au sol.</i>	Ne pas être en déséquilibre avant de remonter sur le step.	Tendre complètement la jambe d'appui.	Enchaîner les actions. Amortir les chocs. Protéger les articulations du train inférieur et de la zone lombaire. => Montée : en talon/pointe, genoux souples, articulation déverrouillée.  => Descente ou sauts : en pointe-talon, jambes mi-fléchies.
Alléger toutes les rotations sur un appui. Pas plus de 4 propulsions par bloc.	Eviter les déséquilibres. Préserver l'articulation du genou.	Sauter du step vers le sol.	Pression importante sur les articulations.
Utiliser chaque jambe de manière équilibrée, dans les blocs et/ou sur l'ensemble de la routine.	Coordination, latéralisation. Répartition des charges de travail.	« Tricoter » avec les pieds pour rattraper une erreur.	Risque de mauvais placement des appuis ; Risque de chute. => Attendre de retrouver un repère dans la routine pour redémarrer.
Bassin maintenu : buste droit (légèrement incliné vers l'avant à la montée, la descente et selon les pas), épaules basses, regard horizontal . Abdominaux contractés.	Equilibre. Enchaînement des actions. Protection de la zone lombaire.		

### 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



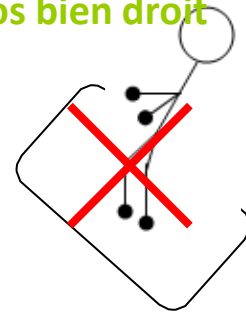
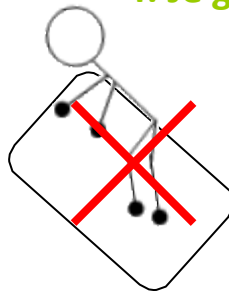
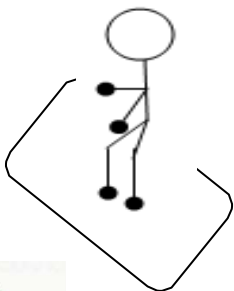
**Jamais sur la pointe ou les talons**

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



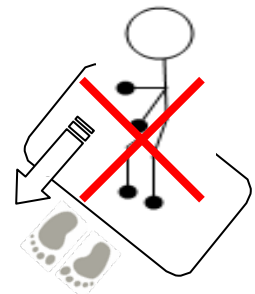
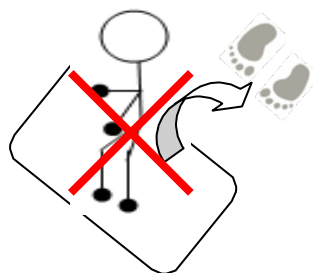
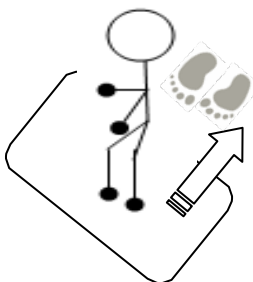
**A ne pas faire de rotation autour du genou  
Mes genoux doivent toujours regarder mes orteils**

### 4. Je garde le dos bien droit



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

**J'amortis à la descente**



## LES THEMES D'ENTRAINEMENT:

### *Thème 1 : Effort bref et intense*

**Objectif :** Se développer, se dépasser.

**Travail :** effort court et intense (intensité élevé).

La puissance aérobie est sollicitée

- \* la fréquence cardiaque s'approche progressivement du maximum
- \*Ventilation fortement marquée et accélérée
- \*Séries plutôt courtes
- \*Tempo > 135 bpm le plus souvent.

La nature des paramètres à utiliser pour varier l'intensité est essentiellement d'ordre énergétique

Effort de type : **PUISSANCE AEROBIE** (170<FC<190) (FCE > 85% FCR)

#### Propositions:

1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>ème</sup> série		3 <sup>ème</sup> série
2' d'effort	4' de récupération maximum avec une fréquence cardiaque minimale de 110-120 puls/min	2' d'effort	4' de récupération	2' d'effort
2' de récupération		2' de récupération		2' de récupération
2' d'effort		2' d'effort		2' d'effort
2' de récupération		2' de récupération		2' de récupération
2' d'effort		2' d'effort		2' d'effort

1 <sup>ère</sup> série		2 <sup>ème</sup> série
3'30'' d'effort	4' de récupération	3'30'' d'effort
2' de récupération		2' de récupération
3'30'' d'effort		3'30'' d'effort
2' de récupération		2' de récupération
3'30'' d'effort		3'30'' d'effort

Les exemples ci-contre ne sont que **des propositions**. Vous pouvez créer vos séries en respectant :

\* Un temps d'effort de 14 à 22 minutes (au total).

\* Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

ENCHAÎNEMENT	PARAMETRES influençant la FC	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
<p>L'enchaînement se compose de <b>quatre à six blocs différents</b> répétés en boucle <b>sur un rythme musical de 130 à 145 BPM.</b></p> <p>, dont au moins trois seront composés par l'enseignant en <b>équilibrant</b> les efforts à droite et à gauche, et en rajoutant des paramètres de complexification</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hauteur du step</li> <li>2. Ajouter des lests de 500 gr sur bras et/ou jambes (facultatif).</li> <li>3. Ajouter des impulsions, sursauts.</li> <li>4. Rajouter des mouvements de bras au-dessus des épaules.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Rythme des séries : dynamique et explosif</li> <li>* Pas avec impulsions et basic course.</li> <li>* Pas simple ou de base avec lests</li> <li>* Répétition des pas deux fois maximum</li> <li>* Exécution des pas à droite et à gauche</li> </ul>	<p>Se référer au tableau ci-dessus</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.

## Thème 2 : Effort long et soutenu

**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** :  $70\% \leq$  Fréquence cardiaque d'entraînement  $\leq 85\%$

- FC élevée
- Ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive
- Séries de 3 minutes au minimum

### Epreuve NIVEAU BAC

Par groupes ou seul, construire une séance présentant un enchaînement de 4 à 6 blocs sur une durée total de 20 à 26 min. Les blocs sont réalisés dans chaque série en boucle sur un rythme musical de 130 à 140 BPM

Propositions :

<b>1<sup>ère</sup> série</b>	<b>2 à 3 minutes de récupération</b>	<b>2<sup>ème</sup> série</b>
<b>10 minutes d'effort</b>		<b>10 minutes d'effort</b>

<b>1<sup>ère</sup> série</b>	<b>2 à 3 minutes de récupération</b>	<b>2<sup>ème</sup> série</b>	<b>2 à 3 minutes de récupération</b>	<b>3<sup>ème</sup> série</b>
<b>7 minutes d'effort</b>		<b>7 minutes d'effort</b>		<b>7 minutes d'effort</b>

- Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu' à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations/min

ENCHAÎNEMENT		PARAMETRES influençant la FC	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
L'enchaînement se compose de <b>quatre à six blocs différents</b> répétés en boucle <b>sur un rythme musical de 130 à 140 BPM.</b> , dont au moins trois seront composés par l'enseignant en <b>équilibrant</b> les efforts à droite et à gauche, et en rajoutant des paramètres de complexification		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hauteur du step</li> <li>2. Ajouter des lests de 500 gr sur bras et/ou jambes (facultatif).</li> <li>3. LIA ou HIA. Prendre les pas dans le classement intensité.</li> <li>4. Ajouter des impulsions.</li> <li>5. Augmenter l'amplitude des pas</li> <li>6. Rajouter des mouvements de bras passant par la verticale</li> <li>7. Rajouter des pas courus et des traversées sur ou autour du step</li> <li>8. Changements de formation (déplacer le step dans l'espace)</li> <li>9. Augmentation du BPM : 150, 155, 160</li> <li>10. Rajouter des exercices de renforcement musculaire ou autres mouvements (sauts)</li> </ol>	*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	Se référer au tableau ci-dessus

**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.

### Thème 3 : effort prolongé et modéré

**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 :** endurance fondamentale  $50\% \leq$  Fréquence cardiaque d'entraînement  $\leq 65\%$

#### Epreuve NIVEAU BAC

Par groupes ou seul, construire une séance présentant un enchaînement d'au moins 4 blocs sur une durée total de 25 à 30 min. Les blocs sont réalisés dans chaque série en boucle sur un rythme musical de 130 BPM

L'exemple ci-dessous n'est qu'un exemple vous pouvez choisir la durée d'effort que vous voulez à condition que le total soit compris entre 25 et 30 minutes d'effort, 2 ou 4 séries, temps de repos inférieur à 5 minutes et FC de reprise entre 110 et 120 puls/min

1 <sup>ère</sup> série	Récupération	2 <sup>ème</sup> série	Récupération	3 <sup>ème</sup> série	Récupération	4 <sup>ème</sup> série
7 minutes	3 minutes	7 minutes	3 minutes	7 minutes	3 minutes	7 minutes

ENCHAÎNEMENT	Blocs	PARAMETRES influençant la FC	DIFFICULTE DU MOUVEMENTS	TEMPS
L'enchaînement se compose de <b>quatre à six blocs différents</b> répétés en boucle <b>sur un rythme musical le plus souvent proche de 130 BPM.</b>	Trois seront composés par l'enseignant en <b>équilibrant</b> les efforts à droite et à gauche, et en rajoutant des paramètres de complexification	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reprendre les blocs en changeant l'ordre des pas</li> <li>2. Créer des pas</li> <li>3. Les pas doivent être exécutés à droite et à gauche</li> <li>4. Changement de pied directeur fréquent</li> <li>5. Rajouter des rotations</li> <li>6. Orientations différentes par rapport au step (devant le step, derrière le step, sur les petits cotés...)</li> <li>7. Changement de step entre partenaires</li> <li>8. Changer et varier les formations de groupe (ligne, carré, triangle, cercle...)</li> <li>9. Travailler en miroir sur 1 bloc</li> <li>10. Utilisation des mouvements de bras coordonnés ou dissociés, symétriques et/ou asymétriques</li> <li>11. En rythme sur la ou les musiques choisies. (BPM : 130)</li> <li>12. Enlever toutes les répétitions de pas dans les blocs</li> <li>13. Enlever les répétitions de blocs : effectuer bloc 1 à D et bloc 2 à G</li> <li>14. Rajouter des procédés chorégraphiques simples : canon, cascade</li> </ol>	<p>Rythme des séries : régulier et mesuré 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 Vitesse d'exécution</p>	Cf ci-dessus

**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.



Faire son choix parmi les thèmes d'entraînement proposés																																					
	Thème 1 : effort bref et intense	Thème 2 : effort long et soutenu	Thème 3 : effort long et modéré																																		
Objectif	Se développer, se dépasser.	S'entretenir, reprendre une activité physique, rechercher un état de forme général, affiner sa silhouette, se tonifier.	Améliorer sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité.																																		
Exemple de mobile d'agir	« J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique » « Car c'est l'objectif le plus intensif des trois et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux ».	« Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif(ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » « Quand je fais un footing avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter pour « recharger mes batteries » et je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. »	« J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours » « Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis un(e) battant(e). »																																		
Travail	Effort court et intense avec des pas variés qui ne gêne pas l'engagement moteur.	Effort long et d'intensité intermédiaire. Enchaînement basique avec coordination bras et jambe simple ou sans bras.	L'accent est mis sur la complexité de la chorégraphie : coordination et dissociation bras-jambes...																																		
Filière énergétique prioritairement sollicitée	<b>La puissance aérobie :</b> La FC s'approche progressivement du maximum. La ventilation est fortement accélérée. <b>FCE&gt;85% FCréserve</b>	<b>La capacité aérobie :</b> La FC est élevée. La ventilation est accélérée mais sans gêne excessive. <b>70%&lt;FCE&lt;85%</b>	<b>L'endurance fondamentale :</b> La FC est modérée. La ventilation est accélérée mais modérée. <b>50%&lt;FCE&lt;65%</b>																																		
FCE à atteindre	Selon la formule de Karvonen <b>FCE=FCrepos+(FCmax-FCrepos)*intensité de travail en % de FCR</b>																																				
<b>Ce que je devrai faire pour réaliser ce type d'effort</b>																																					
Enchaînement	L'enchaînement se compose de <b>quatre à six blocs</b> différents répétés en boucle <b>sur un rythme musical de 130 à 145 BPM</b> . Au moins trois seront composés par l'enseignant en <b>équilibrant</b> les efforts à droite et à gauche, et en rajoutant des paramètres de complexification.																																				
BPM	<b>130 à 145</b>	<b>130 à 140</b>	<b>Essentiellement autour de 130</b>																																		
Paramètre influençant la fréquence cardiaque/l'intensité	Hauteur du step ; Ajouter des lestes de 500g sur poignets et/ou chevilles ; ajouter des impulsions ; ajouter des mouvements de bras au-dessus des épaules	Idem+ déplacer le step dans l'espace ; ajouter des exercices de renforcement musculaire ; augmenter l'amplitude des pas ; ajouter des pas courus, des traversées.	Reprendre les blocs en changeant l'ordre des pas ; créer des pas ; changement de pied directeur fréquent, changement de step entre partenaires ; ajouter des rotations.																																		
Difficulté du mouvement	Rythme des séries : dynamique et explosif ; pas avec impulsion ; répétition des pas deux fois maximum ; exécution des pas à droite et à gauche.	Idem+ coordination éventuelle bras-jambes	Rythme des séries : régulier et mesuré. Pas plus complexes ; contre-temps. Utilisation du step sur tous les côtés et en diagonale ; pas de répétition des pas ; 1/2 tour, tour complet																																		
Temps	<b>Temps d'effort de 14 à 22 minutes (au total)</b>		<b>Temps d'effort de 20 à 26 minutes, au moins 3 séries</b>																																		
	<table border="1"> <tr> <th>1<sup>ère</sup> série</th> <th rowspan="5">4' de récupération</th> <th>2<sup>ème</sup> série</th> </tr> <tr> <td>3'30" d'effort</td> <td>3'30" d'effort</td> </tr> <tr> <td>2' de récupération</td> <td>2' de récupération</td> </tr> <tr> <td>3'30" d'effort</td> <td>3'30" d'effort</td> </tr> <tr> <td>2' de récupération</td> <td>2' de récupération</td> </tr> <tr> <td>3'30" d'effort</td> <td>3'30" d'effort</td> </tr> </table>	1 <sup>ère</sup> série	4' de récupération	2 <sup>ème</sup> série	3'30" d'effort	3'30" d'effort	2' de récupération	2' de récupération	3'30" d'effort	3'30" d'effort	2' de récupération	2' de récupération	3'30" d'effort	3'30" d'effort	<table border="1"> <tr> <th>1<sup>ère</sup> série</th> <th>2 à 3 minutes de récupération</th> <th>2<sup>ème</sup> série</th> <th>2 à 3 minutes de récupération</th> <th>3<sup>ème</sup> série</th> </tr> <tr> <td>7 minutes d'effort</td> <td></td> <td>7 minutes d'effort</td> <td></td> <td>7 minutes d'effort</td> </tr> </table>	1 <sup>ère</sup> série	2 à 3 minutes de récupération	2 <sup>ème</sup> série	2 à 3 minutes de récupération	3 <sup>ème</sup> série	7 minutes d'effort		7 minutes d'effort		7 minutes d'effort	<table border="1"> <tr> <th>1<sup>ère</sup> série</th> <th>7' d'effort</th> <th>3' de récupération</th> </tr> <tr> <td>2<sup>ème</sup> série</td> <td>7' d'effort</td> <td>3' de récupération</td> </tr> <tr> <td>3<sup>ème</sup> série</td> <td>7' d'effort</td> <td>3' de récupération</td> </tr> <tr> <td>4<sup>ème</sup> série</td> <td>7' d'effort</td> <td>3' de récupération</td> </tr> </table>	1 <sup>ère</sup> série	7' d'effort	3' de récupération	2 <sup>ème</sup> série	7' d'effort	3' de récupération	3 <sup>ème</sup> série	7' d'effort	3' de récupération	4 <sup>ème</sup> série	7' d'effort
1 <sup>ère</sup> série	4' de récupération	2 <sup>ème</sup> série																																			
3'30" d'effort		3'30" d'effort																																			
2' de récupération		2' de récupération																																			
3'30" d'effort		3'30" d'effort																																			
2' de récupération		2' de récupération																																			
3'30" d'effort	3'30" d'effort																																				
1 <sup>ère</sup> série	2 à 3 minutes de récupération	2 <sup>ème</sup> série	2 à 3 minutes de récupération	3 <sup>ème</sup> série																																	
7 minutes d'effort		7 minutes d'effort		7 minutes d'effort																																	
1 <sup>ère</sup> série	7' d'effort	3' de récupération																																			
2 <sup>ème</sup> série	7' d'effort	3' de récupération																																			
3 <sup>ème</sup> série	7' d'effort	3' de récupération																																			
4 <sup>ème</sup> série	7' d'effort	3' de récupération																																			
Récupération	<b>Récupération : récupération active inférieure à 4 minutes pour thème 1 et 2 et inférieure à 5' pour thème 3 et lorsque le dernier du groupe atteint 110 à 120 puls/min.</b>																																				

## 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 à un **effort inhabituel**.

	SENSATIONS RESPIRATOIRES	SENSATIONS MUSCULAIRES	MEMORISATION / MOTRICITE
1 Effort modeste	Essoufflement nul : prêt à faire une nouvelle série immédiatement.	Aucune fatigue musculaire (ne transpire pas)	Enchaînement facile, aucun arrêt.
2 Effort moyen	Essoufflement contrôlé (légèrement essoufflé), prêt à repartir après un temps de repos.	Sensation de muscles qui ont travaillé (transpire légèrement)	Quelques hésitations.
3 Effort conséquent	Essoufflement prononcé, j'ai du mal à envisager une nouvelle série.	Sensation de muscles « lourds » (transpire)	Plusieurs arrêts dus à des hésitations ou une coordination complexe
4 Effort intense	Essoufflement critique, respiration anarchique, je souhaite m'arrêter définitivement.	Sensation de muscles douloureux (transpire abondamment)	Enchaînement difficile, arrêts fréquents.
5 Effort très intense	Je cherche mon souffle, je m'arrête éternellement.	Sensations de contractures, crampes (transpire abondamment)	Enchaînement trop complexe (temps de pause > temps de pratique)

Vous pouvez bien sûr utiliser vos propres mots pour décrire vos sensations...

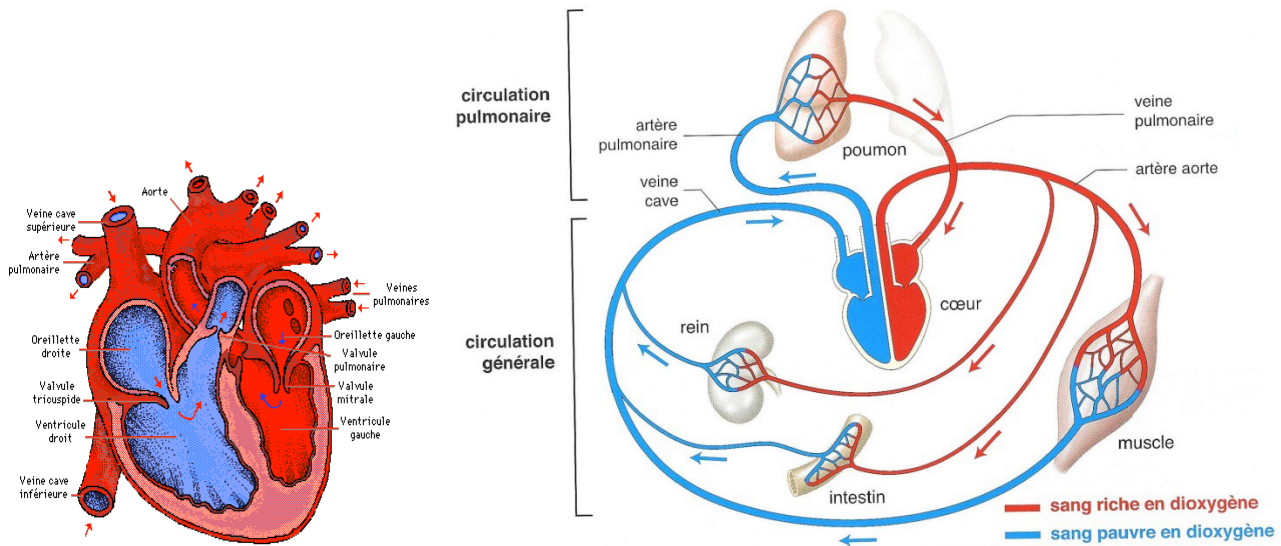


## LES CONNAISSANCES THEORIQUES :

### Fréquence cardiaque de repos (FCRepos)



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'O<sub>2</sub> et de nutriments, dans le circuit artériel et pomper le même sang chargé de CO<sub>2</sub> vers les poumons, afin d'assurer le métabolisme de base.



Elle est comprise en moyenne autour de **70 pulsations par minute (puls/min)** 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

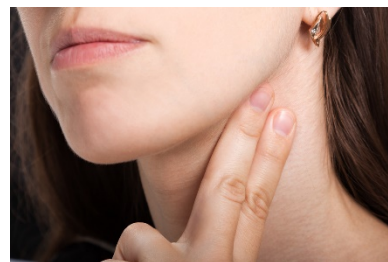
**Elle est un indicateur de santé et de performance :**

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 fréquence cardiaque de repos de 40 puls/min.

**Pour une pratique scolaire : nous prendrons la FCRepos après 10 minutes de repos, assis à la sortie des vestiaires (explications de la séance...) – 10 pulsations**



Prise du pouls radial (au niveau de l'os nommé radius).



Prise du pouls carotidien (au niveau de la carotide).



L'utilisation d'un cardio-fréquence mètre est plus précise et permet une lecture instantanée. L'avantage d'un cardio-fréquence mètre **codé** est qu'il évite les interférences avec les autres cardios à proximité.

## Fréquence Cardiaque Maximum (FCMax)



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.

Deux méthodes statistiques et théoriques sont classiquement utilisées pour l'entraînement :

**Calcul de la fréquence cardiaque maximale selon la formule d'Astrand et Ryming (1954) qui correspond à :**  
pour les garçons à  $220 - \text{l'âge}$  et pour les filles à  $226 - \text{l'âge}$ .

A partir de la FCMax, différentes zones d'effort sont déterminées : zone aérobie entre 70 et 80% de FCMax et zone anaérobie entre 80 et 90% de FCMax.

**Cependant**, la référence directe aux pourcentages de FCM est une démarche peu précise, car il y a une marge d'erreur de 10 à 20%, modulée notamment par le niveau de pratique du sujet considéré.

C'est pourquoi nous préférons nous inspirer de la formule de **KARVONEN**, qui parle de

### Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)

$$FCE = FC_{\text{Repos}} + [(FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times (\% \text{ de l'intensité})]$$

Fréquence cardiaque de réserve (FCR)

L'intensité de l'effort s'exprime en % de la fréquence cardiaque de réserve :

**Effort bref et intense** : > 85% de FCR

**Effort long et soutenu** : 70% à 85% de FCR

**Effort modéré et prolongé** : 50 à 65% de FCR

### Exemple concret :

**A quelle fréquence cardiaque je dois travailler si je veux réaliser un effort bref et intense ?**

Je suis un garçon de 16 ans, ma FCMax = 204 (220-age) et FCRepos = 65

Classiquement : 85% de 204 = **173 puls/min**

Selon **KARVONEN** :  $FCE = 65 + [(204 - 65) \times 85\%]$   
 $= 65 + [(139 \times 85\%)] = 65 + 118 = \mathbf{183 \text{ puls/min}}$

Il y a un écart de 10 pulsations, ce qui a des conséquences importantes sur le terrain !

**Réponse** : pour suivre le thème « réaliser un effort bref et intense » je dois travailler à 85% de ma fréquence cardiaque de réserve soit 85% de 139 donc ma fréquence cardiaque d'entraînement devra atteindre 183 puls/min



Pour voir si tu as compris reproduis le raisonnement pour une fille de 17 ans avec une FCRepos de 80 qui veut travailler un effort modéré et prolongé....Tu devrais trouver une FCE parmi celles-ci **selon** l'intensité choisie : 144 ; 151 ; 157 ; 164....Fais le calcul.



# La musique



Le STEP fonctionne en lien avec un support musical. Les CD sont composés de manière particulière, ils possèdent un indice pour connaître la vitesse de la musique. Ce sont les « BPM ».

Les **BPM** sont les battements par minute, pulsation régulière, c'est le « boum-boum » que l'on entend en arrière fond. Si on déclenche son chrono sur 1 minute, une musique notifiée à 140 BPM, contient 140 temps.

La musique est donc composée de différents repères qui s'avèrent essentiels de connaître pour savoir compter sur la musique :

1. Le battement : pulsation régulière qui va déterminer la vitesse ou le tempo de la musique. Un battement = un temps.
2. La phrase musicale : 8 temps musicaux mais dont le 1er et le 5ème temps se démarquent généralement à l'écoute.  
Le temps 1 et 5 sont les plus fort. Le 5 moins que le 1. « 1 2 3 4 » « 5 6 7 8 »
3. Le bloc :  
Un bloc est composé de 4 phrases musicales de 8 temps (4X8temps) soit 32 temps.

De ce fait, un enchaînement de step s'écrit de la manière suivante :

BLOC 1	Phrase	Pied leader	« 1..2...3...4 »	« 5 ...6...7...8 »
1 bloc = 32 temps	8 temps	D	Basic	Basic
	8 temps	D	Charleston G	V step
	8 temps	G	Side lunge D	Side lunge G
	8 temps	G	Tape up D	Tape up G

Ensuite il ne reste plus qu'à remplir le tableau avec les pas. Et ce qui tombe plutôt bien puisque chaque pas se compose de 4 temps ou 8 temps pour la plupart.



## LES DIFFERENTS PAS ET LEUR CLASSIFICATION

En STEP , il y a toujours un  pied « leader ». C'est le pied par lequel commence chacun des pas. Le pied de départ. Ensuite, les pas sont classifiés en deux familles :

Les pas qui font changer de pied = « je suis à droite, le pas suivant se fera à gauche » = le tap-up et ses dérivés.

Les pas qui ne font pas changer de pied = « Je suis à droite, je reste à droite pour le pas suivant » = la marche et ses dérivés.

Une chorégraphie se compose généralement d'un nombre équivalent de pas à droite et à gauche afin d'équilibrer le travail sur les 2 jambes.

Pour composer une chorégraphie, il y a différents schémas possibles. Pour changer le pied de départ, il suffit d'utiliser les pas qui font changer de pied.

Exemples : (L'indication D ou G concerne le pied leader donc celui qui monte sur le step)

3 pas à droite + 1 pas qui permet de changer de pied + 3 pas à gauche + 1 pas qui permet de changer de pied et ainsi de suite. Ici il faut un nombre PAIR de pas qui font changer de pieds.

## TRAME DE CONSTRUCTION DES BLOCS

### **CONSTRUCTION « MIROIR » : DDGG ou GGDD**

Les **Blocs 1, évolution Bloc 1** et le **Bloc 2** sont construits en miroir c'est-à-dire que les 2 premières phrases sont identiques aux 2 dernières phrases du Bloc avec comme seule différence un changement de pied leader. Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> phrases intègrent un pas qui permet de changer de pied leader.

### **CONSTRUCTION « ALTERNEE » : DGDG ou GDGD**

L'**évolution du Bloc 2** est construite en alternant les pieds leaders c'est-à-dire que chacune des 4 phrases qui composent le Bloc propose un pas qui permet un changement de pied leader pour la phrase suivante.

### **CONSTRUCTION « SANDWICH » : DGGD ou GDDG**

Le **Bloc 3** est construit avec des changements de pieds leaders sur les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> phrases.

# ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT

- 1 Step touch 2\*8 temps
  - 2 Step touch 2\*8 temps avec bras en flexion extension devant
  - 3 Grapevine à droite puis à gauche 2\*8 temps
  - 4 Grapevine avec bras 2\*8 temps
  - 5 Grapevine avec impulsion talon fesse 2\*8 temps
  - 6 Jumping Jack avec bras 2\*8 temps
  - 7 Knee up repeater droite puis gauche (2\*8 temps)\*2
  - 8 Heel up repeater droite puis gauche (2\*8 temps)\*2
  - 9 Basic 2\*8 temps
  - 10 Run Run 2\*8 temps
  - 11 V step 2\*8 temps
  - 12 I step 2\*8 temps
  - 13 Knee up implusion D+knee up imp<sup>o</sup> gauche 2\*8
  - 14 Heel up implusion D+knee up imp<sup>o</sup> gauche 2\*8
- \*2  
S  
U  
R  
  
L  
E  
  
S  
T  
E  
P



**Proposition bloc cardio, puissance pour réaliser un effort bref et intense**

	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC CARDIO 1</b>	8 Temps	D	<b>RUN</b>	<b>RUN</b>
	8 Temps	D	<b>Knee up ciseau</b>	<b>Ciseau knee up</b>
	8 Temps	G	<b>Enjambé Cheval D Genou D en 2 et genou G en 6</b>	
	8 Temps	G	<b>2 jumping jack</b>	<b>Knee-up sauté D et G en ramenant coude au genou opposé</b>
	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC CARDIO 2</b>	8 Temps	D	<b>Side lunge G</b>	<b>Side lunge droit</b>
	8 Temps	D	<b>Quick step</b>	<b>Basic leap</b>
	8 Temps	G	<b>Knee up sauté D</b>	<b>Knee up sauté G</b>
	8 Temps	G	<b>Tour complet</b>	<b>Poney</b>

	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>Bloc cardio 3</b>	8 Temps	D	<b>I step allez</b>	<b>Retour</b>
	8 Temps	G	<b>Heel up sauté D</b>	<b>Heel up sauté G</b>
	8 Temps	G	<b>Calipso+ciseau sur step</b>	<b>Descente+Jumping jack bras au-dessus des épaules</b>
	8 Temps	D	<b>Jazz square sauté</b>	<b>Charleston D+bras</b>
	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>Bloc cardio 4</b>	8 Temps	G	<b>L step G</b>	<b>Across the top D</b>
	8 Temps	G	<b>Across the top G</b>	<b>Jazz square D side lift</b>
	8 Temps	D	<b>V turn</b>	<b>Shuffle</b>
	8 Temps	D	<b>Helicoptère allez</b>	<b>Hélicoptère retour</b>



**Proposition effort long et modéré**

	Phrases	Pied leader	"1,2,3,4"	"5.6.7.8"
<b>BLOC 1</b>	8 Temps	D	T step+bras	T step+bras
	8 Temps	D	Jazz square traverse G	Over the top+bras
	8 Temps	G	Kickbolt change+vstep monté	V step descente+pas croisé
	8 Temps	G	Reverse+mini mambo	Mini mambo + retour reverse
	Phrases	Pied leader	"1,2,3,4"	"5.6.7.8"
<b>BLOC 2</b>	8 Temps	G	Power knee up D	
	8 Temps	D	Flop G (pony+contre temps+mambo)	
	8 Temps	D	Sissone	Reverse
	8 Temps	G	L step G genou en 6	
	Phrases	Pied leader	"1,2,3,4"	"5.6.7.8"
<b>BLOC 3</b>	8 Temps	G	Pony D	Pony G
	8 Temps	G	Jazz square D	Charleston D
	8 Temps	D	Basic lunge bras croisé+bras pump+bras lock	
	8 Temps	D	Power knee up G	
	8 Temps	Pied leader	"1,2,3,4"	"5.6.7.8"
<b>BLOC 4</b>	8 Temps	G	Knee-up D, tap d'avt en arr sur les 3,4,5ième tps, heel up	
	8 Temps	D	Knee-up ¼ tour	Shuffle
	8 Temps	G	Kick bolt change +jazz square traverse tap+jazz square traverse retour.	
	8 Temps	D	Kick D sol (2)+V step lock bras+Side leg G bras libres	

Proposition effort long et soutenu

	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC 1</b>	8 Temps	D	<b>RUN</b>	<b>RUN</b>
	8 Temps	D	Knee up ciseau	Ciseau knee up
	8 Temps	G	L step G	Across the top D
	8 Temps	G	Across the top G	Jazz square D side lift
	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC 2</b>	8 Temps	D	Jazz square traverse G	Over the top
	8 Temps	G	Kick bolt change+v step allez	V step retour+ tap up au sol
	8 Temps	D	Heal-up	Basic D
	8 Temps	G	Pendulum	
	Phrases	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC 3</b>	8 Temps	G	Pony D	Pony G
	8 Temps	G	Jazz square D	Charleston D
	8 Temps	D	Tour du monde avec knee-up en 2 et heal-up en 6	
	8 Temps	D	Reverse v step	leg back G
	8 Temps	Pied leader	“1,2,3,4”	“5.6.7.8”
<b>BLOC 4</b>	8 Temps	G	Kick lunge arrière	Kick
	8 Temps	D	Knee-up ¼ tour	Shuffle
	8 Temps	G	Calypso ciseau	ciseau+descente+ jumping jack
	8 Temps	D	Knee-up G	Basic

**Complexification des pas de base selon le thème poursuivi.**

<b>Pas de Base</b>	<b>Effort long et soutenu</b>	<b>Effort modéré et prolongé</b>	<b>Effort bref et intense</b>
Basic STEP	Basic, Tap Up/down, Step touch, A STEP, V-STEP...	Basic contre temps Basic reverse Basic + BRAS complexes	Basic Run
Jazz Square	De face	Jazz square traverse	Avec impulsion sur step
V STEP	De face	TURN STEP Avec bras	Avec impulsion sur 1 et 2 (V STEP run)
L STEP	L STEP en s'arrêtant sur petit côté, retour identique	Le L STEP Twist Le L STEP flexion Avec bras	L STEP impulsion sur chaque appui, ou pose chasse
BABY MAMBO	Retour pied au sol au même niveau que l'autre	Mambo Cha cha cha Mambo complet (retour pied au sol vers l'arrière) Avec bras	Avec impulsion
CHEVAL	Le pas « simple »	Avec contre temps (cheval genou)	Avec impulsion sur 1-2 et 5-6
Over the Top (traverse petit côté)	Le pas « simple »	Avec bras	Avec impulsion sur 1-2 Across the top (grand côté)
Genou ou Knee-up	De face	En diagonale (corner to corner) Avec bras	3xKnee-up (repeater) Knee-up scissors
Talon ou Heel-up	De face	En diagonale Avec bras	3x en variant (genou, kick, talon)
Lift ou jambe tendue en l'air (devant, côté, en arrière)	De Face : Kick devant	En diagonale : Side lift Avec bras	Avec impulsion : Charleston
T STEP	Pas « simple »	-Avec bras -Pendulum	
STEP touch	Pas « simple »	- Grapevine	-Step touch sauté

# Les facteurs de complexification

Tout effort est défini par son **intensité** et sa **durée**

Les variables qui permettent de moduler cette intensité en step sont les suivantes :

**T** : tempo (les BPM)



**H** : hauteur du step, avec ou sans rehausseur



**S** : pas sautés ou pas marchés sans impact au sol

**B** : ajout des bras



**A** : amplitude

**L** : ajout de lests ou non

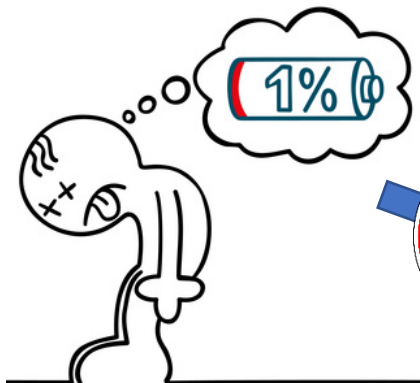


**D** : durée



Un moyen mnémotechnique

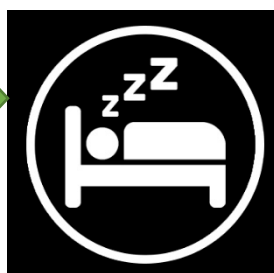
Si **T.H.S** (si tu es fatigué)



Tu n'iras pas au **B.A.L**  
(tu n'iras pas danser)



Mais au **Dodo**



Un des objectifs du cycle sera de jouer avec ces différents paramètres pour s'approcher au plus près de sa fréquence cardiaque d'entraînement selon le thème choisi.

### **Conseils diététiques :**

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique. C'est pourquoi, lors d'un effort, il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau). Le mieux est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

EAU = grand nettoyage. C'est la meilleure boisson qui permet d'hydrater le corps et d'éliminer les déchets (sueur, urine).

Les édulcorants (aspartam, saccharine...) sont des substances qui n'ont pas de valeur calorique mais qui ont le goût du sucre !

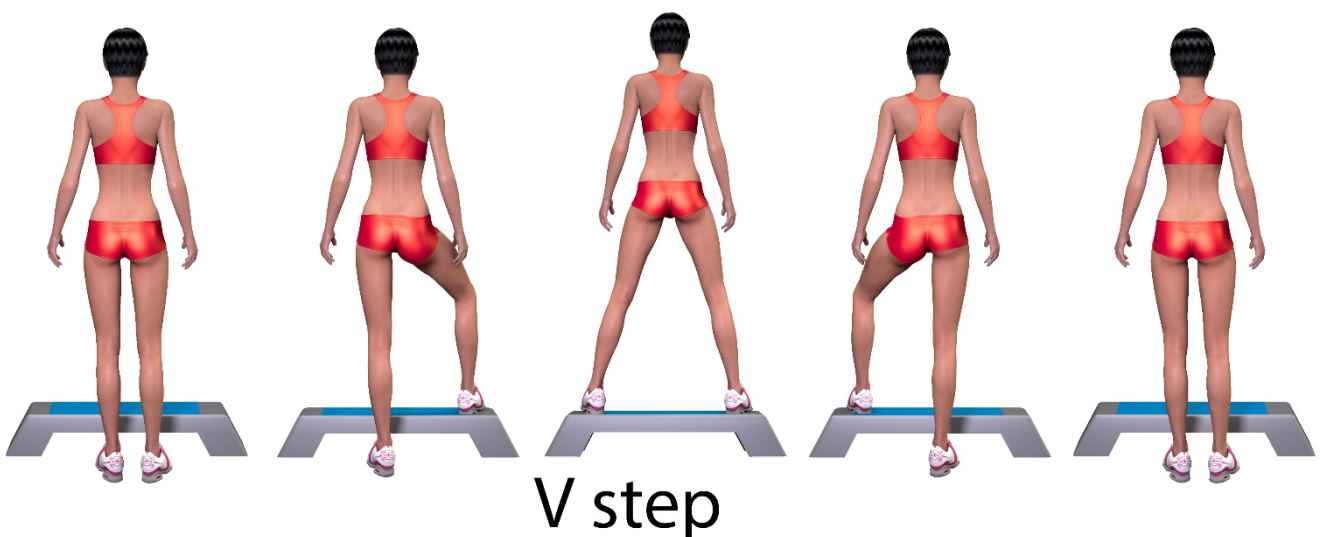
Point positif : Quand ce « faux sucre » arrive dans le sang, la glycémie (le taux de sucre dans le sang) n'est pas perturbée, il n'y a pas de stockage du sucre sous forme de graisses dans les réserves adipeuses.

Point négatif : la prise régulière de ces produits (associés aux boissons gazeuses « ligh » coca, orangina, ...) habitue les ados au goût sucré à toute heure de la journée et crée une habitude, une dépendance aux produits sucrés (qu'ils soient ligh ou pas !)

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice.

En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion.

Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)



Associer une surveillance de son hygiène de vie à une activité d'endurance régulière (vélo, natation, marche, course...). Pour cela :

- \* Surtout ne pas sauter de repas car l'organisme va se jeter sur la nourriture et stocker pour compenser au repas suivant.
- \* Manger lentement et éviter de se resservir.
- \* Privilégier les sources de protides (protéines) pauvres en lipides (éviter viandes en sauce, charcuterie, friture, beignets).
- \* Prendre des laitages à chaque repas (yaourts, lait ½ écrémé) mais seulement 3 à 4 fois par semaine pour les fromages.
- \* Prendre à chaque repas fruits et légumes verts.

Les glucides (sucres) représentent 60% de l'apport calorique et le cerveau en consomme 20% régulièrement réparti sur 24 heures. Il convient donc de privilégier ceux à assimilation lente comme l'amidon (sucre complexe) contenu dans les féculents, le pain, les céréales.

En cas d'exercice très long, on recommande la prise de glucides rapides en cours d'exercice.

Il existe des glucides lents (car ils sont lents à se faire digérer) contenus dans les pâtes, le riz, les pommes de terre, la semoule... et des glucides rapides (car ils sont rapides à se faire digérer) contenus dans les confitures, le chocolat au lait, les bonbons...

Il faut éviter les glucides rapides en dehors des repas car ils sont stockés plus facilement dans les tissus adipeux (réserves de graisses).

Chaque individu possède des réserves de graisse localisées dans les cellules adipeuses (les adipocytes). Leur nombre n'évolue pas (ou peu) à l'âge adulte. C'est la façon dont ces cellules vont se remplir qui est variable d'un individu à l'autre. Les régimes successifs brutaux facilitent le remplissage (brutal) de ces cellules.



Le matin, il est important de **bien s'alimenter** car notre corps a besoin d'énergie pour affronter la journée. Il doit également **se réhydrater** après la nuit.

Le petit déjeuner doit représenter environ 25% des apports énergétiques de la journée soit entre 500 à 600 kcal au minimum. Il ne faut donc **pas le négliger**.

Dans l'idéal un bon petit-déjeuner doit comprendre: un fruit ou jus de fruit, une boisson, une source de glucides lents, un produit laitier, voire une source de matières grasses.

Par ex, vous pouvez manger:

- Des céréales (type muesli) ou des tartines pain- beurre-confiture
- Un jus de fruit 100 % pur jus
- Un yaourt nature ou sucré
- Un thé ou un café peu sucré

Si sport en fin de matinée : besoin de prendre une collation (jus de fruits, fruits, barres de céréales, biscuits, compotes...).

Avant une compétition, une épreuve sportive ou physique de longue durée et même un effort mental (épreuve Bac) : favoriser le stockage du glycogène par un repas hyperglucidique.

La veille d'une épreuve, c'est le dernier moment pour finir de recharger ses réserves de glycogène (ou le faire si cela n'a pas été possible avant). Le repas de la veille sera donc hyperglucidique. Il est préférable de privilégier les aliments riches en glucides lents (pâtes, riz, semoule, lentilles etc...) et de limiter les lipides.

Eviter si possible sodas, pizzas, charcuterie etc !!!

Adapter les quantités à votre morphologie, vos besoins !



**Au début de l'épreuve** le candidat présente la conception de sa séance en lien avec son *carnet d'entraînement* qui peut être numérique. Le mobile personnel ou partagé doit être explicite. **Pendant l'épreuve** : le candidat doit réaliser un enchaînement de quatre à six *blocs* différents répétés en boucle, dont au moins trois seront composés par l'enseignant (bloc = 4 *phrases* différentes de 8 temps). Les deux côtés, droit et gauche, doivent être investis. Le rythme musical est compris entre 130 et 145 *Battements Par Minute (BPM)* maximum. Le candidat peut présenter l'épreuve individuellement ou au sein d'un *collectif* mais l'évaluation est individuelle.

Le candidat choisit *les modalités de l'enchaînement* (durée d'effort et de récupération, nombre de séries) et les paramètres pour ajuster sa production à l'objectif poursuivi.

*Thèmes d'entraînement* :

- s'engager dans un **effort bref et intense**. Temps d'effort de 14 à 22 minutes - Séries jusqu'à 4 minutes - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.  
 - s'engager dans un **effort long et soutenu**. Temps d'effort de 20 à 26 minutes – au moins 3 séries - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- s'engager dans un **effort modéré et prolongé**. Temps d'effort de 25 à 30 minutes - 2 ou 4 séries - Temps de repos entre les séries, au maximum de 5 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

**La fréquence cardiaque est l'indicateur d'effort**<sup>(1)</sup>.

*Les paramètres* : variateurs d'intensité

- **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, variation des BPM, utilisation d'éléments réalisés à côté du step (maximum 8 temps par bloc).

- **d'ordre biomécanique (coordination)** : combinaison de *pas complexes*, utilisation des bras en dissocation (bras/bras et/ou bras/jambes), changement d'orientation, vitesse d'exécution, trajets marqués, contretemps.

**A l'issue de la production**, le candidat analyse sa prestation, en s'appuyant sur les différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et sa réalisation, et identifie les effets différés liés à son mobile.

Pour les voies générales et technologiques, les co-évaluateurs ont accès au carnet d'entraînement

<sup>(1)</sup> La fréquence cardiaque cible est la FCE : *Fréquence Cardiaque d'Entraînement*. Elle s'établit par la formule de Karvonen : **FCE = FC repos + (FCR\* x % d'intensité de travail définie)**

Selon les efforts le % d'intensité de FCR diffère : Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : > 70% à 85% de FCR - Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR

\*FCR : Fréquence de réserve = FC max\*\* – FC repos

\*\*FC Max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des *tests de terrains*.

Recommandations : le *cardio-fréquence mètre codé* est fortement indiqué

#### Degrés d'acquisition du niveau 4

(de 0 à 9 pts)

Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 20 à 30 pts)
3/20	<b>Concevoir</b> Cohérence des choix	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de justification du choix de l'objectif</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve ne correspondant pas ou peu au thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement n'éclairant pas le choix des paramètres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification succincte du choix de l'objectif</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve, correspondant au thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement éclairant partiellement le choix des paramètres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Justification du choix de l'objectif référée à un mobile d'agir</li> <li>- Modalités choisies de l'épreuve, adaptées et justifiées au regard du thème d'entraînement.</li> <li>- Lecture du carnet d'entraînement éclairant le choix des paramètres</li> </ul>
14/20	<b>Produire</b> Enchaînement des blocs en respectant des exigences	<p><b>Exigences très partiellement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : souvent en dehors de la fourchette fixée</li> <li>- Sécurité : échauffement inapproprié</li> <li>- Des erreurs récurrentes dans la pose de pied et l'alignement segmentaire</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : enchaînement haché.</li> <li>- Des arrêts dans plusieurs séries</li> <li>- Manque manifeste de <i>tonicité</i> et/ou <i>d'amplitude</i></li> <li>- Côtés droit et gauche non investis de façon équilibrée</li> <li>- Peu ou pas de pas complexes</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 pt</b></p>	<p><b>Exigences globalement respectées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : majoritairement dans la fourchette fixée</li> <li>- Sécurité : échauffement préparatoire à la première série</li> <li>- Quelques erreurs dans la pose de pied et l'alignement segmentaire apparaissent en fin de prestation</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : majoritairement fluide, quelques ruptures répétées</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : quelques dégradations en fin de prestation</li> <li>- Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée</li> <li>- Plusieurs pas complexes</li> </ul> <p><b>de 1,5 à 2 pts</b></p>	<p><b>Exigences respectées du début à la fin de la prestation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- FCE : le plus souvent dans la fourchette fixée</li> <li>- Sécurité : échauffement et utilisation des temps de repos appropriés. Sécurité maintenue tout au long de la prestation malgré la fatigue.</li> <li>- Continuité de l'enchaînement : fluidité, quelques hésitations</li> <li>- Tonicité et/ou amplitude : maintenue tout au long de la prestation</li> <li>- Côtés droit et gauche investis de façon équilibrée avec la même qualité d'exécution</li> <li>- Des pas complexes dans plusieurs blocs</li> </ul> <p><b>de 2,5 à 3 pts</b></p>
3/20	<b>Analyser</b> S'appuyer sur des analyseurs Proposer des perspectives	<p><b>Analyse sommaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de caractérisation des pts forts et faibles au regard des analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : non envisagées</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 pt</b></p>	<p><b>Analyse réaliste</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Description des ressentis, des pts forts et faibles grâce aux analyseurs (FCE, continuité, tonicité, sécurité...)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver) : propositions recevables mais basiques et peu argumentées</li> </ul> <p><b>de 7,5 à 10 pts</b></p>	<p><b>Analyse bilan argumenté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse du relevé des FC et des ressentis en lien avec un ou deux analyseurs choisis (FCE, continuité, tonicité, sécurité...)</li> <li>- Perspectives (échauffement, hydratation, objectif, modalités de l'évaluation à modifier, à conserver). Propositions recevables et étayées</li> </ul> <p><b>de 10,5 à 14 pts</b></p>