

DEUXIEME CYCLE DE STEP : VERS UN NIVEAU 4

Toutes les routines proposées dans cet article sont en consultation vidéo sur le site !!!

SEANCE 1

OBJECTIF DE LA LEÇON : Révision des connaissances et des capacités abordées au niveau 3 ;

1ère partie de la leçon : **MOTRICITE ET DUREE** : Routine de 2 blocs proposée par le professeur regroupant toutes les variables, (utilisées comme moyen de gérer l'hétérogénéité des niveaux dans la classe et permettant à l'élève de se réappropriier les spécificités des mobiles 1 et 2).

ATTENTION : pour ne pas perdre les élèves les plus en difficulté, leur laisser des phases de répétition entre eux ; ne pas hésiter à couper la musique et à décomposer la routine quand nécessaire, MAIS, ces séquences de travail plus individualisées ne doivent pas excéder plus de 2 minutes à chaque fois pour éviter que la fréquence cardiaque ne redescende trop et annihile le travail « cardio » initialement recherché.

		1	2	3	4	5	6	7	8	Variables utilisées	
1X8	Base	Mambo D	step	Mambo D	sol	¼ T Traverse rapide		½ tour, marche à cheval			
1X8	Base	Genou G	Pose G	Genou D	Pose D	Genou G	Pose G	Genou D	Pose D		
	N1	Genou G	Pose G sur step	Genou D	Pose D sur step	Genou G	Pose G au sol	Genou D	Pose D au sol	Hauteur : H	
	N2	Bras verticaux	Tape des mains	Bras verticaux	Tape des mains	Bras verticaux	Tape des mains	Bras verticaux	Tape des mains	Bras : B	
1X8	Base	Pose G step	Touche D step	Pose D sol	Touche G sol	Traverse G					
	N1	Pose G step	Genou D	Pose D sol	Kick G	Traverse G			Kick D	Pas ouverts : PO	
1X8	Base	Marche D step	Marche G sol	Twist talon G	Pose G	Fente D	Fente G	Fente D	6è au sol		
	N1	Tcha tchatcha D/G/D step/sol/step		Twist talon G	Pose G	Fente D	Fente G	Fente D	6è au sol	Impulsion : I	
1X8	Base	V G				V D		¼ T descend à cheval			
	N1	Cf photo bras	Photo bras	Photo bras	Photo bras	Photo bras	Photo bras	Photo bras	Photo bras	Bras : B	
1X8	Base	Pose D step	3 genoux G arrivée à cheval								
	N1	Pose D step	Genou G		Tape talon D		Genou G	arrivée à cheval		Pas ouverts : PO	
1X8	Base	Step touch D sol (pour sortir du step)		¼ T Step touch G		1/4T Step touch D		Jumping Jack (en bout de step)			
	N1	Tchatcha D		¼ T tchatcha G		¼ T tchatcha D		Jumping Jack		Impulsion : I	
1X8	Base	Promenade : marche DGDGDGDG autour du step									
	N1	Déboulés									Orientation : O

2ème partie de la leçon : par groupe, réappropriation individuelle de la routine (en adaptant la charge de travail à son état de forme du jour = faire des choix dans les variables proposées) sachant qu'il faudra tenir un DEFI DE DUREE : qui tiendra 6', 7', 8', 9' ou 10' sans rupture majeure dans la réalisation ?

Bilan : révision des 3 mobiles existants et de leurs modalités ; Association de ressentis sur le type d'effort vécu et sur la gestion des variables retenues ; Comparaison sur la FC avant , pendant et après. Fatigue générale...

Conseil du jour : Intérêt pour la santé de développer l'endurance cardio-vasculaire.

SEANCE 2

OBJECTIF DE LA LEÇON : Se réappropriier les spécificités du mobile « INTENSITE » :

Ressenti sur l'état mental et physique avant la séance : (travail sur le détail vu auparavant)

1ère partie de la leçon: apprentissage d'un bloc : variables préférentiellement utilisées ici : impulsion et amplitude des pas ;

		1	2	3	4	5	6	7	8
	APP	Basic L				traverse			
1X 8		Tchatcha sur step		Descend G à G	Genou D	traverse			Genou G
	APP	Hélicoptère G à cheval				Monte basic cheval		Descend basic cheval	
1X 8		Hélicoptère G à cheval		Descend G à G	Genou D	Saute pieds joints sur step		Descend basic cheval	
	APP	Genou D	Pose D cheval	Genou D	Pose D cheval	Genou G	Pose G cheval	Genou G	Pose G cheval
1X 8		Genou D	½ t vers G, Pose D	Genou D	½ T vers D Pose D cheval	Genou G	½ T vers D, Pose G	Genou G	½ T vers G, Pose G cheval
	APP	Pose G step	3 genoux D						
1X 8		Pose G step	Genou D°	Pose D côté D	Genou D	Pose D devant step	Genou d	Pose D derrière step	Descend G

Selon le profil de classe : Idem de l'autre côté (cela permettrait d'équilibrer la charge de travail sur les deux jambes de la même façon).

Tester la routine sur 3 séries de 3' en modifiant les paramètres de la charge énergétique : la première série sans charge, la seconde avec un étage et la troisième avec des lests de 500 grammes aux chevilles ;

	Fourchette FC prévue	Travail prévu	Travail réalisé	Sensations et bilan guidé	
1 ^{ère} série : 3'		Sans étage Sans lest		FCE	
				Cotation de l'effort	Cf échelle d'appréciation à construire avec les élèves
				essoufflement	
				sécurité	Eventuellement à refaire
2 ^{ème} série : 3'		Avec étage		FCE	
				Cotation de l'effort	Cf échelle d'appréciation à construire avec les élèves
				essoufflement	
				sécurité	Eventuellement à refaire
3 ^{ème} série : 3'		Avec lest		FCE	
				Cotation de l'effort	Cf échelle d'appréciation à construire avec les élèves
				essoufflement	
				sécurité	Eventuellement à refaire

2ème partie de la leçon : Faire les choix de charge de travail (y compris de la durée de la récupération) sachant que le bloc appris constitue la base de travail. Les élèves doivent choisir s'il faut un étage ou des lests et/ou modifier certaines variables de la routine pour pouvoir tenir l'effort suivant : 3' /4' /3' / (4') à 140 Bpm. Récupération = 2 à 3 minutes ;

Bilan et ressentis sur le travail effectivement réalisé: FC est elle dans la fourchette attendue? Sinon, que changer ou quoi ajouter comme variables ? La récupération m'a-t-elle servie ? Combien de fois ? Combien de temps ? Y a t-il des combinaisons de pas trop énergivores pour moi ? suffisamment énergivores et que je souhaite conserver pour plus tard ? ...

Conseil du jour : Santé par le sport (bien fait mental et physique)

SEANCE 3

OBJECTIF DE LA LEÇON : Se réappropriier les spécificités du mobile « INTENSITE » ; Choisir un mobile pour l'évaluation ;

1ère partie de la leçon : apprentissage d'un bloc de pas simples peu sautés qui sert d'échauffement et qui servira de récupération par la suite;

Création par les élèves d'un bloc de pas sautés simples; Puis, travail par contraste à 144 bpm: 3' avec étage / 3' avec lest aux chevilles / 3' avec étage ou lest mais en insérant le bloc de récupération (d'échauffement) quand ils en ressentent le besoin pour assurer la continuité de l'action. r = 3' (le temps de passage d'un binôme) ;

Association de ressentis

2ème partie de la leçon : Après analyse et échanges avec les camarades du groupe, Re-construction du bloc en l'adaptant à mes ressources du jour, pour que je puisse le tenir 3 X 3'en étant dans le registre d'effort attendu ;

Au terme de cette séance, l'élève doit CHOISIR UN MOBILE et ARGUMENTER SON CHOIX ;

Conseil du jour: Les filières énergétiques et la récupération: pourquoi et comment ?

SEANCE 4

OBJECTIF DE LA LEÇON :: **Etalonner les variables comme charge de travail personnelle dans le mobile choisi** ; (le mobile « DUREE » ne sera pas illustré ici puisqu'il n'est qu'une variante du mobile « MOTRICITE ») ;

MOTRICITE:

- Création d'un bloc de pas simples par les élèves ou bloc à trous donné par le professeur. Cardio sur 6' + ressentis ;
- Insérer à chaque « 4 » et à chaque « 8 » un pas ouvert ; Cardio sur 6' + ressentis ;
- Insérer des positions de bras symétriques dans la forme et dans le plan. Cardio sur 6' + ressentis ;
- Remixer toutes les variables pour déterminer une routine personnelle adaptée aux ressources de l'élève ; Co-observation sur 3 X 6' pour confronter les perceptions et valider objectivement les choix effectués ; r = le temps de passage du partenaire ;

INTENSITE :

- Création d'un bloc de pas simples sautés par les élèves ou bloc à trous donné par le professeur.
- Cardio sur 3' à 140 BPM.+ ressentis ; Recupération = 3' ;
- Cardio sur 3' à 144 BPM .+ ressentis ; Recupération = 3' ;
- Cardio sur 3' à 148 BPM .+ ressentis ; Recupération = 3' ;
- Choisir les Bpm pour chaque série et le temps de récupération sachant que l'effort demandé sera la deuxième formule du mobile à savoir : 3 (3X2'), r = 2' et R = 4 à 6 '.

Bilan sur ressentis; Co-observation pour confronter les perceptions et valider objectivement les choix effectués;

Conseil du jour: Entraînement: les différentes intensités: quels impacts sur l'organisme?

SEANCE 5

OBJECTIF DE LA LEÇON : Etalonner les variables comme charge de travail personnelle dans le mobile choisi ;

MOTRICITE :

- a) Création d'un bloc de pas simples par les élèves ou bloc à trous donné par le professeur. Cardio sur 6' + ressentis ;
- b) Insérer des positions de bras asymétriques; Cardio sur 6' + ressentis ;
- c) Insérer un changement de step pendant la routine sans ajouter de pas supplémentaire ; Cardio sur 6' + ressentis ;
- d) Remixer toutes les variables pour déterminer une routine personnelle adaptée aux ressources de l'élève ; Co-observation sur 2 X 8' pour confronter les perceptions et valider objectivement les choix effectués ; r = le temps de passage du partenaire ;

INTENSITE :

- a) Création d'un bloc de pas simples sautés par les élèves ou bloc à trous donné par le professeur. Cardio sur 2 séries de 4' à 144 BPM.+ ressentis ;r = 2' ;
- b) Insérer des positions de bras symétriques et hautes (au dessus de l'horizontale); Cardio sur 2 séries de 4' à 144 BPM.+ ressentis ;r = 2' ;
- c) Insérer un changement d'orientation par mesure de 8 temps ; Cardio sur 2 séries de 4' à 144 BPM.+ ressentis ;r = 2' ;
- d) Remixer toutes les variables pour déterminer une routine personnelle adaptée aux ressources de l'élève sachant que l'effort portera sur une variante de la première formule du mobile à savoir : $3X4'$, r = 2', R = 4 à 6'

Bilan sur ressentis; Co-observation pour confronter les perceptions et valider objectivement les choix effectués par rapport au registre d'effort attendu ;

Conseil du jour: Physiologie de l'effort et alimentation

SEANCE 6

OBJECTIF DE LA LEÇON : Evaluation formatrice ;

MOTRICITE : à l'aide des documents conservés dans le cahier de bord, construire la séance d'évaluation conformément aux modalités présentées dans les textes officiels.

Auto et co-évaluation sur 2X6' et analyse par binôme sur la séquence présentée et l'atteinte ou non des objectifs d'effort visés.

INTENSITE : à l'aide des documents conservés dans le cahier de bord, choisir une formule d'évaluation et construire la séance conformément aux modalités présentées dans les textes officiels.

Auto et co-évaluation et analyse par binôme sur la séquence présentée et l'atteinte ou non des objectifs d'effort visés.

SEANCE 7

OBJECTIF DE LA LEÇON : Etalonner les variables comme charge de travail personnelle dans le mobile choisi ;

MOTRICITE :

- a) Création de deux blocs de pas simples par les élèves en utilisant 2 steps à la fois (devant et derrière ou devant et côté). Cardio sur 6' + ressentis ;
- b) Insérer des impulsions et/ou des contretemps; Cardio sur 6' + ressentis ;
- c) Insérer un changement d'orientation par mesure de 8 temps ; Cardio sur 6' + ressentis ;
- d) Remixer toutes les variables pour déterminer une routine personnelle adaptée aux ressources de l'élève ;Co-observation sur 3 X6' pour confronter les perceptions et valider objectivement les choix effectués ; r = le temps de passage du partenaire ;

INTENSITE :

Création de deux blocs de pas sautés par les élèves en utilisant 2 steps à la fois (devant et derrière ou devant et côté). Insérer également des positions de bras symétriques et hautes (au dessus de l'horizontale);

Cardio sur un travail pyramidal : 2'/ 3'/4'/5'/4'/3'/2', r = 3' ;

Les élèves doivent finir chaque série avec une charge de travail constante : cette dernière ne peut être modifiée qu'entre chaque série ; Possibilité d'étage, de lests, de réduire ou de supprimer certaines variables comme les bras, d'en ajouter d'autres...Les choix doivent être planifiés à l'avance mais peuvent être réajustés entre chaque série.

Ressentis sur un effort intense et récurrent...fatigue, lucidité...sécurité...Les ajustements effectués entre deux séries doivent être argumentés...

Conseil du jour: Comment s'entraîner pour s'entretenir et rester « en forme » ?

SEANCE 8

OBJECTIF DE LA LEÇON : Etalonner les variables comme charge de travail personnelle dans le mobile choisi ;

MOTRICITE :

Création de deux nouveaux blocs les plus complexes possibles en référence aux critères d'évaluation attendus ; Choisir également 3 anciens blocs dans le cahier de bord pour obtenir les 5 blocs du jour ;

Effort de mémorisation sur un travail pyramidal : 6'/7'/8'. R = temps de passage du binôme ;

Co observation sur les moments et les endroits où les erreurs se multiplient : qu'en déduire ?

Ressentis : y a-t-il des combinaisons de pas et de bras à éviter ? à placer plutôt avant ou après une autre ? ... Ressentis sur les ajustements à effectuer si ce travail était à refaire...

INTENSITE :

Création de deux nouveaux blocs en référence aux critères d'évaluation attendus ; Choisir également 3 anciens blocs dans le cahier de bord pour obtenir les 5 blocs du jour ;

Les élèves doivent finir chaque série avec une charge de travail constante : cette dernière ne peut être modifiée qu'entre chaque série ; Les choix doivent être planifiés à l'avance mais peuvent être réajustés entre chaque série.

Cardio sur la deuxième formule : $2(3X4)'$, $r = 2'$, $R = 4 \text{ à } 6'$

Ressentis sur les ajustements à effectuer si ce travail était à refaire...

Conseil du jour : Quelle hygiène de vie pour perdre du poids ?

SEANCES 9 et 10

Préparation de l'évaluation : choix de séquences sur la fiche de projet et test cardio avec analyse et remédiations ;