

Définition de l'activité et mots clés

Introduction historique :

- Origine Etat Unis – Utilisé comme rééducation par une gymnaste américaine Gin Miller.
- Activité récente depuis fin des années 1980 en Europe.
- Un prof d'EPS utilise le step dans l'échauffement puis peu à peu dans les leçons d'EPS
- Le STEP apparaît officiellement les programmes lycée en 2007-08 par l'intermédiaires de référentiels dans le cadre de la CC5 devenue CP5. B .O N° 31 du 6 Sept 2007. Applicable à la rentrée 2008.
- Le STEP est une activité qui utilise deux supports : le STEP et la musique.

Et dans notre académie :

A partir de l'existence institutionnelle du STEP en lycée, au regard du projet d'académie et d'une forte attente manifestée par les publics scolarisés, l'académie a choisi de mettre en œuvre une politique systématique de développement de l'activité STEP.

Définition institutionnelle : Les compétences attendues

CP 5 :

Niveau 3 : Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) seuls ou à plusieurs.

Niveau 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).

Niveau 5 : Produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien être psychologique) concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de STEP.

CP3

Niveau 1 : Composer et présenter une chorégraphie collective synchronisée avec la musique, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 130 BPM) en choisissant des pas de base associés éventuellement à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Niveau 2 : Concevoir et présenter une chorégraphie collective, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 135 BPM) en choisissant des pas de base associés à des mouvements de bras.

Apprécier les prestations à partir de critères précis.

Comparaison entre CP3 et CP5 : ce qui est identique et ce qui est différent.

JOURNÉE 1 :

L'Accueil :

Présenter dans un premier temps le Contexte institutionnel :

A. Projet Académique.

- Il se positionne clairement sur les différents axes suivants : Santé, Pratique féminine, Education Prioritaire, Plan académique du développement scolaire, Gestion de l'hétérogénéité.

- Comment et pourquoi le choix de cette activité ? Elle s'inscrit dans le cadre d'un projet académique avec des constats :

- Forte attente en AS (déjà répondu en partie).
- Forte attente des équipes pédagogiques.
- Activité ouverte à l'option.
- Opportunité d'inscription sur la liste académique des options d'une nouvelle activité académique qui complète la liste nationale.

B. Les Programmes.

- Présentation des outils (Fiches ressources N1 à N4) – N5 : sera abordée en Lycée.

- Parler des axes de continuité qui sont les capacités motrices mises en œuvre.

- Parler des ruptures c'est-à-dire du passage de la CP3 en collège à la CP5 en Lycée.

- Se servir des fiches ressources (Compétences attendues) et parler :

- Sécurité active (sur le STEP) et passive (espacement STEP, préconisations par rapport aux BPM).
- Matériel nécessaire (STEP, cardio-fréquencemètre, musique...).
- Connaissances, Capacités, attitudes.
- Motricité, pouvoirs moteurs.
- Traitement didactique (adapter à la population et ne pas faire de « copier-coller » de la pratique sociale). Cela implique par ailleurs l'approche de certains registres didactiques.
- Partir de l'activité de l'élève dans l'activité, plutôt que de l'activité en elle-même. Transmettre une démarche méthodologique puisque le STEP n'est qu'un support.
- Registres didactiques : évaluation diagnostique (et son exploitation), évaluation formative (auto-évaluation formative/co-évaluation formative/tutorat élève).
Pédagogie différenciée.

La pratique des enseignants

1. L'échauffement :

- Il faut le contextualiser (en fonction des caractéristiques des élèves, de la classe...).
Peut bien sûr évoluer au cours du cycle.
- Y intégrer le vocabulaire spécifique au STEP : BPM, Bloc, Phrase, tempo, approche, formation (les STEP changent de place dans l'espace), l'évolution (les élèves passent d'un STEP à un autre).
- Il fait émerger un principe de continuité :
 - Routines = sur le déroulement de l'échauffement (derrière/autour et sur le STEP).
 - Routines = connaître, répéter, s'approprier des pas de base dans une petite chorégraphie.

- Etirements, renforcements musculaires en utilisant le STEP comme outil disponible.

- Les échauffements peuvent être à dominante diversifiée selon les caractéristiques des élèves :

Numéro 1 : à dominante activation ludique générale. (musique, tempo...).

Usage du STEP immédiat ou légèrement différé.

Echauffement « type EPS ».

Numéro 2 : à dominante activation centrée sur la musique – être dans les temps. (moins de sol et plus de STEP).

Pas de base (Basic-Genou-3Genoux-Tap Up).

Numéro 3 : à dominante Aérobie utilisation des pas de base LIA.

Evolution de l'échauffement N°1 càd avec des pas répertoriés-reconnus.

Numéro 4 : à dominante création.

Il s'agit d'exploiter des pas connus ou de donner des nouveaux pas dans un but commun de création.

2. L'évaluation diagnostique :

Elle est à faire vivre après l'échauffement.

Bloc de 16 Tps à Droite et les mêmes 16 Tps à Gauche.

Exemple : 3 Basic D + 1 Genou D et 3 Basic G + 1 Genou G

- Elle est à complexifier selon le niveau de compétences des élèves.

L'élève doit pouvoir savoir comment il se situe et cela implique de savoir renvoyer de l'information à l'élève sur ce qu'il sait faire, sur ce qu'il ne sait pas faire.

- Les observables moteurs – Collecte de l'information recueillie :

1. Collecte de ces informations individuelles sur un document ou un outil professeur pour une exploitation en pédagogie différenciée.
2. Cette fiche d'observation n'est utilisée que lors de l'évaluation diagnostique. L'outil vidéo peut-être très pertinent pour l'observation.
 - Pose du pied en entier sur le STEP (Sécurité).
 - Respect du tempo.
 - Mémorisation du Bloc.

Proposition de Fiche d'observation :

NOM :PRENOM :CLASSE :

Poser le pied en entier sur le STEP		Respect du tempo		Mémorisation du Bloc	
OUI	NON	OUI	NON	OUI	NON

3. Apprentissage de 3 blocs de base :

Proposition de 3 Blocs (16 temps x 2)

N°1	Basic	genou	genou	kick	Idem à gauche
N°2	Vstep	Talon fesse	Talon fesse	side	Idem à gauche
N°3	3 Genoux		mambo	pivot	Idem à gauche

Chaque formateur complexifie les Blocs selon le niveau de compétence des collègues présents (il en est de même pour les profs et leurs élèves) et effectue de fait, un traitement didactique des programmes.

4. Les situations d'apprentissage :

Les 3 blocs travaillés constituent la base de travail pour aborder les situations d'apprentissage qui vont suivre. Ces blocs seront également repris lors de la journée 2 et seront déclinés à travers l'approche d'un cycle en CP3 collègue et en CP5 lycée

A. Avoir une démarche méthodologique dans les différentes situations proposées au regard des programmes.

But = à annoncer à l'élève.

Acquisitions attendues = passer de tel type de comportement moteur à tel autre.

Compétence attendue = elle figure sur les différentes fiches.

Connaissance = Les connaissances renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques (règlements, évolution, formes sociales de pratiques, etc.), sur son fonctionnement corporel (éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur l'activité d'autrui, sur l'environnement. Elles s'énoncent principalement sous forme de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

Capacités = elles attestent du pouvoir d'agir. Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective. Elles recouvrent les dimensions motrices (par exemple, les techniques et les tactiques) ou méthodologiques (par exemple, les procédures d'observation, d'évaluation, etc.).

Attitudes = elles se définissent comme une prédisposition à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à l'environnement. Elles sont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi, aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

Socle commun = liens avec le socle commun éventuellement.

B. Le placement du professeur :

- De face : plus perturbant pour le professeur, mais pédagogiquement plus pertinent.

Accepter de se tromper.

- De dos : plus rassurant pour le professeur.

Le professeur doit essayer d'adopter les deux positions et l'adapter.

Nécessité de l'imitation.

C. Pré-Requis :

- Connaître les pas simples et les pas alternés. Nombre impair de pas alternés. Contenu et démarche pédagogique active (situation de résolution de problèmes).
- Répartition égale des efforts à Droite et à Gauche.

LES PAS EN STEP

	PAS SIMPLES	PAS ALTERNES
4 TEMPS	<p><u>BASIC</u></p> <p>V STEP</p> <p>JAZZ-SQUARE</p> <p>MAMBO</p> <p>PIVOT</p> <p>REVERSE TURN</p>	<p><u>GENOU</u></p> <p>TALON FESSE KICK ELEVATION LATERALE TAP UP SIDE</p> <p>CHASSE PONY TRAVERSEE RAPIDE X-HACHACHA</p> <p>LES PAS EN TAP</p> <p>Elévations</p> <p>Contretemps</p>
8 TEMPS	<p><u>DEUX BASICS</u></p> <p>DEGAGES</p> <p>T STEP</p> <p>Z STEP</p>	<p><u>3 GENOUX</u></p> <p>3 ELEVATIONS REPETITIONS</p> <p>L STEP</p> <p>CISEAUX</p> <p>TWIST</p> <p>CHARLESTON</p>

Réponse à la question posée par la situation de résolution de Problème (SRP) :

- Pour réaliser une chorégraphie équilibrée à gauche et à droite (respect de la logique interne de l'activité), il faut soit :
 - y intégrer un nombre impair de pas alternés, couplé avec des pas simples (cela renvoie à une classification dans laquelle le « Tap » est un pas alterné.)
 - ne réaliser que des pas alternés reproduits consécutivement à Droite et à Gauche.

Voir ci-après :

- Les situations d'apprentissages pour les compétences attendues N1 et N2.
- Les propositions de Cycle qui en découlent.

FICHE SITUATION N°1.

Thème: Apprendre par imitation.

Objectif: Mémoriser et reproduire une chorégraphie.

Acquisitions attendues: Connaître, maîtriser les pas de base et les règles de sécurité.

Compétence attendue N1 : Composer et présenter une chorégraphie collective synchronisée avec la musique, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 130 BPM) en choisissant des pas de base associés éventuellement à des mouvements de bras simples.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Compétence attendue N2: Concevoir et présenter une chorégraphie collective, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 135 BPM) en choisissant des pas de base associés à des mouvements de bras. Apprécier les prestations à partir de critères précis.

CMS visée: Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles.

Connaissances: sur les exigences techniques relatives aux pas utilisés, sur les principes d'exécution en lien avec la sécurité.

Capacités: Réaliser des pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec le tempo et ses partenaires.

Reproduire des séquences chorégraphiées.

Coordonner des pas de base avec éventuellement des mouvements de bras simples

Attitudes: Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde

Se concentrer avant d'agir et rester vigilant durant la chorégraphie.

Liens avec le socle commun:

Compétence 5: Etre sensible aux enjeux esthétiques et humains d'une œuvre artistique.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Les élèves doivent reproduire un ou plusieurs blocs en répétant les mouvements avec l'enseignant.	*Mémoriser un ou plusieurs blocs *Intérioriser les règles de sécurité	Les élèves face à l'enseignant	*Reproduire les pas en miroir et en même temps que l'enseignant en suivant ses consignes *Suivre la progression selon son niveau. Complexifier (propulsion/approches et bras) les pas avec l'enseignant ou rester sur les pas de base.	L'élève reproduit un ou plusieurs blocs en même temps que l'enseignant.

Bilan et perspectives:

FICHE SITUATION N°2.

Thème: Le travail à deux. Se repérer et se situer dans l'espace.

Objectif: Réaliser ensemble un ou plusieurs blocs

Acquisitions attendues: Gérer la relation musique/mouvement

Compétence attendue N1 : Composer et présenter une chorégraphie collective synchronisée avec la musique, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 130 BPM) en choisissant des pas de base associés éventuellement à des mouvements de bras simples. Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Compétence attendue N1 N2 : Concevoir et présenter une chorégraphie collective, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 135 BPM) en choisissant des pas de base associés à des mouvements de bras. Apprécier les prestations à partir de critères précis.

CMS visée: Apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

Connaissances sur ses capacités et celles de ses partenaires

Capacités: Réaliser des pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec le tempo et ses partenaires/Reproduire des séquences chorégraphiées.

Attitudes: Observer les défauts de son partenaire et donner des conseils sur la qualité de mouvement. S'entraider.

Liens avec le socle commun:

Compétence 7: S'intégrer et coopérer dans un projet collectif

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Les élèves doivent effectuer un ou plusieurs blocs en même temps.	*Observer la qualité du mouvement *Concentration *Respect du tempo	2 par 2, 1 step chacun. Modalités de groupement : - Binôme homogène. - Binôme hétérogène.	*Les 2 élèves sont côte à côte et commencent avec le même pied *Se concentrer sur ses mouvements tout en regardant son partenaire (regarder devant soi) Axe de simplification : les élèves se mettent l'un derrière l'autre. Axe de complexification :Les 2 élèves sont face à face : l'un commence avec le pied droit, le second avec le pied gauche (miroir).Les 2 élèves sont face à face : les 2 commencent du même pied (en opposition).	Les pas du ou des blocs attendus sont réalisés. - sans erreur - de façon fluide. - Avec une certaine d'amplitude. <i>(Trame d'une observation dans le cadre évaluation formative).</i>

Bilan et perspectives:

FICHE SITUATION N°3.

Thème: La construction chorégraphique.

Objectif: Réaliser une chorégraphie en observant une répartition égale des pas à droite et à gauche.

Acquisitions attendues: Comprendre et maîtriser les règles de construction chorégraphique

COMPETENCE ATTENDUE N2 : Concevoir et présenter une chorégraphie collective, destinée à être vue par un public sur un support musical (de 120 à 135 BPM) en choisissant des pas de base associés à des mouvements de bras. Apprécier les prestations à partir de critères précis.

CMS visées: Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre

Connaissances sur les pas de base et les éléments constitutifs de la chorégraphie. Connaître ses capacités et celles de ses partenaires.

Capacités: concevoir et mémoriser un ou plusieurs blocs de pas

Reproduire des séquences chorégraphiées.

Attitudes: Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde

Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalibrer en cas d'erreur.

Liens avec le socle commun:

Compétence 1: Adapter sa prise de parole à la situation de communication.

Compétence 6: Comprendre l'importance du respect mutuel et accepter toutes les différences

Compétence7: S'intégrer et coopérer dans un projet collectif

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Concevoir et réaliser un ou plusieurs blocs de 32tps.	*Construire une chorégraphie en équilibrant les pas à droite et à gauche.	Par groupes de 4 ou 5 élèves. 1 step par élève. Groupes homogènes ou hétérogènes.	*Choisir les mêmes pas pour tous les membres du groupe * Choisir un début et une fin originale <u>Axe de complexification</u> Les pas choisis peuvent être complexifiés pour certains membres du groupe (Ajouts de bras ou d'approches différentes)	La chorégraphie contient une répartition égale des pas à droite et à gauche. Les mouvements sont fluides et synchronisés à la fois par rapport à la musique et par rapport au groupe.

Bilan et perspectives:

Proposition de cycle Niveau 1

<u>Leçon n°1</u>	Entrée dans l'activité – Pas de base – Principes de sécurité – Travail de tempo et de rythme		
	<u>Connaissances</u> : Principes de sécurité et vocabulaire	<u>Capacités</u> : Réaliser des pas spécifiques – tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : Accepter de découvrir une activité nouvelle
	Fiche situation n°1 EVALUATION DIAGNOSTIQUE avec fiche d'observation		
<u>Leçon n°2</u>	Travail de Blocs – Présentation d'une ou plusieurs phrases		
	<u>Connaissances</u> : Vocabulaire des pas – la sécurité	<u>Capacités</u> : Reproduire une séquence - tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : Se concentrer
	Fiches situations N°1 et N°2		
<u>Leçon n°3</u>	Eventuellement construction et présentation d'une ou plusieurs phrases		
	<u>Connaissances</u> : mobiliser les pas connus et connaître les principes de construction d'une phrase	<u>Capacités</u> : créer une phrase et la mémoriser - tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : être à l'écoute de chacun suggérer sans imposer ses idées
	Bloc à trous - Fiche situation n°3		
<u>Leçon n°4</u>	Construction du début d'une chorégraphie collective		
	<u>Connaissances</u> : Connaître les principes de composition d'une chorégraphie	<u>Capacités</u> : Eventuellement commencer à coordonner des pas de base avec des mouvements de bras	<u>Attitudes</u> : Etre à l'écoute de chacun suggérer sans imposer ses idées
	Bloc à trous - Fiche situation n°3 et fiche situation n°2 à adapter en groupe.		
<u>Leçons n°5 et n°6</u>	Poursuite de la construction et de la complexification de la chorégraphie		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités et celles de ses partenaires	<u>Capacités</u> : Coordonner des pas de base avec des mouvements de bras. Mémoriser un ou plusieurs blocs	<u>Attitudes</u> : à l'écoute de chacun suggérer sans imposer ses idées
	Fiches situation N°3 et 4 (Répétitions de la chorégraphie par groupes)		
<u>Leçon n°7</u>	Préparation de l'évaluation – Répétition générale – Evaluation formative		
	<u>Connaissances</u> : Connaître les repères relatifs au public, au STEP et à ses partenaires	<u>Capacités</u> : gérer son effort sur l'ensemble de la prestation	<u>Attitudes</u> : maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres. Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur
	Eventuellement fiche situation n°4 - Répétitions par groupes		
<u>Leçon n°8</u>	EVALUATION SOMMATIVE		

Tout au long du cycle, prendre en compte et favoriser l'acquisition des connaissances, des capacités et des attitudes de l'observateur.

Créer des fiches de récupération des données, afin que les élèves puissent se situer dans un niveau de pratique, et soient renseignés sur leurs acquisitions.

Proposition de cycle Niveau 2

<u>Leçon n°1</u>	Rappel des acquis à l'issue d'un premier cycle – Pas de base – Principes de sécurité – Travail de tempo et de rythme		
	<u>Connaissances</u> : Principes de sécurité et vocabulaire	<u>Capacités</u> : Réaliser des pas spécifiques – tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres
Fiche situation n°1 EVALUATION DIAGNOSTIQUE avec fiche d'observation			
<u>Leçon n°2</u>	Travail de Blocs – Présentation d'une ou plusieurs phrases et introduction de quelques paramètres (bras, approches et propulsions)		
	<u>Connaissances</u> : Vocabulaire des pas – la sécurité. Connaître des pas plus complexes et des paramètres.	<u>Capacités</u> : Reproduire une séquence en utilisant des pas plus complexes et/ou des paramètres - tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : Se concentrer
Fiche situations N°1 et N°2			
<u>Leçon n°3</u>	Conception, construction et présentation du début d'une chorégraphie		
	<u>Connaissances</u> : Mobiliser un répertoire élargi de pas ainsi que les paramètres et connaître les principes de construction d'une chorégraphie	<u>Capacités</u> : Créer une chorégraphie en mobilisant toutes ses connaissances et la mémoriser - être en rythme (synchronisé avec le groupe et la musique)	<u>Attitudes</u> : Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production
Bloc à trous - Fiche situation n°3			
<u>Leçons n°4 et n°5</u>	Poursuite de la construction d'une chorégraphie collective		
	<u>Connaissances</u> : Connaître les principes de composition d'une chorégraphie	<u>Capacités</u> : Mémoriser les séquences créées et les enrichir	<u>Attitudes</u> : Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser. Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif
Bloc à trous - Fiche situation n°3 et fiche situation n°2 à adapter en groupe.			
<u>Leçon n°6</u>	Finalisation de la chorégraphie		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités et celles de ses partenaires	<u>Capacités</u> : Réaliser des pas de complexité croissante, associés à différents paramètres et approches. Mémoriser un ou plusieurs blocs	<u>Attitudes</u> : Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger sa chorégraphie.
Fiche situation N°4 (Répétitions de la chorégraphie par groupes)			
<u>Leçon n°7</u>	Préparation de l'évaluation – Répétition générale – Evaluation formative		
	<u>Connaissances</u> : Connaître les repères relatifs au public, au STEP et à ses partenaires	<u>Capacités</u> : Conserver un repère spatial par rapport à ses partenaires lors des changements d'approches	<u>Attitudes</u> : Accepter les regards et les jugements des autres. Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recaler en cas d'erreur
Eventuellement fiche situation n°4 - Répétitions par groupes			
<u>Leçon n°8</u>	EVALUATION SOMMATIVE OU CERTIFICATIVE (DNB)		

Tout au long du cycle, prendre en compte et favoriser l'acquisition des connaissances, des capacités et des attitudes de l'observateur. Créer des fiches de récupération des données, afin que les élèves puissent se situer dans un niveau de pratique, et soient renseignés sur leurs acquisitions.

JOURNÉE 2 :

1. Échauffement.
2. Échauffement spécifique
Reprise des blocs de base.
3. Séparation du groupe : collège CP3 et lycée CP5.

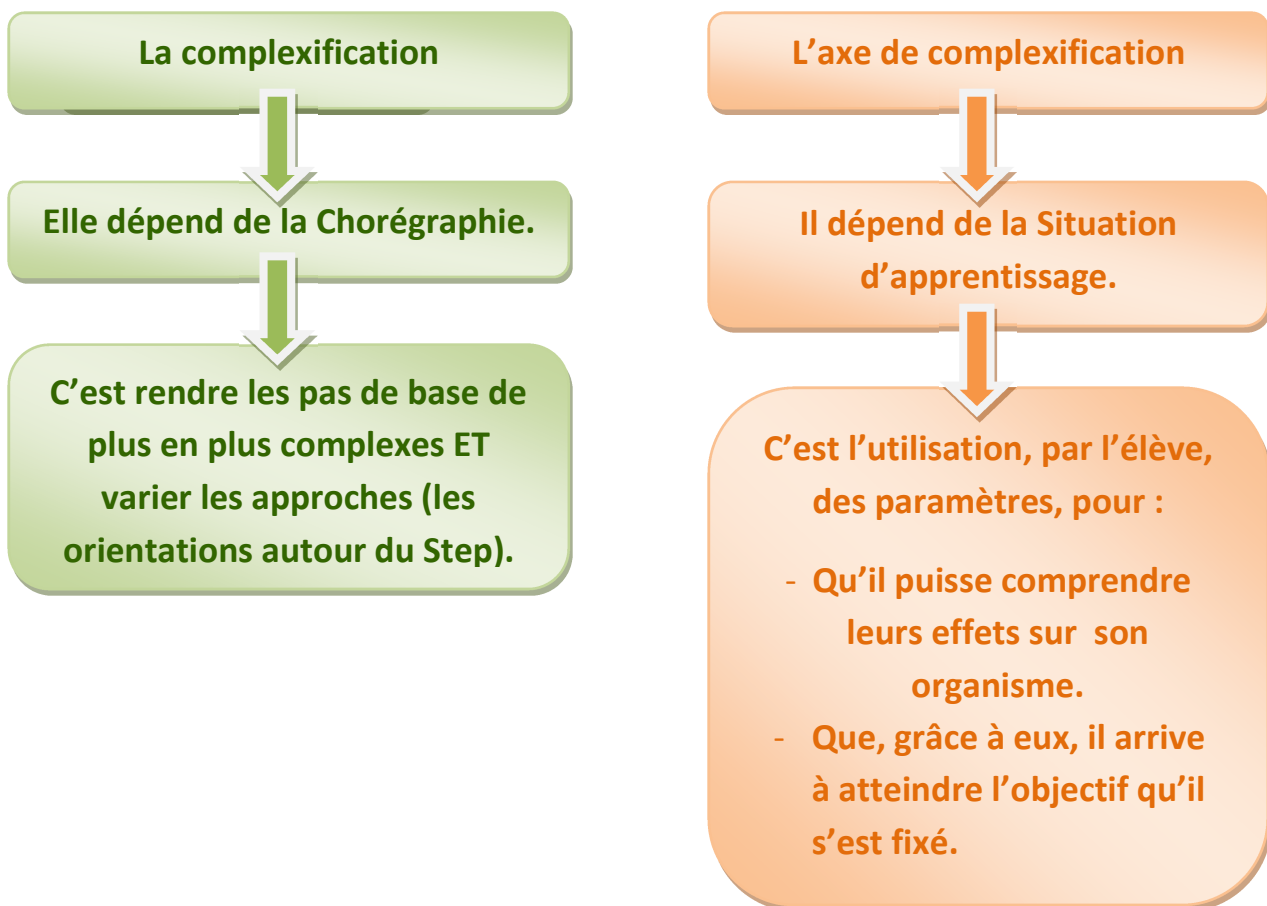
Le Lycée et la CP 5 :

Mobile 1 et Mobile 2.

En ce qui concerne la CP5, il semble très important de veiller à plusieurs points qui permettront aux enseignants de donner de l'autonomie et de la responsabilité « maîtrisée » à leurs élèves.

Pour bien comprendre l'organisation de la CP5 :

1. Définition de « complexification » :



2. Savoir s'entraîner:

Cela implique un traitement didactique de l'activité STEP dans le cadre des ASDEP différent de celui que l'on ferait dans le cadre de la CP3.

En CP5, la chorégraphie n'est qu'un support. À nous de la *faire évoluer selon les compétences, capacités et aptitudes de nos élèves. Chaque élève doit avoir la possibilité de s'arrêter ou continuer dans l'évolution de la chorégraphie selon ses besoins.*

La "dévolution du savoir" (notion centrale dans le cadre de la CP5) prend ici tout son sens.

De fait, deux questions se posent :

1. Est-ce à nous, enseignants, d'imposer les paramètres ? **Réponse : non.**
2. Quand et comment les mettre en place ? **Réponse : dans l'apprentissage de la chorégraphie : faire découvrir aux élèves les effets sur leurs organismes respectifs.**

Ce qui doit guider le choix des élèves, se sont leurs sensations, leurs aptitudes, leur vécu, leurs envies et leur projet de développement.

Si nous devons faire vivre un cycle CP5 en accéléré aux collègues qui se présentent à la formation, il semble important de mettre en avant différentes étapes:

1. Leur permettre, grâce à la chorégraphie (évolutive) mise en place, d'explorer et surtout de ressentir jusqu'où chacun peut aller (difficulté de coordination, de réalisation, d'intensité, etc...).

Chacun doit être capable de se situer dans un niveau, d'identifier des ressentis (grâce à une fiche de suivi) et de fait de s'orienter vers le choix d'un mobile.

Dans cette phase d'apprentissage par imitation (où chacun s'arrête là où la difficulté le freine), nous devons expliquer tous nos choix (Quoi, Pourquoi, Comment) pour que les uns et les autres comprennent les effets de leur mise en place.

2. Leur faire vivre le mobile choisi et leur permettre ainsi d'analyser la performance grâce à différents indicateurs (Fréquence cardiaque, sensations, etc...)
3. Suite à cette analyse, leur montrer comment l'élève peut construire son projet d'entraînement personnalisé. Pour ce faire, nous disposons de choses vues durant la 1^{ère} journée de formation :

- **La sécurité AVANT TOUT**
- **Les Pas:** lesquels ? pourquoi ?, comment ? Les complexifications, les approches...
- **La Fréquence Cardiaque d'Entraînement :** en quoi constitue-t-elle l'élément repère (dicté par les textes) Expliquer la formule de KARVONEN ses limites pour les élèves sportifs.
- **Les paramètres:** Lesquels ? Quels sont leurs effets ? Comment les utiliser ?
- **Les temps de travail et de repos:** Pourquoi ? Comment (actif, semi-actif) ?

Beaucoup de paramètres entrent en ligne de compte pour la CP5. À nous de rassurer les collègues débutants dans l'activité, quant à leurs interrogations possibles :

1. Comment gérer et organiser l'hétérogénéité des groupes ?
2. Comment faire vivre 3 mobiles dans une même leçon et dans une même salle ?

- La première réponse à apporter se situe **dans le choix des BPM.**

Chaque élève ne peut avoir un BPM différent dans la leçon, tout simplement pour des raisons de faisabilité. Ce paramètre des BPM ne peut pas être un paramètre utilisé comme les autres.

Cependant, l'analyse du niveau général de la classe peut permettre d'établir un BPM de référence pour la classe. Ainsi, tous les autres paramètres pourront être mis en place et utilisés à bon escient par chaque élève, dans l'atteinte de son objectif.

- Il faudra aussi aborder **l'organisation des groupes et l'utilisation de l'espace.**

* Par exemple, regrouper les élèves dont l'objectif est identique.

* Permettre à ceux qui le souhaitent de travailler ensemble. L'aide, le partage et l'échange entre les élèves sont essentiels pour la construction et la régulation d'un projet d'entraînement.

- Il faudra mettre en lumière **l'évolution de l'intervention de l'enseignant.**

Son rôle et sa présence auprès de l'élève sont différents selon les moments du cycle.(apprentissage des blocs, explication des effets possibles des paramètres, aide à l'utilisation des paramètres, etc...)

- **Le rôle de la fiche de suivi** à chaque leçon doit être mis en avant et doit constituer la référence pour chaque élève.

Le "savoir s'entraîner" est une intervention conçue "par soi", "sur soi" et "pour soi". L'enseignant est présent pour orienter mais en aucun cas, il ne doit diriger et imposer. On passe ici du pratiquant "entraîné" au pratiquant "s'entraînant".

Proposition de cycle Niveau 3.

Leçon n°1	Evaluation diagnostique – Apprentissage des principes de sécurité – Pas de base – Travail du tempo et du rythme.		
	<u>Connaissances</u> : Principes de sécurité et vocabulaire spécifique au Step.	<u>Capacités</u> : Réaliser des pas spécifiques – tempo – être en rythme.	<u>Attitudes</u> : Exploiter au mieux ses possibilités
	EVALUATION DIAGNOSTIQUE avec fiche d'observation		
Leçons n°2 et n°3	Travail des Blocs – Exploration des mobiles – Introduction de quelques paramètres (intensité/durée/coordination)		
	<u>Connaissances</u> : Vocabulaire des pas – la sécurité- connaître des pas plus complexes et des paramètres.	<u>Capacités</u> : Reproduire une séquence en utilisant des pas plus complexes et/ou des paramètres - tempo – être en rythme – tenir son carnet de suivi.	<u>Attitudes</u> : Accepter d'explorer plusieurs mobiles et types d'entraînement avant d'effectuer un choix.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
Leçons n°4 et n°5	Choisir son mobile et concevoir son projet d'entraînement		
	<u>Connaissances</u> : connaître et exploiter les principes qui organisent le mobile choisi – connaître les paramètres de construction d'un enchaînement.	<u>Capacités</u> : réaliser la chorégraphie en respectant le mobile choisi.	<u>Attitudes</u> : Être capable de justifier un choix personnel de mobile, être à l'écoute de ses ressentis.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
<u>Leçon n°6 et n°7</u>	Finalisation de la production – Réalisation des ajustements nécessaires au vu du mobile chois		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités et les effets des paramètres utilisés.	<u>Capacités</u> : Gérer ses efforts selon le plan d'entraînement établi.	<u>Attitudes</u> : Être capable d'analyser sa prestation au regard des paramètres choisis.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
<u>Leçon n°8</u>	EVALUATION SOMMATIVE		

Proposition de cycle Niveau 4.

Leçon n°1	Evaluation diagnostique –Rappel des principes de sécurité – Pas de base – Travail du tempo et du rythme. Selon la classe, rappel des 3mobiles possible.		
	<u>Connaissances</u> : Principes de sécurité et vocabulaire spécifique au Step.	<u>Capacités</u> : Réaliser des pas spécifiques – tempo – être en rythme	<u>Attitudes</u> : Exploiter au mieux ses possibilités
	EVALUATION DIAGNOSTIQUE avec fiche d'observation		
Leçon n°2	Travail des Blocs – Rappel et exploration des mobiles – Introduction de quelques paramètres (intensité/durée/coordination)		
	<u>Connaissances</u> : Vocabulaire des pas – la sécurité- connaître des pas plus complexes et des paramètres.	<u>Capacités</u> : Reproduire une séquence en utilisant des pas plus complexes et/ou des paramètres - tempo – être en rythme – tenir son carnet de suivi.	<u>Attitudes</u> : Accepter d’explorer plusieurs mobiles et types d’entraînement avant d’effectuer un choix.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
Leçons n°3 et n°4	Choisir son mobile et concevoir son projet d’entraînement – Identifier sur soi les effets diférés		
	<u>Connaissances</u> : connaître et exploiter les principes qui organisent le mobile choisi – connaître les paramètres de construction d’un enchaînement. Renseigner précisément son carnet de suivi	<u>Capacités</u> : réaliser la chorégraphie en respectant le mobile choisi.	<u>Attitudes</u> : Être capable de justifier un choix personnel de mobile, être à l’écoute de ses ressentis.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
<u>Leçon n°5, n°6 et n°7</u>	Finalisation de la production – Réalisation des ajustements nécessaires au vu du mobile choisi - Réalisation des séquences au regard du nombre de répétitions choisies pour l’épreuve – gestion des temps de récupération.		
	<u>Connaissances</u> : Connaître ses capacités et les effets des paramètres utilisés.	<u>Capacités</u> : Gérer son efforts selon le plan d’entraînement établi.	<u>Attitudes</u> : Être capable d’analyser sa prestation au regard des paramètres choisis.
	S.A pour les blocs – Exploration des paramètres + Fiche de suivi		
<u>Leçon n°8</u>	EVALUATION CERTIFICATIVE ET/OU SOMMATIVE		

LYCEE CP5 MOBILE 1

MOBILE 1 :

S'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses. Solliciter sa puissance aérobie (intensité de travail définie > 80 %)

L'enchaînement peut s'inspirer d'un imposé.

Deux possibilités : 2 séries de 3 x 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries; ou 3 séries de 3 x 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.

NIVEAU 3 :

*Compétence attendue : niveau 3 (en référence aux programmes de lycées)

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.

Proposition de 2 blocs : le bloc complexe intègre déjà des impulsions mais pas encore des changements d'approche...

	8 temps	8 temps	8 temps	8 temps	
BLOC 1 SIMPLE	2 BASICS	2 TAP UP	2 BASICS	3 GENOUX	IDEM À GAUCHE
BLOC 1 COMPLEXE	1 BASIC 1 REVERSE TURN	2 PONY	1BASIC 1 JAZZ SQUARE	1 CISEAU	
BLOC 2 SIMPLE	2 BASICS	3 GENOUX	2 MAMBOS	2 GENOUX	IDEM A GAUCHE
BLOC 2 COMPLEXE	1 DEGAGE	1 TWIST	1 MAMBO 1 PIVOT	2 CHASSE	

Il faut impérativement utiliser un **Cardio-Fréquencemètre**.

Prévoir un choix de mobile et utiliser ou non les paramètres pour atteindre ses objectifs de FCE.

A mettre en relation avec les sensations éprouvées.

Faire bilan et perspectives pour une prochaine séance.

Les élèves réalisent un enchaînement soit :

- d'une série de 3 fois 4 minutes
- de deux séries de 3 fois 2 minutes avec entre 4 et 6 minutes de récupération entre les séries

L'enchaînement devra être composé d'au moins 3 blocs de 32 temps, seul ou à plusieurs, et être modifié de manière à correspondre à ce que la FCE des élèves soit supérieure à 80%

« Formule de KARVONEN $FCE = FC_{Repos} - (FC_{Max} - FC_{Repos}) \times (\% \text{ de l'intensité})$ »

Pour modifier leur enchaînement et atteindre leur FCE les élèves devront faire des choix soit:

- dans les pas simple ou complexes proposés par l'enseignant
- dans la durée du temps de travail
- dans la hauteur du step
- dans l'utilisation des bras (orientée ou non par l'enseignant)
- dans l'utilisation des propulsions

Par soucis de faisabilité le choix des BPM ne sera pas proposé mais imposé par l'enseignant.

L'important est de permettre à l'élève de tester les différents paramètres pour faire des choix, des cumuls qui lui permettront d'atteindre son objectif en terme de FCE et l'objectif de la CP5, à savoir, développer le « savoir s'entraîner ».

Les situations proposées, ainsi que la mise en relation des sensations éprouvées suite à l'exploration des différents paramètres et leur formalisation sur le carnet d'entraînement doivent permettre à l'élève de faire des choix pour atteindre l'objectif visé.

Même si les objectifs du **MOBILE 2** sont différents (finalité, intensité, durée), ce dernier peut bénéficier du même traitement didactique, puisque c'est l'élève qui choisit les paramètres à utiliser pour atteindre l'objectif qu'il s'est fixé.

NIVEAU 4 :

Compétence attendue :

Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).

ATTENTION : orienté vers l'évaluation certificative du Baccalauréat.

Donner aux élèves tous les éléments pour atteindre l'objectif fixé :

- une complexification de la chorégraphie, tant dans les pas que dans les approches
- les effets des paramètres sur l'organisme de l'élève
- apprendre à justifier ses choix (carnet de suivi).

Le Lycée et le Mobile 3 :

Ce qui est important : les principes de composition d'une chorégraphie, réaliser une production destinée à être vue par un public (orientation et choix chorégraphiques).

NIVEAU 3 :

A partir des 3 blocs appris, choisir 1 imposé et créer 2 blocs (4 phrases de 8 tps) en respectant les règles de construction chorégraphique (à droite à gauche) et les enchaîner 3' (3' de récupération).

Variables didactiques :

Axes de Simplification :

- Revenir à des pas de base
- Moins diversifier les approches
- 1 seule évolution

Axes de Complexification :

- Faire évoluer les pas de base
- Des approches différentes
- Des bras chorégraphiés (simultanés ou alternés)
- Plusieurs évolutions et formations.

NIVEAU 4 :

Proposition de 3 blocs :

Basic	genou	genou	kick	Idem à gauche (1 bloc)
Vstep	Talon fesse	Talon fesse	side	Idem à gauche
3 Genoux		mambo	pivot	Idem à gauche

A partir des 3 blocs appris, choisir 2 imposés et les complexifier (propulsion, et bras) et créer 2 blocs (en respectant les règles de construction chorégraphique à droite à gauche) avec des approches différentes et des pas au sol (1 phrase de 8 temps dans chaque bloc créé) et les enchaîner 4' (4' de récupération).

Variables didactiques :

Axes de Simplification :

- Revenir à des pas de base
- Travail des bras alternés
- Moins diversifier les approches
- 1 seule évolution

Axes de Complexification :

- Faire évoluer les pas de base
- Des approches différentes et variées
- Des bras chorégraphiés (simultanés ou alternés)
- Plusieurs évolutions et formations.

Proposition de Situation d'apprentissage : Bloc à trous:

N°1	Basic	genou	genou	kick	Idem à gauche
N°2	V Step			side	Idem à gauche
N°3	3 Genoux		mambo	pivot	Idem à gauche

Prévoir un début et une fin identifiables et originaux (Regroupement, sur ou en dehors des STEP, possibilité de portés.....)

Niveau 1 :

Trouver 4 pas en respectant les règles de construction chorégraphique (nombre impair de pas alternés).

Niveau 2 :

Idem N1, avec en plus : un des 4 pas doit permettre un changement de formation ou une évolution.

FICHE SITUATION N°4.

Thème: Le leader

Objectif: Maîtriser la chorégraphie tout en respectant les notions essentielles liées à la musique

Acquisitions attendues:

COMPETENCE ATTENDUE N1, 2

CMS visées: Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement

Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité.

Connaissances sur les exigences techniques minimales relatives aux pas et à la musique.

Capacités: Réaliser des pas de base spécifiques à l'activité et les synchroniser avec le tempo et ses partenaires.

Reproduire des séquences chorégraphiées.

Attitudes: Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.

Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalibrer en cas d'erreur.

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Un élève leader effectue un ou plusieurs blocs et donne les repères. Les autres élèves du groupe le suivent.	*Pour le leader: se repérer sur la musique et se constituer comme repère pour les autres élèves *Pour les suiveurs: Se référer aux consignes et aux mouvements du leader	Par groupe hétérogènes. Le leader est l'élève qui maîtrise le mieux pour aider les autres à se repérer	*Leader: Se repérer sur la musique (1 du bloc, tempo) Effectuer les mouvements de façon fluide sur le tempo. * Les suiveurs: Prendre des repères sur le leader et synchroniser ses mouvements avec lui.	La chorégraphie est effectuée sans erreur et de façon fluide. Les mouvements sont synchronisés avec le tempo de la musique et les partenaires

Bilan et perspectives:

FICHE SITUATION N°5.

Thème: Présenter une chorégraphie

Objectif: Se présenter devant un public et interpréter une chorégraphie par groupe

Acquisitions attendues:

COMPETENCE ATTENDUE N1, 2

CMS visées: S'engager lucidement dans l'activité

Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité.

Connaissances sur les repères relatifs au public, au step et à ses partenaires. Connaître ses capacités et celles de ses partenaires.

Capacités: Gérer son effort sur l'ensemble de la prestation

Reproduire des séquences chorégraphiées.

Attitudes: Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard de l'autre

Descriptif de la tâche	But tâche	Aménag.matériel, groupes de besoins	Contenus d'enseignement - Consignes de réalisation - Avec variables +/- (gestion hétérogénéité)	Critères de réussite
Par groupes de 4 ou 5 élèves, présenter une chorégraphie devant un public	* Interpréter une chorégraphie synchronisée avec un début et une fin originale	1 step par élève, groupes homogènes ou hétérogènes.	*Synchroniser ses mouvements avec ceux de ses partenaires *Suivre le tempo de la musique en respectant la structure musicale. *Interpréter et placer son regard face au public * Se concentrer tout au long de la chorégraphie	La chorégraphie est fluide et la synchronisée entre les élèves La chorégraphie est interprétée et originale

Bilan et perspectives:

FICHE UNSS AEROBIC-STEP

INTRODUCTION

La **Gymnastique Aérobic** est une discipline attrayante et conviviale de compétition par équipe. Chorégraphie de groupe en musique, composée d'éléments techniques fondamentaux et de pas de base, cette activité contemporaine à l'exécution dynamique met en valeur coordination, énergie, force et souplesse. Elle répond parfaitement aux motivations des jeunes qui sont à la recherche d'une nouvelle pratique sportive alliant gymnastique et danse sur une musique particulièrement rythmée.

Dans le cadre des nouveaux programmes 2012-2016 et pour répondre à la demande d'ouverture vers de nouvelles pratiques dynamiques, mixtes et créatives, l'activité **Step** fait son entrée officielle dans les activités à finalité nationale.

Souvent proposée comme une activité ludique et d'entretien, elle constitue désormais une autre alternative aux AS qui souhaitent répondre à la demande d'une jeunesse dynamique tout en proposant une passerelle vers la gymnastique aérobic.

Il est à noter que les programmes de Gymnastique Aérobic et de Step sont bien distincts tout en étant regroupés sous une même fiche sport et sur une même unité de lieu pour les Championnats de France.

La fiche sport Gymnastique Aérobic-Step a pour objectif de préciser à travers les quatre piliers de l'UNSS (compétitions, responsabilisation, innovation et formation) les directives réglementaires et les moyens de développement liés à l'activité Gymnastique Aérobic et au Step.

La réglementation du sport se réfère à la fois au Règlement Fédéral UNSS et à la fiche sport.

Si la fiche sport donne un cadre précis à destination des championnats académiques et de France, elle offre par ailleurs des pistes de développement et une grande souplesse d'organisation de l'activité au sein de chaque AS et des phases départementales (en lien avec les services UNSS). Elle permet d'intégrer dans la vie des AS et dans le déroulement des championnats les axes prioritaires de l'UNSS.

Valable sur l'année scolaire 2012 - 2013, elle pourra être mise à jour au cours de cette période.

INNOVATION

Nouvelles pratiques

Outre les compétitions traditionnelles, les formes nouvelles de pratique permettent de nombreuses rencontres, avec des règlements adaptés. L'arrivée du Step comme discipline à finalité nationale permet d'offrir aux élèves un nouvel espace de rencontres et de création.

Les expériences locales permettent d'étudier des pratiques innovantes, tenant compte des spécificités locales et des contraintes d'organisation, d'identifier les pratiques intéressantes et de les proposer ensuite au niveau national.

L'évolution du programme Aérobic et l'intégration du programme Step est en cela une innovation permettant la prise en compte des initiatives de terrain tout en répondant à une nouvelle offre plus en adéquation avec les besoins.

Filles - Mixité

Dans la mesure où la discipline Aérobic/Step concerne la plupart du temps un public féminin, il conviendra de travailler à l'ouverture de cette discipline artistique vers le monde masculin mais toujours dans le cadre de la mixité et de la convivialité.

Santé

À l'origine le mot « Aérobic » vient du grec et veut dire « oxygène pour vivre ».

Les exercices de Gymnastique Aérobic et Step mettent en action un très grand nombre de groupes musculaires et peuvent être pratiqués sur une durée relativement longue, dans un mouvement naturel rythmé se basant à la fois sur des mouvements dynamiques, exigeant force, souplesse, coordination et bien sur un sens musical.

Quartiers prioritaires

La composition d'équipes mixtes associées à une discipline attrayante, conviviale et foncière doit pouvoir s'inscrire dans le cadre du développement des activités artistiques en particulier dans les zones prioritaires urbaines et rurales.

Développement Durable

Sur le plan social, apprendre à lutter contre les inégalités, ouverture de l'offre aux disciplines artistiques particulièrement à destination des publics de zones sensibles et d'un public mixte, environnemental sur le savoir vivre ensemble et économique avec la prise en compte des besoins identifiés tout prenant en compte l'ensemble des contraintes fonctionnement, installations et transports.

International

Des invitations aux pays limitrophes seront envoyées pour une participation lors des championnats de France.

A chaque enseignant d'adapter ses chorégraphies en fonction des objectifs visés.

Encore un dernier point sur l'UNSS...mais plus proche de nous...

LE STEP A L'UNSS ET LES OBJECTIFS ACADEMIQUES

Le step participe au développement des différents programmes de développement nationaux.

- Programme santé
- Programme développement durable
- Programme quartiers prioritaires
- Programme fille
- Le développement de nouvelles pratiques

Il existe pour la première fois cette année, une compétition nationale step fortement liée à l'aérobic et la FFG(Cf fiche step et règlement). C'est une activité qui est plus orientée CP3.

Concernant le développement de nouvelles pratiques, il est noté:

"Les expériences locales permettent d'étudier des pratiques innovantes, tenant compte des spécificités locales et des contraintes d'organisation, d'identifier les pratiques intéressantes et de les proposer ensuite au niveau national"

Concernant le programme fille:

"Projet 2012-2013: Afficher dans toutes les académies une manifestation annuelle spécifique au thème de "l'AS conjugée au féminin". Pour répondre à cet objectif, cette année encore, une compétition step aura lieu.

A transmettre aux collègues:

Cette année, la compétition aura lieu le 27 Mars à Strasbourg. L'information sera bientôt relayée par l'UNSS et les coordonnateurs de districts.

Etant donné qu'il n'y aura pas encore de sélections districts et interdistricts, le mode de recueillement des résultats sera simplifié pour faciliter la tâche des juges. Ce règlement simplifié sera diffusé aux établissements qui se seront inscrits.

Le but lors des formations est aussi de trouver des enseignants qui seraient intéressés pour constituer des groupes départementaux avec des responsables districts et/ou interdistricts afin de développer les rencontres et permettre des sélections pour les niveaux départementaux et académiques.

**Maquette académique pour les formations en step
réalisée et conçue sous la direction des IA-IPR d'EPS
par le groupe académique de formateurs en step
composé de : Mmes Bischoff, Lapp, Le Bourgeois,
Ménager, Wendling et M. Lachèvre.**