

CP5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi



PAR LE STEP

1-PRESENTATION DE L'ACTIVITE

a) définition

- **Activité d'entretien**



collective

et/ou

individuelle

qui permet sur un support musical
de développer:

la coordination

La créativité

et les ressources de type aérobie

grâce à des déplacements sur une marche



b) Compétences attendues

B.O n° 4 du 29 avril 2010



**Réaliser un enchaînement.....
seul ou à plusieurs**





.....défini par différents paramètres

(BPM, complexification des pas, utilisation des bras, hauteur du step effort/récupération)

mobile 1

Coordination

« développer sa motricité, sa créativité »

mobile 2

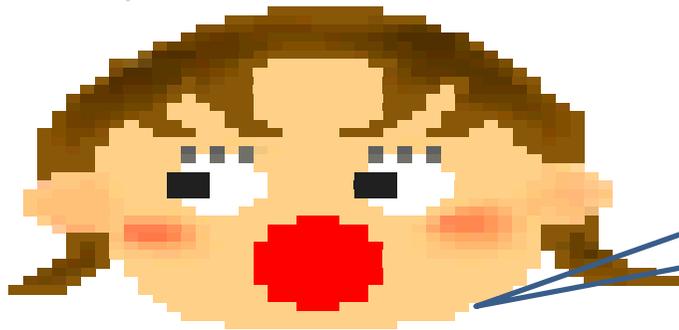
Durée

« s'entretenir, se tonifier »

mobile 3

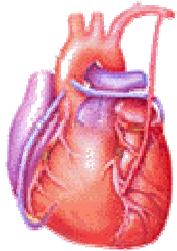
Intensité

« se dépasser, se développer »



je peux choisir !!!

➔ **ET produire et identifier les effets immédiats ou différés sur l'organisme**



**Sur mon cœur:
ma fréquence cardiaque**



**Sur mes muscles:
douleurs?**



**Sur ma respiration :
essoufflement ?**

Ma mémoire



**Sur mes limites:
signes de fatigue**

**Je peux
exprimer
mes
ressentis..**



c) Les incontournables

- Matériel: 1  par élève (idéal)

Musiques (CD) et lecteur

- Investissement personnel:
démonstration par le prof



J'essaierai
bien moi !

- **Connaissances à transmettre**

- les conditions de sécurité

- **les pas de base** (voir site ac-strasbourg [ressources pédagogiques](#) EPS → →
(en bas de la page) N° spécial revue EPS (cliquer sur « voir ») (aller en [bas de page](#)) doc STEP)

- les modalités des 3 mobiles (coordination, durée, intensité et leurs paramètres)

- la notion de fréquence cardiaque comme indicateur

- les conseils diététiques d'hygiène de vie ou d'entraînement

**2-POURQUOI NE PAS
PROGRAMMER
DU STEP ?**

a) malgré les réticences !!?!

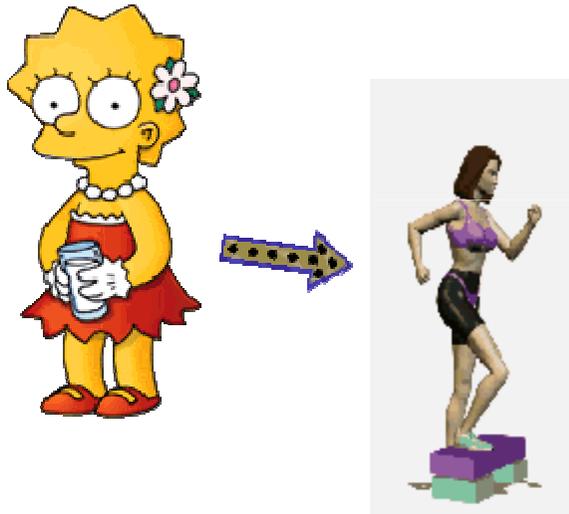
du prof

- je n'y connais rien
- c'est une activité plutôt féminine
- je n'ai pas le rythme dans la peau
- j'évalue quoi??



des élèves

pourquoi pas ?!



Public presque
conquis

c'est un truc
de filles!!



Public à
conquérir

b) Les atouts

pour le prof



c'est une activité

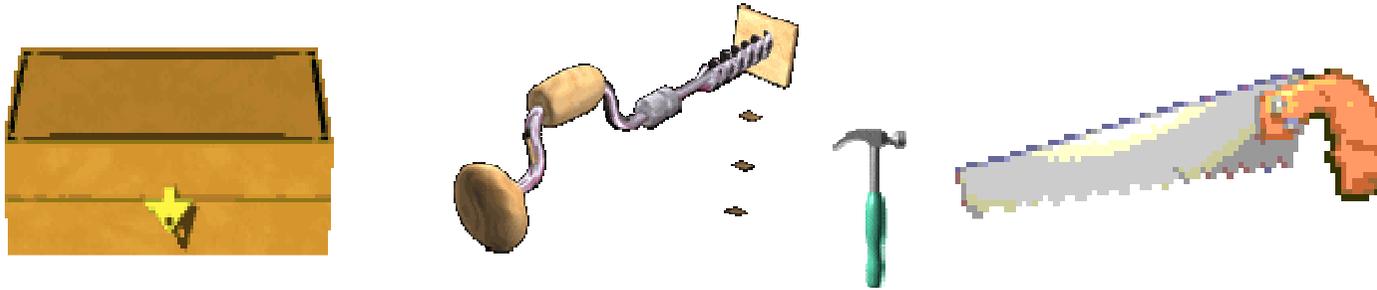
- qui est abordable même par un enseignant novice
- qui nécessite peu d'espace
- dont la mise en place est rapide
- qui nécessite un peu de technique et de l'imagination
- qui intègre même les inaptes partiels et les non sportifs
- qui permet des échanges enrichissants entre élèves et enseignants



pour les élèves

c'est une activité

- qui permet de s'entraîner en groupe, et en musique
- qui est abordable par tous les élèves (garçons, filles, inaptes partiels etc...)
- qui permet une autre connaissance de soi : « je m'écoute ...je m'observe ... je m'exprime... je propose.....je réagisj'analyse »
- qui permet de construire son propre entraînement



L'élève aura tous les outils nécessaires



- pour faire le choix d'un mobile
- pour construire son projet (planifier ses séquences d'entraînement) selon ses ressources

et ses ressentis (comme indicateurs pour concevoir et construire son projet)

Dicton du jour

« un prof convaincu, des élèves conquis »



3- EXEMPLE CONCRET DE CYCLE

a) Les préalables

Vocabulaire

Le **BLOC** est composé de pas de bases organisés en 4 phrases de 8 temps

1er
BLOC

• VAL

2 BASIC Droit (8 tps)

« V » STEP Droit (4 tps)

« A » STEP Droit (4 tps)

« L » STEP Droit (8 tps)
« L » STEP Gauche (8 tps)

4^{eme} BLOC



**MAMBO Chachacha Droit
et Gauche (8 tps)**



**3GENOUX Répétition TWIST Droit
(8 tps)**



**3 GENOUX Répétition TWIST
Gauche (8 tps)**



**GALOP Droit (4 tps)
GALOP Gauche (4 tps)**

Le **BPM** (battement par minute) : C'est le tempo musical calculé sur 1 minute



120



144

Mise en situation

- niveau de classe: 2de
- nombre de séances: 8 à 10
- installations: un demi-gymnase
- proposition de 2 mobiles : durée et coordination
- évaluation :
compétences attendues (niveau 3) :

réaliser à plusieurs un enchaînement défini par différents paramètres (durée et coordination) pour produire des effets immédiats sur l'organisme (B.O n° 4 du 29 avril 2010)

➔ **Rappel des 2 mobiles choisis**



MOBILE 1

Coordination

Développer sa motricité, sa créativité

BLOCS

- **3 Blocs** au moins
- 1 imposé + 2 inventés

DUREE

- **4 minutes**
- 2 passages
- 5 'de récupération

**2 PARAMETRES
ENERGETIQUES
obligatoires
+1 au choix**

- mouvements de bras sur 1 bloc au moins
- complexification des pas sur 1 ou 2 blocs
- changer de step 1x
- orientations différentes x2
- faire une intro

BPM

120 à 130

MOBILE 2

Durée (effort long mais d'intensité modérée)

S'entretenir, se remettre en forme

BLOCS

• 3 blocs

DUREE

• 30' minutes

- 3x 10 minutes
- 5' de récupération entre chaque série

**PARAMETRES
ENERGETIQUES**

- Hauteur du step (basse/intermédiaire)
- Utilisation des bras
- Utilisation des lests
- Si problème de santé, travailler à côté du step

FC

110 < FC < 160

BPM

130 à 140

b) Exemple de cycle

Nombre de leçons	BPM	CONTENUS		INTENSITE	fiche de travail élève	Echanges élèves/ prof
1 ère leçon	124 à 134	- Notions de BLOC , tempo, découpage en 8 tps (phrases). - Consignes de sécurité - Rituel d'échauffement et étirement	- travailler les différents mobiles , (commencer par le mobile 1 plus créatif puis amener au travail fractionné (séries et durées progressives, récupération) - Exploration des variables modulant l'intensité de l'effort : fréquence cardiaque comme repère (FC), hauteur du step, utilisation bras, complexification des pas, BPM	Progressive	La fiche élève est à remplir à chaque séance	Analyse des ressentis
2 ère leçon						1 conseil diététique ou d'entraînement/ séance
3e	BPM à varier	Apprentissage de 2 à 3 blocs différents et notion de BPM				Apport d'un vocabulaire adéquat
4e						encourager l'hydratation
5e		CHOIX DU MOBILE, Formation des équipes (orienter encore le choix des élèves si choix hésitants)				Rappeler les consignes de sécurité
6		- Proposition d'un projet d'entraînement par les élèves (séquences/récupération) - travail de son projet				
7						
8						
9			PREPARATION DE L'EVALUATION			
10	EVALUATION					

c) Exemple de leçon n° 1 et 2

- présenter l'activité STEP aux élèves
- rituel d'échauffement au sol et d'étirements



- **travail de rythme** (exo avec frappes et déplacements sur des tempo variés)



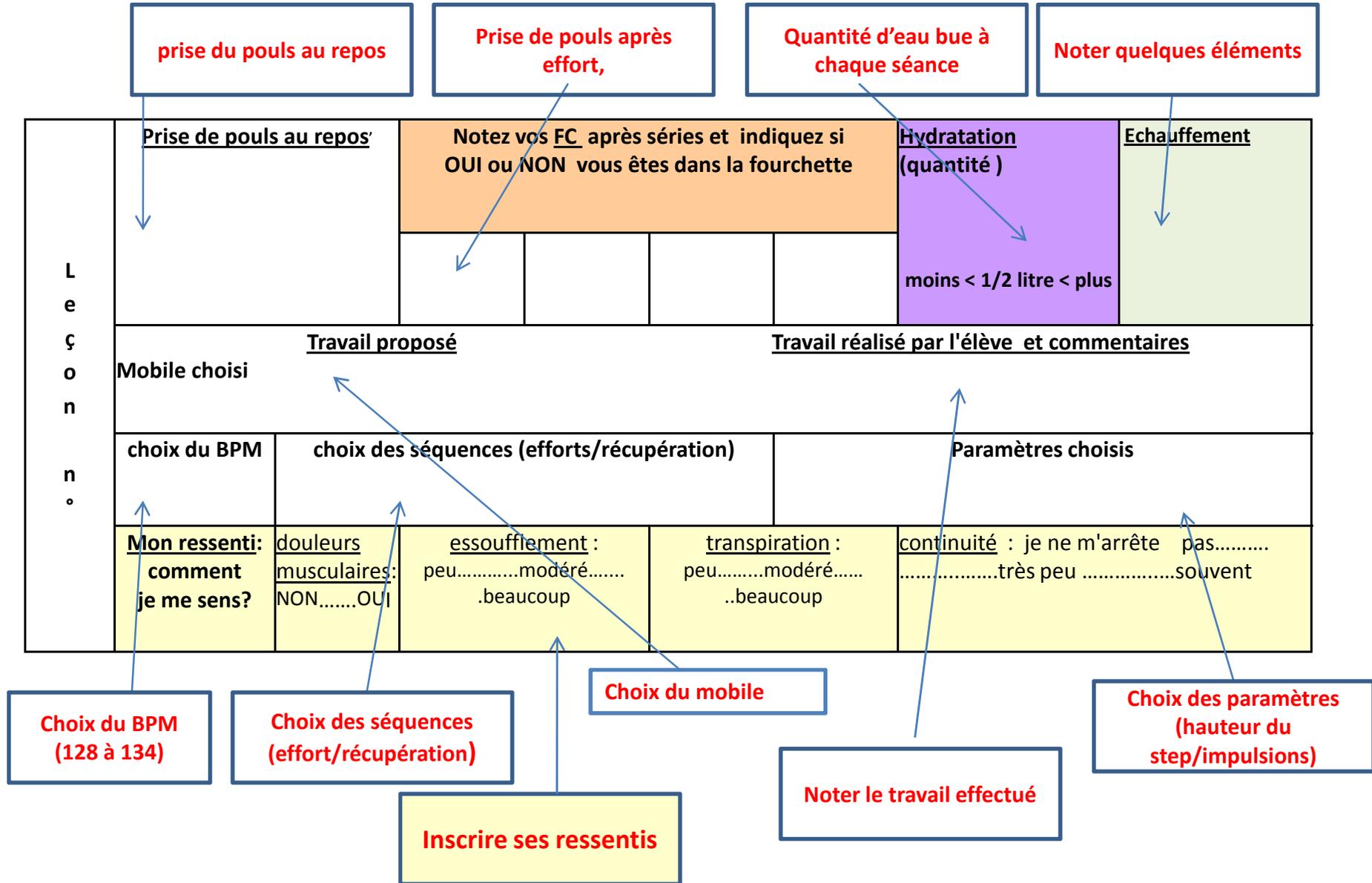
- **consignes de sécurité liées au STEP**

- **apprentissage des pas de base** (les basic)

- **proposition d'un premier bloc**

- **composition des groupes (4 élèves)**
- **création d'une phrase (8 tps) ou de 2 par le groupe**
- **enchaînement du bloc appris et des 2 phrases inventées**
- **démonstration des productions**
- **rituel d'étirements de fin de leçon**

d) Exemple de fiche de suivi élève



prise du pouls au repos

Prise de pouls après effort,

Quantité d'eau bue à chaque séance

Noter quelques éléments

L e ç o n n o	<u>Prise de pouls au repos:</u>	NOTEZ vos FC après séries et indiquez si OUI ou NON vous êtes dans la fourchette			<u>Hydratation (quantité)</u>	<u>Echauffement</u>
					moins < 1/2 litre < plus	
	<u>Travail proposé</u>			<u>Travail réalisé par l'élève et commentaires</u>		
	Mobile choisi					
choix du BPM	choix des séquences (efforts/récupération)			Paramètres choisis		
<u>Mon ressenti: comment je me sens?</u>	<u>douleurs musculaires:</u> NON.....OUI	<u>essoufflement :</u> peu.....modéré..... ..beaucoup	<u>transpiration :</u> peu.....modéré..... ..beaucoup	<u>continuité :</u> je ne m'arrête pas.....très peusouvent		

Choix du BPM (128 à 134)

Choix des séquences (effort/récupération)

Choix du mobile

Noter le travail effectué

Choix des paramètres (hauteur du step/impulsions)

Inscrire ses ressentis

e) Evaluation

PRODUIRE/13 pts													
NOMS	SYNCHRO		COORDINATION		MEMORISATION			CONTINUITÉ DANS LES SEQUENCES			CREATIVITE		
POINTS	0,5	1	1	2	0,5	1	2	1	2	3	2	3	5
	le groupe n'est pas synchro	le groupe est synchro	coordination hésitante	coordination maîtrisée	+ de 2 erreurs	1 ou 2 erreurs	aucune erreur	Continuité rompue plusieurs fois	Continuité interrompue peu de fois	Continuité maintenue	Peu original Manque de clarté Manque d'énergie	Original Groupe compliqué	Très original Groupe complexe et énergique

S'ENGAGER / 7 pts								
NOMS	CHOIX DU MOBILE			CHOIX DES PARAMETRES ADAPTES AU COLLECTIF		ECHAUFFEMENT		
POINTS	0,5	1	2	1	2	1	2	3
	Choix par défaut	Choix personnel mais peu explicite	Choix justifié	erreur de choix	aucune erreur de choix	peu de préparation	reproduit globalement le rituel d'échauffement et d'étirement	reproduit le rituel d'échauffement et d'étirements

**MOBILE:
coordination**

STEP CP5

PRODUIRE/13 pts											
NOMS	SYNCHRO		MEMORISATION			CONTINUITÉ DANS LES SEQUENCES			FREQUENCE CARDIAQUE		
POINTS	0,5	1	1	2	3	2	4	6	0,5	1	2
	le groupe n'est pas synchro	le groupe est synchro	+ de 2 erreurs	1 ou 2 erreurs	aucune erreur	Continuité rompue plusieurs fois	Continuité rompue peu de fois	Continuité maintenue	FC hors de la fourchette	FC fourchette variable	FC toujours dans la fourchette

S'ENGAGER / 7 pts								
NOMS	CHOIX DU MOBILE/2			CHOIX DES PARAMETRES ADAPTES AU COLLECTIF/2		ECHAUFFEMENT/3		
POINTS	0,5	1	2	1	2	1	2	3
	Choix par défaut	Choix personnel mais peu explicite	Choix justifié	erreur de choix	aucune erreur de choix	peu de préparation	reproduit globalement le rituel d'échauffement et d'étirements	reproduit le rituel d'échauffement et d'étirements

MOBILE DUREE

STEP CP5

4- CONCLUSION

- **L'activité STEP répond à tout point de vue aux enjeux de la CP5. Le traitement didactique est innovant et adaptatif, il n'est ni exhaustif ni figé. Le STEP permet une pratique sportive de niveau moyen, offrant une palette de sensations multiples (plaisir, goût de l'effort, dépassement de soi,). L'activité réunit toutes les « conditions pour entrer dans une pratique autonome, lucide et responsable » (Thierry TRIBALAT)**

Jetez vous à l'eau....!!!!



Et formez-vous !!!!



**MERCI DE VOTRE ATTENTION
ET DE VOTRE FUTURE IMPLICATION**



Martine et Marie-Christine

MOBILE 1
Intensité
(effort court mais grande intensité)

Se dépasser, se développer

BLOCS

• **3 Blocs**

DUREE

• **18 minutes**

- 3 séries de 3x 2' (2' de récupération)
- 6' de récupération entre chaque série

**PARAMETRES
ENERGETIQUES**

- **Hauteur du step** (intermédiaire/haut)
- **Utilisation des bras** si nécessaire
- **Utilisation de lests**
- **Pas de base complexifiés**

FC

160 >FC> 200

BPM

140 et +

FIN.....