

# CARNET D'ENTRAÎNEMENT STEP NIVEAU 3 LYCEE HERRIOT



NOM

PRENOM

CLASSE

Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3	Perception de l'effort RPE	
Dépassement de soi	Remise en forme	Développement de la motricité	9- 10	très léger
Puissance aérobie Effort court et intense	Capacité aérobie Effort assez long et d'intensité moyenne	Capacité aérobie Effort intensité moyenne, mais complexe sur le plan moteur	11	léger
			12 - 13	ni léger ni dur (modéré)
FC comprise entre 180 et 195	FC comprise entre 150 et 170		14	
Epreuve à présenter <i>L'enchaînement devra présenter 3 blocs</i>			15 16	dur
Les 3 blocs seront présentés pendant : 2 séries de 3 fois 3' 2' de récup entre les passages 5' de récup entre séries	Les 3 blocs seront présentés pendant 2 fois 8'	Les 3 blocs seront complexifiés et présentés pendant 2 fois 6 minutes	17- 18	très dur
			19	Très très dur
			20	Obligé de m'arrêter

Vous inscrirez ici et derrière la feuille les connaissances physiologiques acquises au fil du cycle :

## Choisir après avoir testé

### Le mobile 2 : Se développer, se remettre en forme

Durée séquence	Tempo	Hauteur Step	Pas Sautés ou non	Bras	Amplitude	Lests
	128- 130 135 -140	Haut Bas	LIA Mixte HIA	Sans De temps en temps Avec souvent	Petite Moyenne Grande	Sans Avec
Respiration	Transpiration	Impression de fatigue	Sensations musculaires	Mémoire	Autre	<b>Pouls en fin d'effort</b>
Non essoufflé	Aucune	Effort facile		Aucun problème		
Un peu essoufflé	Légère	Un peu fatigant		Quelques erreurs		
Assez essoufflé	Moyenne	Assez fatigant		Beaucoup de trous !!		
Très essoufflé	Abondante	Très fatigant		Trop difficile		

### Le mobile 1 : Se dépasser

Durée séquence	Tempo	Hauteur Step	Pas Sautés ou non	Bras	Amplitude	Lests
	128- 130 135 -140	Haut Bas	LIA Mixte HIA	Sans De temps en temps Avec souvent	Petite Moyenne Grande	Sans Avec
Respiration	Transpiration	Impression de fatigue	Sensations musculaires	Mémoire	Autre	<b>Pouls en fin d'effort</b>
Non essoufflé	Aucune	Effort facile		Aucun problème		
Un peu essoufflé	Légère	Un peu fatigant		Quelques erreurs		
Assez essoufflé	Moyenne	Assez fatigant		Beaucoup de trous !!		

### Le mobile 3 : Développer sa motricité

Durée séquence	Tempo	Hauteur Step	Pas Sautés ou non	Bras	Amplitude	Lests
	128- 130 135 -140	Haut Bas	LIA Mixte HIA	Sans De temps en temps Avec souvent	Petite Moyenne Grande	Sans Avec
Respiration	Transpiration	Impression de fatigue	Sensations musculaires	Mémoire	Autre	<b>Pouls en fin d'effort</b>
Non essoufflé	Aucune	Effort facile		Aucun problème		
Un peu essoufflé	Légère	Un peu fatigant		Quelques erreurs		
Assez essoufflé	Moyenne	Assez fatigant		Beaucoup de trous !!		

Quel mobile choisissez-vous ?

Quelles sont les raisons de votre choix?

*Les questions que je peux me poser et qui vont m'aider à choisir*

	<b>Orientation: Durée</b>	<b>Orientation : Intensité</b>	<b>Orientation motricité</b>
<b>Un projet de transformation en rapport avec</b>	Je veux consommer des lipides, améliorer mon endurance fondamentale.	Je veux améliorer mes ma puissance pour être plus efficace dans mon sport favori Entraînement intense du cœur, des muscles locomoteurs et du système respiratoire.	Etre mieux coordonné,
<b>Mes capacités : L'effort doit être conséquent, mais supportable.</b>	Je suis capable de répéter un effort longtemps (endurance mentale.) mais j'ai encore du mal à durer longtemps	J'ai déjà une bonne endurance fondamentale.	J'aime faire une activité en musique, j'aime créer, composer chercher, danser, je n'ai pas peur de répéter beaucoup pour apprendre
<b>Mes besoins : A quoi ça va me servir</b>	Me remettre en forme pour mieux pratiquer les autres sports.	Me muscler. Améliorer ma condition physique.	être mieux coordonné, Avoir des repères sur la musique  Être capable de passer vite d'un pied sur l'autre
<b>Mes motivations.</b>	J'aime sentir que j'ai beaucoup transpiré, que j'ai éliminé...Je ressens un besoin hygiénique...  Le veux savoir comment m'y prendre pour perdre du poids	J'aime sentir que j'ai fourni un effort intense : pénibilité musculaire, respiratoire...  J'ai besoin de repousser mes limites.	Je veux faire quelque chose de beau, être à l'aise pour aller danser avec mes copains. Savoir danser sur le tempo

*Je dois cocher les pas utilisés dans leur ordre d'apparition je peux inventer des pas et leur donner un nom*

<i>Description</i>			<i>Description</i>		
1	BASIC		25	SNAKE	
2	V STEP		26	SQUAT	
3	ACROSS THE TOP		27	JAZZ SQUARE	
4	WALK		28	PONEY	Tcha tcha tcha
5	L STEP		29	MAMBO	
6	STRADDLE		30	PAS CHASSÉS	
7	KNEE UP		31	PIVOT TURN	
8	KICK		32	TAP UP	
9	REVERSE		33	TWIST	
10	2 TAP UP		34	BUTTERFLY	Genou dedans dehors
11	JAZZ SQUARE	Croise devant	35	LUNGE	Pied pointé devant sur le côté-
12	LUNGE SIDE		36	REPEATERS TALONS	
13	COURSE SUR STEP		37	TAP DOWN	
14	HEEL UP	Talons fesses	38	SKIP	
15	TAP UP JUMP		39	STEP TOUCH	
16	KNEE UP SOL		40	GRAPEVINE	
17	SCOOP		41	V TURN	
18	PENDULUM		42	OVER THE TOP	
19	HÉLICO				
20	JUMPING JACK				
21	SWITCH				
22	CHEVAL SAUTÉ				
23	L STEP SUR 2 TEMPS				
24	REPEATERS				

**Observation individuelle step**  
**Je dois me faire observer 5 fois pendant le cycle par 5 observateurs différents**

Nom :	Observateur	Observateur	Observateur	Observateur	Observateur
<b>Continuité/ 5 points</b>					
Beaucoup d'erreurs 0 à 1.5pt	Quelques erreurs 2 à 3.5	Rares erreurs 4	Aucune erreur 5		
<b>Respect du Tempo/ 3 points</b>					
Beaucoup d'erreurs 0 à 1.5pt	Quelques erreurs 2 à 3.5	Rares erreurs 4	Aucune erreur 5		
<b>Sécurité</b>					
Beaucoup d'erreurs 0 à 1.5pt	Quelques erreurs 2 à 3.5	Rares erreurs 4	Aucune erreur 5		
<b>NOTE ATTRIBUÉE / 15</b>					

<i>Je situe la difficulté de mes blocs dans chaque secteur</i>			<i>Bloc N°1</i>	<i>Bloc N°2</i>	<i>Bloc N°3</i>
<b>Complexifier les pas</b>	Les pas sont répétés	1			
	Je ne fais pas de répétition de pas.	2			
	Je fais beaucoup de pas emboîtés	3			
Fréquence de placement de bras	De temps en temps	1			
	Assez souvent	2			
	Tout le temps	3			
Décomposition du tempo (changement de rythme)	Jamais	1			
	Parfois	2			
	Souvent	3			
Variété des changements d'orientation	De face tout le temps	1			
	Il tourne un peu	2			
	L'enchaînement tourne beaucoup	3			
	au-dessus de 140	3			
<i>J'attribue une valeur à Chaque bloc</i>					
<i>Indice de progression</i>					

## Je m'entraîne, je régule

Contrat et/ou K du jour:

Travail	Récup	Les modifications apportées						Les effets sur							
		T	H	S	B	A	L	FC fin d'effort	FC après 2'	Respiration	Transpiration	Dureté de la séquence	mémoire	Sensations musculaires	Autres

Mes observations, mon bilan--- ce que je prévois pour la séance suivante:

Date

Contrat et/ou K du jour:

Travail	Récup	Les modifications apportées						Les effets sur							
		T	H	S	B	A	L	FC fin d'effort	FC après 2'	Respiration	Transpiration	Dureté de la séquence	mémoire	Sensations musculaires	Autres

Mes observations, mon bilan--- ce que je prévois pour la séance suivante:

Date

*Je m'entraîne, je régule*

Contrat et/ou K du jour:

Travail	Récup	Les modifications apportées						Les effets sur								
		T	H	S	B	A	L	FC fin d'effort	FC après 2'	Respiration	Transpiration	Dureté de la séquence	mémoire	Sensations musculaires	Autres	

*Mes observations, mon bilan--- ce que je prévois pour la séance suivante:*

Date

Contrat et/ou K du jour:

Travail	Récup	Les modifications apportées						Les effets sur								
		T	H	S	B	A	L	FC fin d'effort	FC après 2'	Respiration	Transpiration	Dureté de la séquence	mémoire	Sensations musculaires	Autres	

*Mes observations, mon bilan--- ce que je prévois pour la séance suivante:*

Date