

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP N3

NOM

PRENOM

CLASSE

FC au repos :

FCE = FC au repos + (FC max - FC au repos) X (% de l'intensité de travail choisi)

	Mobile 1	Mobile 2	Mobile 3	perception de l'effort RPE	
	Dépassement de soi	Remise en forme	Développement de la motricité	6	
	Effort court et intense	Effort assez long et d'intensité moyenne	Effort intensité moyenne, mais complexe sur le plan moteur	7	très très léger
Type de travail	Puissance Aérobie 80 à 95% de FCE	Capacité Aérobie 70 à 80% de FCE	Aérobie 60 à 70% de FCE	8	
FC au repos	Pour chaque mobile, entourez la FC qui devrait être la vôtre			9	très léger
50 à 60 puls/min	175 à 190	160 à 175	141 à 160	10	
60 à 80 puls/min	180 à 195	165 à 180	145 à 165	11	léger
80 à 95 puls/min	180 à 195	170 à 180	155 à 170	12	
Epreuve Durée	2 séries de 3 fois 3'	3 fois 8 minutes	2 fois 5 ' avec 5' de récup entre les passages	13	ni léger ni dur (modéré)
	2' de récup entre les passages	avec 5' de récup entre les séries	Organiser 4 blocs : -1 bloc sans répétition de pas -1 bloc qui utilise toutes les faces du step changer le plus souvent possible d'orientation par rapport au step. -1 Bloc qui présente votre complexification maximale dans les placements de bras. -1 bloc libre Tous les blocs doivent présenter au moins 2 x 8 temps de placement de bras qui seront si possibles asymétriques et l'enchaînement doit montrer un équilibre entre droite et gauche.	14	
	5' de récup entre séries			15	dur
	3 blocs faits à droite et à gauche 1 bloc avec des pas uniquement sur 4 temps 1 bloc qui utilise toutes les faces du step 1 bloc sans aucune contrainte qui peut être différent pour chacun			16	
				17	très dur
				18	
				19	très très dur
				20	Obligé d'arrêter avant la fin
Épreuve composition					

Quel mobile vous correspond le mieux et pourquoi?

Les effets immédiats de l'effort sur moi

Découverte du mobile :						
NOM		PRENOM			CLASSE	
Connaissances physiologiques						
Conseils et contrats---						
Les connaissances sur l'activité: pas----						
Temps de travail	Step	Musique	Lests	Pas	Bras	Pouls en fin d'effort
	Bas Haut	128- 130 – 135- 140- 145-150	Sans Avec	LIA Mixte HIA	Sans De temps en temps Avec souvent	
Respiration		Transpiration		Impression de fatigue		Mémoire
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
Temps de travail	Step	Musique	Lests	Pas	Bras	Pouls en fin d'effort
	Bas Haut	128- 130 – 135- 140- 145-150	Sans Avec	LIA Mixte HIA	Sans De temps en temps Avec souvent	
Respiration		Transpiration		Impression de fatigue		Mémoire
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
Vos impressions: les points positifs , les points négatifs						

STEPPEUR STEPPEUSE

OBSERVATEUR

				date	date	date
S ÉCURITÉ	maintenue	quelques fois rompue	souvent rompue	Note attribuée		
	3	1	0			
T EMPO	Respecté	Quelques erreurs	Beaucoup d'erreurs	Note attribuée		
	3	1	0			
C ONTINUITÉ	Maintenue	Quelques fois rompue	Souvent rompue	Note attribuée		
	3	1	0			
A MPLITUDE	tout le temps	de temps en temps	pas souvent	Note attribuée		
	Genoux montent au dessus des hanches	3	2			
	Coudes montent au dessus des épaules	3	2			
	Ecartement des jambes aussi large que le Ste	3	2			

STEPPEUR STEPPEUSE

OBSERVATEUR

				date	date	date
S ÉCURITÉ	maintenue	quelques fois rompue	souvent rompue	Note attribuée		
	3	1	0			
T EMPO	Respecté	Quelques erreurs	Beaucoup d'erreurs	Note attribuée		
	3	1	0			
C ONTINUITÉ	Maintenue	Quelques fois rompue	Souvent rompue	Note attribuée		
	3	1	0			
A MPLITUDE	tout le temps	de temps en temps	pas souvent	Note attribuée		
	Genoux montent au dessus des hanches	3	2			
	Coudes montent au dessus des épaules	3	2			
	Ecartement des jambes aussi large que le Ste	3	2			

Fiche de composition STEP

		1	2	3	4	5	6	7	8
B L O C N °	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								

Mobile:

		1	2	3	4	5	6	7	8
B L O C N °	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								

		1	2	3	4	5	6	7	8
B L O C N °	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								

		1	2	3	4	5	6	7	8
B L O C N °	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								
	Pas								
	Bras								

Jouer avec les variables

NOM	PRENOM	Séance N°								
<u>Connaissances physiologiques</u>										
<u>Conseils et contrats---</u>										
<u>Les connaissances sur l'activité</u>										
Durée	T	H	S	B	A	L	<i>FC en fin d'effort</i>	FC après 2 '	FC après 4 '	Dureté de la séquence
	135	<i>avec réhaus sans</i>	LIA	Sans	Petite	Avec				
	140		HIA	Parfois	Moyenne					
	145		Mixtes	Souvent	Grande	Sans				
Bilan										

Séance N°										
<u>Connaissances physiologiques</u>										
<u>Conseils et contrats---</u>										
<u>Les connaissances sur l'activité</u>										
Durée	T	H	S	B	A	L	<i>FC en fin d'effort</i>	FC après	FC après	Dureté de la séquence
	135	<i>avec réhaus sans</i>	LIA	Sans	Petite	Avec				
	140		HIA	Parfois	Moyenne					
	145		Mixtes	Souvent	Grande	Sans				
Bilan										

Le savoir s'entraîner niveau 3

Je sais m'entraîner si:

Je connais :

1. Les effets immédiats de l'activité sur moi (FC et sensations-----)
2. Les différences entre les 3 mobiles et les 3 registres d'effort
3. Les blocs proposés par le professeur
4. Les critères qui font varier la FC (THS-BAL)

Alors je peux :

5. Choisir un mobile
6. Expliquer pourquoi je l'ai choisi
7. Modifier les blocs en jouant avec les variables pour--
8. Réaliser en évaluation un enchaînement qui produit les effets proches de ceux qui sont attendus.
9. Expliquer les raisons de mes erreurs.