

Ce qu'il faut savoir ou savoir-faire à la fin du cycle

1. Connaître le vocabulaire spécifique du step : pas, bloc, pied directeur, tempo, rythme, BPM
2. Enchaîner 4 blocs en respectant la continuité, la sécurité et le tempo.
3. Choisir son mobile en prenant en compte les effets différés des différents types d'entraînement, mes besoins, mes capacités, mes motivations.
4. Comprendre la différence entre le travail en puissance et le travail en capacité aérobie.
5. Connaître les paramètres permettant d'augmenter l'intensité de l'effort (THSBAL) et leur influence relative sur cette intensité.
6. Connaître les paramètres permettant d'augmenter la difficulté d'un enchaînement au niveau de la coordination motrice.
7. Être capable de calculer sa fréquence cardiaque d'entraînement grâce à la formule de Karvonen.
8. Être capable de suivre l'entraînement proposé par le professeur en maintenant sa fréquence cardiaque d'entraînement dans la fourchette visée par son mobile.
9. Être capable d'estimer sa fréquence cardiaque lors d'un effort en step en se référant à ses sensations immédiates.
10. Être capable de créer son propre entraînement adapté à ses capacités et à son mobile.
11. Être capable de réguler son entraînement d'une séance à l'autre en fonction du résultat et de ses sensations.
12. Connaître les 9 grands principes d'entraînement pour développer la coordination motrice.
13. Connaître les 7 grands principes d'entraînement pour développer la puissance et la capacité aérobie.
14. Maîtriser les connaissances scientifiques relatives aux métabolismes énergétiques, à la fréquence cardiaque, à la différence entre capacité et puissance, et aux règles d'élaboration des exercices intermittents : voir sur le site du lycée à la rubrique « enseignements » puis « EPS ».

Carnet d'entraînement Step en classe de Terminale

Nom : Prénom : Classe :

Mobile choisi : FC d'entraînement visée :

| | Objectif 1 | Objectif 2 | Objectif 3 |
|--|--|---|---|
| Principe | Se développer, se dépasser | S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme | S'entretenir physiquement tout en recherchant le développement de sa motricité. |
| Métabolisme énergétique sollicité | Puissance aérobie | Capacité aérobie | Aérobie |
| Type d'effort | Effort court et intense | Effort moyennement intense et assez long. | Difficulté motrice importante et effort de durée moyenne. |
| Intensité de l'effort | Supérieure à 80% | Entre 70 et 80% | Entre 60 et 70% |
| Épreuve du bac | 2 séries de 3 x 4 min avec r = 2 min et R = 4 à 6 min OU 3 séries de 2 x 3 min avec r = 2 min et R = 4 à 6 min | 3 x 8 min avec une récupération semi-active entre chaque répétition. OU 2 x 12 min avec une récupération semi-active. | 2 x 6 min avec 5 min de récupération. |

Pour m'aider à choisir mon mobile

| 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 | Haut Bas | LIA | Sans | Petite | Avec |
| | 135 -140 | | Mixte | Parfois | Moyenne | Sans |
| | 145-150 | | HIA | Avec souvent | Grande | |
| Transpiration | Respiration | Impression de fatigue | Mémoire | Sensations musculaires | Autres | Pouls en fin d'effort |
| Aucune | Non essoufflé | Effort facile | Aucun problème | | | |
| Légère | Un peu essoufflé | Un peu fatigant | Quelques erreurs | | | |
| Moyenne | Assez essoufflé | Assez fatigant | Beaucoup de trous!! | | | |
| Abondante | Très essoufflé | Très fatigant | Trop difficile | | | |
| Mobile 1 : Se dépasser | | | | | | |
| Durée séquence | Tempo | Hauteur Step | Pas Sautés ou non | Bras | Amplitude | Lests |
| | 128- 130 | Haut Bas | LIA | Sans | Petite | Avec |
| | 135 -140 | | Mixte | Parfois | Moyenne | Sans |
| | 145-150 | | HIA | Avec souvent | Grande | |
| Transpiration | Respiration | Impression de fatigue | Mémoire | Sensations musculaires | Autres | Pouls en fin d'effort |
| Aucune | Non essoufflé | Effort facile | Aucun problème | | | |
| Légère | Un peu essoufflé | Un peu fatigant | Quelques erreurs | | | |
| Moyenne | Assez essoufflé | Assez fatigant | Beaucoup de trous!! | | | |
| Abondante | Très essoufflé | Très fatigant | Trop difficile | | | |
| Mobile 3 : développer sa motricité | | | | | | |
| Durée séquence | Tempo | Hauteur Step | Pas Sautés ou non | Bras | Amplitude | Lests |
| | 128- 130 | Haut Bas | LIA | Sans | Petite | Avec |
| | 135 -140 | | Mixte | Parfois | Moyenne | Sans |
| | 145-150 | | HIA | Avec souvent | Grande | |
| Transpiration | Respiration | Impression de fatigue | Mémoire | Sensations musculaires | Autres | Pouls en fin d'effort |
| Aucune | Non essoufflé | Effort facile | Aucun problème | | | |
| Légère | Un peu essoufflé | Un peu fatigant | Quelques erreurs | | | |
| Moyenne | Assez essoufflé | Assez fatigant | Beaucoup de trous!! | | | |
| Abondante | Très essoufflé | Très fatigant | Trop difficile | | | |

| | Mobile 1 Orientation : Intensité | Mobile 2 Orientation: Durée | Mobile 3 Orientation motricité |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Un projet de transformation | Je veux améliorer ma condition physique et plus particulièrement ma puissance aérobie pour être plus efficace dans mon sport favori où les efforts sont intenses et répétés (ex : basket, foot, judo). Je souhaite développer le plus possible mes capacités cardio-respiratoires. Je veux maintenir un poids de forme ou perdre du poids. | J'aimerais être plus endurant, être capable de courir ou faire du vélo longtemps à allure moyenne. J'aimerais m'entretenir physiquement, rester en bonne santé pour mieux résister aux efforts quotidiens, sans nécessairement rechercher à être très performant dans un sport en particulier. Je souhaite reprendre une activité physique après une période d'inactivité, me remettre en forme Je veux maintenir un poids de forme ou perdre du poids. | Je veux développer ma coordination, ma concentration, ma créativité, tout en pratiquant une activité physique sollicitant mon endurance. Je veux faire quelque chose de beau, être à l'aise pour aller danser avec mes copains. Savoir danser sur le tempo. |
| Mes capacités : | Je suis déjà endurant lorsque l'effort est mesuré mais j'ai du mal à tenir dès que l'intensité augmente. Ex : j'arrive à courir 30 min sans m'arrêter mais en demi-fond au lycée, je n'ai pas des performances particulièrement bonnes. | Je suis capable de répéter un effort longtemps (endurance mentale.) mais j'ai encore du mal à durer longtemps | J'ai un esprit assez créatif, je n'ai pas peur de répéter beaucoup pour apprendre. |
| Mes motivations à court terme | J'aime sentir que j'ai fourni un effort intense : j'ai besoin de repousser mes limites, de me dépasser, de me lancer des défis | J'aime sentir que j'ai beaucoup transpiré, que j'ai éliminé...mais tout en gardant une certaine aisance respiratoire. | J'aime danser, faire une activité en musique, créer ou composer. |

| La difficulté de mon enchaînement | | | Bloc N°1 | Bloc N°2 | Bloc N°3 |
|--|---------------------------------------|---|----------|----------|----------|
| Les pas | Les pas durent 8 temps | 1 | | | |
| | Les pas durent 4 temps ou 8 temps. | 2 | | | |
| | Les pas ne durent pas plus de 4 temps | 3 | | | |
| Les bras | De temps en temps | 1 | | | |
| | Assez souvent | 2 | | | |
| | Tout le temps | 3 | | | |
| Rythme et tempo | Aucun changement de rythme | 1 | | | |
| | Quelques changements de rythme | 2 | | | |
| | Au - 3 changements de rythme par bloc | 3 | | | |
| Orientations | De face tout le temps | 1 | | | |
| | 4 faces du step utilisées | 2 | | | |
| | 4 faces + les diagonales | 3 | | | |
| <i>J'attribue une valeur à Chaque bloc</i> | | | | | |
| <i>Indice de progression</i> | | | | | |

Critères d'évaluation au bac en step :

| <i>Avant</i> | <i>Pendant</i> | <i>Après</i> | | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|------------------|------------|----------|-----------|
| Choisir/ 7 Pts | Réaliser/10 PTS | Analyser/ 3 Pts | | | | |
| Le Mobile | La séquence | FC | Continuité Tempo | Complexité | Sécurité | Autonomie |

| | | |
|----|---------------------------|---------------|
| 1 | BASIC | |
| 2 | V STEP | |
| 3 | ACROSS THE TOP | |
| 4 | WALK | |
| 5 | HELICO | |
| 6 | SCOOP | |
| 7 | TAP UP JUMP | |
| 8 | JUMPING JACK | |
| 9 | L STEP | |
| 10 | CHEVAL | |
| 11 | JAZZ SQUARE | Croise devant |
| 12 | KNEE UP | |
| 13 | REVERSE | |
| 14 | HEEL UP | Talons fesses |
| 15 | PENDULUM | |
| 16 | SWITCH | |
| 17 | COURSE SUR STEP | |
| 18 | LUNGE SIDE | |
| 19 | 2 TAP UP | |
| 20 | KICK | |
| 21 | KNEE UP SOL | |
| 22 | CHEVAL SAUTÉ | |
| 23 | L STEP SUR 2 TEMPS | |
| 24 | REPEATERS | |

| | | |
|----|--------------------------|-------------------------|
| 25 | SNAKE | |
| 26 | SQUAT | |
| 27 | MOUNTAIN CLIMBING | |
| 28 | PONEY | Tcha tcha tcha |
| 29 | MAMBO | |
| 30 | PAS CHASSÉS | |
| 31 | PIVOT TURN | |
| 32 | TAP UP | |
| 33 | TWIST | |
| 34 | BUTTERFLY | Genou dedans dehors |
| 35 | LUNGE | Pied pointé sur le côté |
| 36 | REPEATERS TALONS | |
| 37 | TAP DOWN | |
| 38 | SKIP | |
| 39 | STEP TOUCH | |
| 40 | GRAPEVINE | |
| 41 | V TURN | |
| 42 | OVER THE TOP | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | | Observateur 1 | Observateur 2 | Observateur 3 | Observateur 4 |
|--|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| SECURITE / 5 pts | | | | | | | | | |
| La note de départ est 5, on enlève 1 point par faute | | | | | | | | | |
| CONTINUITE / 5 pts | | | | | | | | | |
| La note de départ est 5, on enlève 1 point par faute (arrêt ou mauvais pas). Si l'arrêt est supérieur à 4 temps, on enlève 2 points. | | | | | | | | | |
| TEMPO / 5pts | | | | | | | | | |
| 0 pt | 1pt | 2 pts | 3 pts | 4 pts | 5 pts | | | | |
| Jamais sur le tempo | Tempo OK sur les pas très faciles | Tempo OK sur les blocs faciles | Rares erreurs (sur pas les plus durs) | Aucune erreur mais ne part pas au début d'une mesure | Aucune erreur et part au début d'une mesure | | | | |

Les principes d'entraînement pour améliorer sa coordination motrice

Les grands principes incontournables : REPETITION, CONCENTRATION, EVALUATION / REGULATION (l'évaluation permet d'avoir un retour sur sa pratique, provenant soit de l'enseignant, soit d'une observation menée par un camarade, soit d'une auto-observation grâce à la vidéo).

On peut aussi décliner ces grands principes en détaillant davantage :

Principe 1 : mémoriser un enchaînement moteur complexe demande un très grand nombre de répétitions. L'échec est normal dans un premier temps, il faut l'accepter.

Principe 2 : il faut faire des efforts de concentration et solliciter les différentes mémoires :

Auditives : nommer les pas ou les blocs à haute voix, compter les pas.

Visuelles : marquer les pas au tableau, sur une fiche personnelle (carnet d'entraînement) ou écrire les enchaînements de blocs sur sa main en essayant de ne les regarder qu'une fois sur deux.

Lors des séquences de récupération, je peux me répéter mentalement l'enchaînement en visualisant les pas, de plus en plus vite.

Kinesthésiques : il est intéressant de répéter des parties entières de l'enchaînement pour automatiser le passage d'un pas à un autre. Plus j'automatise, plus je vais libérer de l'attention pour me concentrer sur une éventuelle complexification.

Principe 3 : décomposer l'enchaînement puis assembler les différentes parties. Répéter 8 temps à la fois (phrase A) (voire 4 temps si c'est très complexe), ensuite, apprendre les 8 temps suivants (phrase B), puis assembler A et B. Ensuite, on peut assembler les blocs de différentes manières : soit on apprend C et D pour assembler AB et CD, soit on apprend C pour assembler directement AB et C. On commence avec un tempo très lent que l'on augmentera progressivement au fil de l'apprentissage.

Principe 4 : si je veux augmenter le niveau de complexité d'un enchaînement, je peux jouer sur les variables PROB (pas emboîtés ; rythme ; orientations ; bras).

Principe 5 : je dois évaluer régulièrement la maîtrise de mon enchaînement. Pour cela, je peux faire appel au professeur, ou à un camarade (voir fiches d'observation dans le carnet d'entraînement), ou m'autoévaluer après avoir été filmé.

Principe 6 : si je ne suis pas arrivé à apprendre un nouveau bloc en une séance, c'est qu'il est trop difficile pour moi, il faut simplifier. La « charge de travail » était trop importante, il faut réguler à la baisse pour la prochaine séance.

Principe 7 : pratiquer au sein d'un groupe peut être un atout. Premièrement, apprendre à quelqu'un d'autre permet de progresser encore soi-même dans la connaissance de son enchaînement. Deuxièmement, la distribution de différents rôles au sein du groupe peut être bénéfique :

1. Demander à celui qui est le plus à l'aise de se mettre devant. Puis dans un second temps, tourner pour que tout le monde se retrouve dans ce rôle.
2. Se placer en lignes pour éviter l'effet miroir.
3. Un élève se charge de compter le tempo à haute voix (tout le temps ou de temps en temps)

un autre peut éventuellement annoncer les pas au fur et à mesure

Principe 8 : Si je bloque souvent sur un même passage, il faut l'isoler, et entourer ce moment des 2 ou 4 temps qui précèdent et des 2 ou 4 temps qui suivent pour le répéter à part.

Principe 9 : pour intégrer des bras complexes, soit j'apprends les blocs de pas et les bras séparément avant de les assembler, soit j'incorpore les bras temps par temps à un bloc de pas que je connais, soit j'apprends temps par temps les pas et les bras.

Les principes d'entraînement pour améliorer sa puissance et/ou sa capacité aérobie

Prérequis nécessaire : connaître une quinzaine de pas de base et enchaîner au moins 3 blocs imposés en respectant les consignes de sécurité, sans temps d'arrêt et en suivant le tempo.

Les grands principes :

Principe 1 : un entraînement est défini par une certaine charge de travail, déterminée par l'intensité, la durée et la récupération.

Principe 2 : Il existe une certaine spécificité de l'entraînement en fonction de l'objectif poursuivi. Je ne m'entraîne pas de la même façon si je souhaite développer ma force musculaire, mon endurance, ma puissance aérobie, ma souplesse, ma vitesse ou ma coordination. Le step me permet de solliciter ma puissance aérobie (mobile 1), ma capacité aérobie (mobile 2) ou ma coordination motrice (mobile 3) : on aura donc 3 entraînements différents.

Principe 3 : si je cherche à développer ma puissance aérobie (capacité à produire des efforts assez courts et intenses comme le demi-fond en athlétisme), ma fréquence cardiaque cible est calculée sur la base d'une intensité supérieure ou égale à 80% de ma puissance maximale.

Fréquence cardiaque d'entraînement = FC de repos + (FC de réserve x % de l'intensité visée)

Sachant que : fréquence cardiaque de réserve = FC max – FC de repos

La fréquence cardiaque maximale peut être estimée à l'aide de la formule FC max = 220 – âge.

Principe 4 : si je cherche à développer ma capacité aérobie (faculté à produire des efforts longs et d'intensité moyenne comme un jogging d'une heure), ma fréquence cardiaque cible est calculée sur la base d'une intensité visée de 70 à 80% de ma puissance maximale.

Principe 5 : pour atteindre l'intensité d'effort correspondant à mon mobile, je peux jouer sur les paramètres THSBAL (tempo, hauteur, saut, bras, amplitude, lests).

principe 6 : Il existe différentes méthodes d'entraînement, par exemple les exercices continus, les exercices intermittents courts, les exercices intermittents longs, les exercices de type « pyramide ».

principe 7 : Une séquence d'entraînement fractionné est définie par le nombre et la durée des répétitions d'effort, le nombre de séries, la durée et le type (active ou passive) de récupération entre les répétitions et entre les séries.

