

## COMPETENCE 5 ET STEP

REALISER ET ORIENTER SON ACTIVITE PHYSIQUE EN VUE DU DEVELOPPEMENT ET DE L'ENTRETIEN DE SOI

### PROGRAMMES :

« Mieux accompagner chaque lycéen » et favoriser « leur responsabilisation »

« Susciter le goût d'une pratique régulière et autonome »

« Acquérir des connaissances et des compétences pour contribuer notamment à une éducation à la santé et à la sécurité » pour ... « réinvestir en dehors de l'école »

### PHILOSOPHIE :

« En entrant en course vous décidez d'une discipline, d'une hygiène de vie, d'une organisation du temps ; bref d'une cohérence et d'une rigueur de l'existence. Ce que les grecs anciens appelaient **l'art de se soucier de soi.** » Guillaume Le Blanc philosophe, écrivain et coureur revue Contrepied p30 janvier 2013

### PROJET :

Se connaître, accepter l'effort et ressentir des sensations de fatigue, de pénibilité, mais aussi de bien-être physique et mental. Se voir évoluer, se transformer et se construire un projet personnel à court, moyen et peut-être plus long terme.

## Objectifs et capacités développés

### **OBJECTIF « SE TONIFIER »**

Capacité à être plus résistant physiquement et moralement (condition physique et corps ferme...)

Travail en durée

Bloc 32 temps « repère » : Basic D X2 /Pas alterné Knee up D/Basic G X2/Pas alterné Knee up G

### **OBJECTIF « SE DEVELOPPER-SE DEPASSER »**

Capacité d'action et d'efficacité augmentée (accélération, devenir plus explosif....)

Travail en intensité

Bloc 32 temps « repère » : Basic D X2 /Pas alterné Knee up D/Basic Turn D & G/Traverse chassé\* D & G

### **OBJECTIF « DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION »**

Capacité à apprendre rapidement un nouveau geste et l'effectuer avec économie d'énergie (adresse, souplesse, précision....)

Travail en complexité

Bloc 32 temps « repère » : Basic D bras verticale Basic D bras alternés/Pas alterné Knee up & Heel up/ Basic Turn D&G/ Pas alterné Kick & Side

## Savoir s'entraîner

La performance est un indicateur de l'évolution et renseigne sur l'utilité de varier les paramètres.

L'entraînement permet l'amélioration de la capacité à utiliser plus d'oxygène par ses muscles

L'entraînement permet d'apprendre plus rapidement un nouveau geste et d'être plus fiable.

La répétition permet de réduire les tensions liées à la concentration excessive pour mémoriser les blocs.

Le plaisir favorise la qualité des réalisations.

Il faut être persévérant pour réaliser un geste avec souplesse et précision.

La transpiration est une transformation physique qui va abaisser la température du corps.

<b>Se tonifier 70%</b>	<b>Se dépasser 80 à 90%</b>	<b>Se coordonner 60%</b>
Effort long et modéré	Effort court, intense et répété en fractionné ou intermittent	Effort durée et intensité modérées
<u>Paramètres :</u> Marche 15 cm Pas de base BPM 128 à 130 Repère BPM 130 & 4 blocs = 1mn élévation des bras Lests aux poignets <b>Modifier en fonction de la Fréquence cardiaque et du ressenti</b>	<u>Paramètres :</u> 2 à 4 Propulsions par Bloc BPM 130 à 135 Repère BPM 130 & 4 blocs = 1mn élévation des bras + Lests Hauteur de marche 15cm à 20cm <b>Modifier en fonction de la Fréquence cardiaque et du ressenti</b>	<u>Paramètres :</u> Bras variés de symétriques à asymétriques Répertoire large de Pas Orientation différentes / Step <b>Modifier en fonction du ressenti et de la fluidité de réalisation</b>
Favorise l'utilisation des lipides comme source prioritaire d'énergie	Favorise l'utilisation des glucides, puis « réparation » du muscle avec nutriments	Favorise la synchronisation « haut et bas » du corps. De l'efficacité à l'efficience

Fréquence cardiaque maximum théorique : 220- l'âge

Ressenti par rapport à l'essoufflement, la fatigue : échelle de 1 à 5 (plus facile au plus difficile)

Fréquence cardiaque de réserve : FC max – FC de repos

Indice de récupération : FC max / FC après 3minutes de repos / permet de mesurer les progrès

Echauffement avec intensité progressive & récupération avec étirements légers de 15 secondes environ

**LA PRATIQUE PHYSIQUE REGULIERE PERMET DE VISER UN BIEN-ETRE PHYSIQUE ET MENTAL, UNE REDUCTION DU STRESS.**

**ELLE PERMET UNE MEILLEURE TOLERANCE AUX CONTRAINTES DE LA VIE PROFESSIONNELLE.**

## Mobiles et paramètres

Le step et 3 mobiles différents :

<p><b>se tonifier ou reprendre après un arrêt</b> condition physique et corps ferme <b>S'échauffer avec le 1<sup>er</sup> objectif :</b> BPM 128 et <b>Pas basiques</b> organisés en 4 Blocs tenir 4 minutes + renforcement musculaire+ reprise 4 minutes (avec lests poignets avec BPM 130 avec Bras verticale)=10 mn Prévoir 4x 10minutes <b>Durée</b></p>	<p><b>se développer ou se dépasser</b> accélération, capacité à devenir plus explosif <b>Transformation des 4 Blocs en rajoutant des propulsions</b> et réaliser 2minutes+ récupération semi active (3X) = 10minutes Prévoir 3 séries 1<sup>ère</sup> série 2 propulsions par Bloc 2<sup>ème</sup> série 4 propulsions par Bloc 3<sup>ème</sup> série 4 propulsions + Bras lests ou + étage step (autre paramètre possible BPM + rapide) <b>Intensité</b></p>	<p><b>se coordonner</b> adresse, souplesse, précision, efficacité <b>Transformation des Blocs avec changement d'orientations et bras plus complexes, répertoire pas + large et synchronisation avec 1 ou 2 partenaires.</b>  Blocs repris en boucle pendant 6minutes Prévoir 2 fois <b>Coordination jambes -bras</b></p>
<b>Bloc 1</b>	<b>Bloc1</b>	<b>Bloc1</b>
Basic D + Basic D	Basic D + Basic D	BasicD Bras // + BasicD Bras asy
Pas alterné Knee up D	Pendulum D X2	Pas alterné D Knee up G& Kick
Basic G + Basic G	Basic G + Basic G	Basic G+ V step G
Pas alterné Knee up G	Pendulum G X2	Pas alterné G heel up& Side
<b>Bloc 2</b>	<b>Bloc 2</b>	<b>Bloc 2</b>
Basic D + Basic D	Basic D + Basic D	Basic TurnD + Basic turn G
Pas alterné Kick	Pony D X2	Basic à cheval D&G
Basic G+ Basic G	Basic G + Basic G	Corner to cornerD
Pas alterné Kick	Pony G X2	Grappewine D &G
<b>Bloc 3</b>	<b>Bloc 3</b>	<b>Bloc 3</b>
Basic D + Basic D	Basic D + Basic D	W step D
Pas alterné Heel up	Jumping-Jack X4	Shuffle D&G
Basic G + Basic G	Basic G + Basic G	W step G
Pas alterné Heel up	Jumping-Jack X4	Jumping Jack X2 + Lunge Back
<b>Bloc 4</b>	<b>Bloc 4</b>	<b>Bloc 4</b>
Basic D + Basic D	Basic D + Basic D	L step D
Pas alterné Side	Shuffle D&G X2	Pendulum D + Pony D
Basic G + Basic G	Basic G + Basic G	L step G
Pas alterné Side	Shuffle G&D X2	Pivot turn D &G

Connaissances	Capacités	Attitudes
Règles de composition et paramètres adaptés Prise de repères sur soi FC et sensations	Equilibrer pied D &G Coordonner train supérieur et train inférieur Repérer et compter les temps	Apprécier ses ressources pour faire des choix Persévérer dans l'effort de mémorisation et de répétition

**CMS** : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre / observation reproduction / répétition mémorisation : du court terme au long terme pour construire son propre programme.

# Condition physique

## Principaux tests d'évaluation de la condition physique :

- Test Ruffier-Dickson : 30 flexions en 45 secondes / mesure FC et pression artérielle au repos, à l'arrêt de l'exercice et une minute après l'arrêt.
- Step test : Pendant trois minutes monter descendre une marche de 40 cm / mêmes mesures
- Cyclo-ergomètre avec puissances croissantes / VO2 max indirect

## Principes à respecter :

- Echauffement progressif & récupération semi-active et finale avec étirements légers
- Hydratation & alimentation (équilibration du bilan énergétique : apport nutriments/ niveau d'activités physiques)
- Fixer des objectifs réalisables
- Encourager à varier les activités
- Mettre en avant les aspects plaisir/ rencontre/ bien-être (certains individus ont besoin d'un encadrement pour être motivé). Développer sentiment de compétence, de confiance en soi
- Doser en fonction des perceptions cf. le ressenti par rapport à la pénibilité

**Echelle de Borg (1970) :** évaluation de l'effort perçu de 6 à 20

« **A quel niveau de pénibilité percevez-vous l'effort effectué ?** »

Intensité	% FC max
Très légère : inférieure à 9	Inférieur à 30
Légère : 9 à 10	30 à 49
Modérée : 11 à 12	50 à 69
Intense : 13 à 16	70 à 89
Très intense : supérieure à 16	Supérieur ou égal à 90
Maximale : 20	100

**Echelle « feeling-Scale »** Réjeski (1987) cité par Muriel Garcin Lille 2007 Le ressenti psychologique

« **Comment vous sentez-vous pendant l'exercice effectué ?** »

- +5 Très agréable
- +2 Agréable
- 0 Neutre
- -2 Désagréable
- -5 Très désagréable

**FONCTION DE REGULATION DE L'INTENSITE DE L'EXERCICE // INDIVIDUALISATION  
NOUVEAU RAPPORT A SOI, AU TEMPS // POUVOIR D'AGIR, DE PRENDRE DES DECISIONS  
PROCESSUS DE TRANSFORMATION**

<b>APSA :</b>	<b>Compétence attendue de niveau : 4</b>	<b>Précisions, analyse de la compétence attendue :</b>	
Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé.		<p><u>Etape1</u> : Choisir dans le répertoire de pas, des pas adaptés et respecter l'équilibre pied leader D &amp; G .Les organiser en phrases 8temps et Bloc 32temps pour créer une routine de 4 Blocs</p> <p><u>Etape2</u> : Réaliser et adapter les paramètres (BPM, lests, hauteur marche...) pour être dans l'intensité de travail requise pour le mobile retenu et fixer ses séries et ses périodes de récupération</p>	
Connaissances	Capacités	attitudes	Dispositif ou exemple de situation
<p>Le répertoire/ Pas de base / pas Répétitions / Pas propulsions / Pas Direction</p> <p>Les exigences techniques et sécuritaires</p> <p>Les critères de composition d'un Bloc</p>	<p>Contrôler son équilibre corporel dans les postures</p> <p>Coordonner ses pas de base avec des mouvements de bras</p> <p>Mémoriser son ou ses blocs par la répétition</p>	<p>Situer régulièrement ses sensations sur les échelles de ressenti proposées</p> <p>Prendre en compte les observations d'un tiers pour rectifier ses postures et moduler ses paramètres</p>	<p>1- Reprise de la routine en échauffement</p> <p>2- Reprise d'un bloc et substitution dernière phrase de 8 temps par une nouvelle (id avec pied D&amp;G)</p> <p>3- Variante avec Bloc connu et « blancs » de 4 ou 8 temps à compléter avec le répertoire supplémentaire</p> <p>4- Création de ses propres blocs avec possibilité 16 temps pied D repris idem 16 temps G Ou Bloc entier 32 temps pied d et repris en Bloc bis pied G</p> <p>5- Répéter avec BPM retenu pour calculer nombre de répétitions de la routine dans la série choisie</p> <p>6- Relever Ressenti et FC effort et repos 3' calcul indice de récupération et FCE pour adapter séries futures</p>
<p>Variété des éléments et procédés de mémorisation</p> <p>Indicateurs et paramètres pour simplifier ou complexifier /</p> <p>Performance devient un Indicateur</p>	<p>Rechercher précision, fluidité et synchronisation</p> <p>Mémoriser et réaliser la nouvelle routine (au moins 4 blocs) en boucle sur la durée prévue</p>	<p>Composer à plusieurs et individualiser les paramètres en fonction des ressources personnelles</p> <p>Rester attentif et mobilisé durant toute la série.</p> <p>Réaliser projet court terme et long terme/ Plan entraînement</p>	
<p><b>CMS :</b> S'engager lucidement dans la pratique</p> <p>Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité</p> <p>Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre</p>	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>	<p>« compteur individuel d'APSA au quotidien » et intégration/ bénéfice d'une pratique régulière pour développement et bien-être</p> <p>Du groupe affinitaire au service du projet individuel / observateur expert conseiller et secrétaire</p> <p>De la reproduction à l'appropriation par dévolution</p> <p>La répétition avec intériorisation pour mémorisation dans « mémoire de travail »</p>	

\*FCE = Fréquence cardiaque d'entraînement