

REGISTRE D'EFFORT	PRINCIPES D'ELABORATION DES SEQUENCES	EXEMPLE DE SERIES	FOURCHETTE DE PULSATIONS	NATURE ET DUREE DES PAUSES	CONTRAINTES POSSIBLES	RYTHME DANS LA SERIE
<b>COURTE DUREE INTENSITE ELEVEE</b> +/- 12 MINUTES + DE 85% DU MAXIMUM <b>PUISSANCE AEROBIE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 12 minutes (entre 8 et 14 minutes). Le total de l'entraînement peut dépasser 12 minutes. Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X4 MINUTES OU 6X2 ou 4X3... <b>2 DIFFICULTE MOYENNE= ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X4 ou 2X6 OU 1X3, 1X5, 1X3 ou 1X3, 1X6, 1X3... <b>3 DIFFICILE = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 3X4 ou 1X4, 1X6, 1X4 ou Intervalle : min-3min etc. <b>RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus :	<b>Autour du maximum: + DE 185 PUL/MIN</b>	ACTIVES ET DE DUREE MOYENNE autour de 4 minutes Fc à la reprise: 110 120	<b>EN INTENSITE :</b> -Hauteur -Lests -Bras ou non -Impulsions ou non -Pauses pendant les séries	Dynamique et explosif
<b>DUREE ET INTENSITE MOYENNES</b> +/- 20MINUTES DE 75 A 85% <b>CAPACITE AEROBIE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 20 minutes (entre 16 et 25 minutes). Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X8 ou 3X6 ou 4X5... <b>2 DIFFICULTE MOYENNE= ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X7 ou 3X8 ou 1X6 1X10 1X6... <b>3 DIFFICILE = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 4X6 OU 1X6 1X12 1X6 ou 1X5 1X15 1X5 etc. <b>RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus	<b>DE 155 A 185 PUL/MIN</b>	ACTIVES ET DE DUREE MOYENNE 3 à 5minutes Fc à la reprise : 110 120	<b>EN MOTRICITE :</b> -Jambes seules -Bras symétriques aux jambes -Bras dissymétriques aux jambes	Régulier et soutenu
<b>DUREE LONGUE INTENSITE MODEREE</b> + 30 MINUTES DE 55 A 75% <b>ENDURANCE FONDAMENTALE</b>	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 30 minutes (entre 25 et 40 minutes Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X12 ou 3X10 OU 1X8 - 1X12- 1X8 2X15... <b>2 DIFFICULTE MOYENNE= ENTRETIEN STABILISATION</b> 2X15... 3X12 OU 1X10 1X15 1X10... <b>3 DIFFICILE = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 1X12 1X15 1X12 1X8 1X20 1X8 etc. <b>RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus :	<b>DE 110 A 155 PUL/MIN</b>	ACTIVES ET COURTES 1 à 3 minutes Fc à la reprise : 110 120	-Bras dissymétriques aux jambes	Régulier et mesuré

## SITUATIONS CHARNIERES D'UN CYCLE CP5 EN STEP

### Connaissances préalables

**La musique**, les Battements Par Minute, les phrases musicales et les blocs (document « RYTHME et MUSIQUE »)

**La notion de travail en miroir** : donner les repères sur le pied directeur (celui qui est « en face ») et l'espace (éviter « droite/gauche », par exemple « mur, fenêtre »)

**La sécurité active** (document « analyser sa posture pour concevoir »)

### SITUATION TYPE 1 : ECHAUFFEMENT Objectif : Activation cardio respiratoire

#### Les problèmes professionnels

Comment préserver la continuité ? Comment apprendre les pas aux autres ?

Il s'agit simultanément : de gérer le rythme du groupe, d'expliquer les pas et leur sécurité et comment les enchaîner.

<p><b>Opérations</b></p> <p><b>Enchaînement</b>          Marcher 8 temps          Step touch 8 temps          Grappevine 8 temps          Basics alternés 2X4= 8 temps          2 fois à droite low impact          2 fois à droite HI          2 fois à gauche LI          2 fois à gauche HI          1 fois à droite à droite HI          1 fois à gauche HI</p>	<p><b>Etirements</b></p> <p>Des quadriceps          Des ischios jambiers          Des jumeaux          enchaînés en continu</p>	<p><b>Repères pour le formateur/l'enseignant</b></p> <p>Commencer par le premier pas (marcher), le plus simple et se caler sur le rythme de la musique          Continuer sur le même pas, maintenir en action et démontrer le pas suivant          Exécuter d'abord un temps sur deux si le pas est plus complexe (grappevine)          Enchaîner progressivement          Annoncer le nom du pas et compter les temps à voix haute          Puis annoncer uniquement le nom des pas ou les temps</p>
<p><b>Critères de réussite</b>          être capable de réaliser l'ensemble de l'enchaînement en continuité, en Low Impact puis en High Impact (impulsions)</p> <p><b>Critères de réalisation</b>          Respecter les consignes de réalisation en toute sécurité, le rythme.          Avoir le regard porté devant soi (ne pas regarder ses pieds)</p>	<p><b>Critères de réalisation</b>          Réaliser chaque étirement sans à coup, en expiration forcée, en amplitude progressive</p>	<p>Réaliser les étirements 15 secondes de chaque côté en privilégiant un relâchement du groupe musculaire étiré avec une expiration complète          Démontrer, expliquer et corriger</p>

**SITUATION TYPE 2 : APPRENDRE DES BLOCS DE COMPLEXITE PROGRESSIVE et APPRENDRE L'ENCHAINEMENT IMPOSE**

**Objectifs :** apprendre trois blocs reflétant une complexité croissante et observer les indicateurs liés à la posture, pour se garantir d'une pratique sécurisée (sécurité active).

Les trois blocs ont été construits selon une complexité croissante, en adéquation avec notre code de complexité.

Ceci participe à la prise de conscience, par les stagiaires, de la charge motrice à appréhender (identifier<apprécier<choisir<gérer)

**Les problèmes professionnels**

Comment apprendre aux autres ? Gérer le rythme, l'explication des pas, de leur enchaînement, faire et dire, préserver la continuité

Expérimenter la progressivité de la charge biomécanique en apprenant des blocs de complexité croissante

Automatiser, mémoriser

**Opérations :**

**Apprendre les pas de base simples (BLOC 1)**

Pied directeur droit  
Basic 2 X 4 temps  
V step 2 X 4 temps  
Knee up 2 X 4 temps  
Kick 2 X 4 temps

**... les pas de base complexes (BLOC 2)**

Pied directeur droit :  
V tournant 1 X 4 temps  
Jumping jack 2 temps  
knee up 2 temps  
idem Pied directeur gauche  
Pied directeur droit  
V step 4 temps  
Squatt sur 2 temps  
Saut extension assemblé 2 temps  
Grappevine 2 X 4 temps

**.. les pas complexes et bras (BLOC 3)**

Knee up ¼ de tour Cheval 4 temps  
Knee up ¼ de tour  
Retour de face  
4 temps  
L step 4 temps  
Across the top 8 temps  
L step 4 temps  
  
Double basic avec bras complexes 8 temps

**Critères de réussite :** être capable de réaliser l'ensemble de l'enchaînement en continuité

**Critères de réalisation :** l'élève compte pour lui même les 8 temps, anticipe et se représente le contenu des 8 temps suivants, se concentre davantage sur les passages les plus complexes, assure l'amplitude des gestes...

**Repères pour le formateur/l'enseignant**

Commencer par le premier pas (basic), le plus simple et se caler sur le rythme de la musique

Continuer sur le même pas, maintenir en action et démontrer le pas suivant. Répéter l'ensemble en 1 temps sur 2 plusieurs fois si nécessaire avant d'enchaîner à vitesse normale.

Annoncer le nom des pas et compter, puis annoncer les pas ou compter, puis relancer uniquement sur les moments « critiques » (changement de bloc et/ou pas complexes et/ou reprise du début de l'enchaînement...)

**Outils à disposition**

Les répertoires de pas  
Le code de complexité

**Objectif : observer et vérifier les postures sécuritaires.**

Les problèmes professionnels

Comment formaliser et organiser l'évaluation formative ? Gérer le niveau d'observation par les élèves selon leurs capacités méthodologiques : adapter le nombre de critères à observer au niveau d'expérience des élèves. Des étapes : de « observer un autre » à « apprécier sa propre posture »

**Opérations**

**Réaliser 3 fois l'imposé en boucle par demi groupe**

**Relever la Fréquence cardiaque en fin de séquence**

1 pratiquant / 1 observateur

**Critères de réussite :** l'observation est réalisée avec attention, la fiche est remplie.

**Critères de réalisation :** porter son observation sur les appuis, le placement du bassin, la position de la tête, l'amplitude.

**Repères pour le formateur/l'enseignant**

Une observation qui doit être proposée plusieurs fois au cours du cycle : pour la motricité comme pour l'intensité, et pour tous les registres, posture, mémoire, rythme, coordination, fatigue, fréquence cardiaque, chaleur corporelle, respiration.

Isoler les critères, cibler, adapter les fiches d'observation en fonction des caractéristiques des élèves.

Méthodologie : l'observateur coche sur la grille les postures sécuritaires

**Outils à disposition**

La fiche d'observation cause à effets concernant la posture (« concevoir son entraînement et analyser sa prestation en motricité »)

Les fiches (motricité et intensité) sont à géométrie variable, à retravailler, à reformuler selon les besoins des élèves :

- une entrée par des observables exprimés en positif *pour* vérifier (le pied est bien posé à plat au milieu du step...)
- une entrée « plus fermée » par les causes exprimées en négatif *pour* conseiller, réguler à partir d'une connaissance de l'exécution.
- une entrée « plus ouverte » par les effets (connaissance du résultat), qui interrogent tous les registres en ouvrant vers des hypothèses sur les causes (connaissance de l'exécution) et les moyens de remédier (contenus d'enseignement).

### SITUATION TYPE 3 : VIVRE LES DIFFERENTES INTENSITES ET CHOISIR SON MOBILE

**Objectif :** expérimenter des niveaux progressifs d'intensité et explorer les paramètres qui s'y rapportent.

Ceci participe à la prise de conscience, par les stagiaires, de la charge d'intensité à appréhender (identifier<apprécier<choisir<gérer)

**Problème professionnel:** comment aider l'élève à s'autodéterminer, en croisant ses envies et ses ressources?

Faire prendre conscience aux élèves du lien entre leurs ressentis, les effets et les causes relatifs à l'intensité.

Enrichir les repères (boite à outils) transférables à la vie physique future, pour que les élèves puissent progresser dans les trois axes toujours intimement liés : concevoir, produire et analyser

#### Opérations :

**Utiliser un cardio-fréquencemètres**

**Réaliser l'imposé en boucle sur 4 minutes**

Phase 1 : step avec étage ou lests

Phase 2 : step avec étage et/ou lests

Phase 3 : BPM plus élevés et/ou lests et/ou étage

**Compléter la fiche « ressentis » liés à l'intensité**

**Choisir un niveau d'intensité**

Première étape pour s'auto déterminer sur le mobile durée ou intensité

#### Critères de réussite :

Je respecte les éléments de sécurité active, je termine l'enchaînement en continu sans dégradation des gestes. Je suis capable de déterminer un niveau de difficulté correspondant à mes ressources énergétiques.

#### Critères de réalisation :

J'expire activement, j'observe mon cardio fréquence mètre pour conserver mes pulsations dans ma fourchette selon KARVONEN. Je mesure les effets selon la fiche fournie, je choisis mon mobile.

#### Repères pour le formateur/l'enseignant

**Dans l'absolu, il faudrait calculer la fréquence cardiaque d'entraînement avec la formule de KARVONEN (à partir d'une Fc Repos approximative)**

Fixer la durée et faire varier les intensités et réaliser l'enchaînement :

- pour **identifier** les effets (ressentis ou observables), *je suis essoufflé, je suis fatigué, je me suis arrêté, j'ai souvent été déséquilibré...*

- pour **apprécier** à travers une auto évaluation la variabilité des effets sur soi au regard de l'intensité progressive (*avec des lests aux chevilles, la FC augmente, la respiration s'accélère, la fatigue augmente...*)

- pour **choisir** un niveau d'intensité (*ce que je peux, ce que je veux*). Ce choix n'est pas définitif, il peut être remis en cause.

L'utilisation des paramètres dépend des ressources de chacun.

Par exemple : un élève sédentaire peut atteindre une FC correspondant au mobile « intensité » en travaillant sur un step bas ; un sportif peut avoir besoin de lests ou d'un étage pour être dans la fourchette du mobile « durée ».

**Interroger** les élèves : qu'est ce que vous avez envie de faire en priorité :

1. Travailler sur une intensité élevée ?

2. Travailler une durée importante ?

3. Créer un enchaînement plus compliqué ?

Puis **explication du mobile** qui correspond à cette « envie ».

La limite : le niveau d'intensité choisi dans cette séquence (4 min) n'est pas obligatoirement adapté au mobile « durée » (10 min). Il faudra l'explorer par la suite, deuxième étape de l'autodétermination.

**Outils à disposition** : fiches ressentis et Fréquence Cardiaque

#### SITUATION TYPE 4 : APPRENDRE A S'ENTRAINER

**Objectif** : assurer la continuité de l'enchaînement en respectant les séquences liées à son mobile.

Problème professionnel : comment organiser et accompagner les élèves dans l'évolution de leurs séquences au fil du cycle ?

- pour apprendre à **gérer** (pour respecter la fourchette de Fc de mon mobile et ne pas m'arrêter, quels sont les paramètres sur lesquels je peux jouer ? Intensité/motricité et registres correspondants)

- pour apprendre à **concevoir** (pour progresser, sur quels aspects est ce que je fais bouger le curseur ?)

Gérer dans la leçon différentes séquences, différents mobiles

Construire progressivement l'autonomie des élèves

#### Opérations

Réaliser l'enchaînement en boucle en sur les séquences définies

Relever sa FC en fin de séquence

Proposer une évolution pour la leçon suivante en termes de charge durée/intensité

Durée : 10 min en continu

Intensité : 4 min / 2 min récup / 4 min

#### Critères de réussite

La totalité des séquences est respectée

La FC est dans la fourchette du mobile

Les critères liés à la réalisation en toute sécurité (posture) sont respectés

#### Critères de réalisation

S'organiser individuellement ou collectivement pour assurer la continuité : s'appuyer sur un élève repère pour le rythme et/ou la mémoire

#### Repères pour le formateurs/l'enseignant

Progressivement au cours du cycle :

Partir de séquences médianes au regard des mobiles et les imposer

Guider les élèves : annoncer le moment de pause pour chaque mobile, le moment de reprise

Diminuer progressivement ces informations pour ne terminer que par l'annonce des minutes.

Utiliser régulièrement les grilles cause/effets

Concevoir un « carnet d'entraînement » qui interroge, accompagne l'élève, retrace le vécu au fil du cycle : à partir de la 1<sup>ère</sup> leçon d'entraînement : les dispositifs, les séquences, la FCE, prévu/réalisé, ce qui sera augmenté à la leçon suivante (*flèche vers le haut*)

#### Outils :

Tableau de marche séquence et mobiles

Fiches ressources pour la classe (document de travail inspection générale)

## PISTES POUR EVALUER

**POUR TOUS LES OBJECTIFS OU MOBILES, C'EST LA CONTINUITE DANS LA REALISATION DES SEQUENCES DETERMINEES QUI EST RECHERCHEE ET LE RESPECT DE LA FOURCHETTE DE PULSATIONS pour les OBJECTIFS LIES A L'EFFORT**

**BAC G E T T NIVEAU 1 : Produire et justifier** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel.

**NIVEAU 2 : Concevoir et analyser** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel

**MOBILE 1 : DEVELOPPER SA MOTRICITE**

**MOBILE 2 : S'ENTREtenir, REPENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME, AFFINER SA SILHOUETTE.**

**MOBILE 3 : SE DEVELOPPER, SE DEPASSER**

**BACPRO NIVEAU 4 : prévoir et réaliser** un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée,

**OBJECTIF 1 : INTENSITE SE DEVELOPPER, SE DEPASSER** (intensité de travail > 85%)

**OBJECTIF 2: DUREE S'ENTREtenir, REPENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE, SE REMETTRE EN FORME.**

**OBJECTIF 3 : COORDINATION DEVELOPPER SA MOTRICITE**

**CAP BEP NIVEAU 3: Choisir** un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.

**OBJECTIF 1 : SE DEVELOPPER SE DEPASSER (160<FC<200)**

**OBJECTIF 2 : S'ENTREtenir REPENDRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE SE REMETTRE EN FORME SE TONIFIER**

**OBJECTIF 3: DEVELOPPER SA MOTRICITE ET AMELIORER SA COORDINATION**

Choisir – Prévoir - Concevoir	Produire	Justifier – Analyser
<p>Il s'agit d'évaluer ce qui a été mis en oeuvre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour élaborer son projet personnel (choisir son mobile ou son objectif)</li> <li>- pour mener à bien ce projet (assurer la continuité dans la réalisation des séquences déterminées au regard du mobile et de ses ressources)</li> </ul>	<p>Il s'agit d'évaluer la prestation du jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la continuité de l'enchaînement et le respect des séquences de l'épreuve liée à son mobile/objectif</li> <li>- le respect des principes pour une exécution sécurisée</li> <li>- le respect des attendus de l'épreuve pour le mobile/objectif (FC, le niveau de complexité en référence au code défini)</li> <li>- l'aspect collectif cas échéant</li> </ul>	<p>Il s'agit d'évaluer les « traces », le « retenu et réinvestissable » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les connaissances des registres d'effort, et de motricité</li> <li>- les connaissances et utilisation des paramètres</li> </ul> <p>.. et pour la séance du jour</p> <p>l'argumentation sur sa prestation au regard des paramètres choisis :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les effets</li> <li>- les causes possibles</li> <li>- les remédiations possibles</li> </ul>

### Repères pour le formateur / l'enseignant

Anticiper lors de la leçon précédente : relever les choix de séquences en fonction des mobiles

Planifier les séquences (effort/récupération), les groupes à observer, les FC à relever en fin de chaque séquence d'effort

Concevoir des outils pour la notation (observables, recueil de données) pour le produire et l'analyser (connaissances, questions ouvertes, semi ouvertes, argumentation)