

IDENTIFIER LES EFFETS/ RESENTIS AU COURS DE L'EFFORT *NOM Prénom :*

Step avec étage	FC fin effort		
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé	<input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pendant l'effort	<input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles	FC fin effort		
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé	<input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pendant l'effort	<input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles <input type="checkbox"/> sur BPM élevés	FC fin effort		
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé	<input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pendant l'effort	<input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Coordination		<input type="checkbox"/> enchaînement facile	<input type="checkbox"/> enchaînement trop compliqué
Qu'est ce que j'ai envie de faire en priorité : 1/ Travailler sur une intensité élevée ? 2 /Travailler une durée importante ? 3 / Créer un enchaînement plus compliqué ?		Pourquoi ?	Mobile choisi : <input type="checkbox"/> INTENSITE <input type="checkbox"/> DUREE <input type="checkbox"/> COORDINATION

ANALYSER SA POSTURE POUR CONCEVOIR

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	COCHER	Connaissance de l'exécution		COCHER	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes	Les causes		Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...
<p>Je suis souvent déséquilibré Mes appuis sont parfois instables</p>		<h3>POSTURE</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le pied ne pose pas entièrement « à plat » sur le step ▪ Descente « lourde » ▪ Regarde le step en permanence ▪ Ne finit pas l'extension de la jambe d'appui en montant ▪ Dos creux ▪ Pas d'allègement sur les rotations 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poser le pied complètement et à plat sur le step pour éviter la fatigue du mollet et les déséquilibres ; ▪ Freiner la descente avec les quadriceps pour éviter les chocs en bas du step ; ▪ Lever la tête pour préserver l'équilibre et l'amplitude des actions ; ▪ Conserver la tête haute pour préserver l'alignement épaules bassin ; ▪ se grandir avec une poussée complète de la jambe montant sur le step pour un meilleur travail musculaire ; ▪ Contracter les muscles fessiers simultanément aux abdominaux pour préserver la zone lombaire en rétroversion ; ▪ Allègements sur les rotations pour éviter les torsions de la cheville et du genou.

CONCEVOIR SON ENTRAINEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en motricité*

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	COCHER	Connaissance de l'exécution		COCHER	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes	Les causes		Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle... <i>(Entourer l'objectif pour la leçon suivante)</i>
<p>Je me suis arrêté en cours d'action à cause d'un enchaînement trop difficile</p> <p>Je me suis ennuyé (e) à cause d'un enchaînement trop facile</p>		COORDINATION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ J'ai choisi des pas trop complexes ou inversement ▪ J'ai choisi des mouvements de bras trop complexes ou inversement ▪ J'ai associé les mouvements de bras trop tôt sans avoir « automatisé les pas ▪ J'ai fait des changements d'orientation ou de step ou inversement 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliser le panel de pas de base dans le plan frontal en complexifiant si nécessaire leur association pour ne pas ajouter une contrainte supplémentaire d'orientation déstabilisante et ainsi éviter l'arrêt ; ▪ Utiliser le panel de mouvements de bras symétriques donc non dissociés sur une partie seulement des pas pour limiter la charge liée au niveau de coordination ; ▪ Automatiser les pas avant les mouvements des bras pour mieux coordonner l'ensemble ; ▪ Les mouvements de bras sont réalisés avec précision amplitude et dynamisme pour mieux mémoriser grâce à un rythme marqué ; ▪ Apprendre les mouvements des bras d'abord sans les jambes puis les associer sur un rythme lent ou 1 temps sur 2 puis les associer normalement pour les ajuster progressivement ; ▪ Se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des 8 précédents pour anticiper

CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité*

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	COCHER	Connaissance de l'exécution		COCHER	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes	Les causes		Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle... <i>(Entourer l'objectif pour la leçon suivante)</i>
<p>Je suis dans la fourchette de pulsations prévue pour mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations, en fin de série trop hautes, en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop basses, en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p>		<p>FREQUENCE CARDIAQUE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras etc.); • Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ; • Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ; • Ma respiration était irrégulière ; • Mes expirations n'étaient pas actives ; • Mon cardio-fréquencemètre était trop proche de celui d'un autre. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments permettant de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ; ▪ L'utilisation de pauses en cours de série permet de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc 32 temps suivant) ; ▪ La récupération est semi active pour éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ; ▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas pour préserver l'apport d'oxygène et éviter la montée des pulsations en compensation ; ▪ L'expiration doit être active parce que contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ; ▪ Lors de l'utilisation de mon cardio-fréquencemètre, j'évite d'être à moins de 2 mètres d'un camarade pour éviter les interférences.

<p>Je suis très essoufflé</p> <p>Je suis un peu essoufflé</p> <p>Je ne suis pas du tout essoufflé</p>		<p style="text-align: center;">RESPIRATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mes expirations n'étaient pas actives ; • Je ne soufflais pas complètement ; • Ma respiration était irrégulière ; • J'inspirais par le nez ; • Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ; • Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.); • Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'expiration doit être active parce que contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ; ▪ Faire une expiration complète vidant les poumons pour favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène; ▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple pour maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ; ▪ Expirer et inspirer par la bouche pour favoriser un débit direct ; ▪ La récupération est semi active pour éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ; ▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments permettant de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ; ▪ L'utilisation de pauses en cours de série permet de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;
---	--	---	--	---