

* ENSEIGNER LA CP5 * (*Plan National de Pilotage*)

ACTIVITE SUPPORT: LE STEP

INTRODUCTION

Enjeux de notre intervention : présenter des situations charnières, respecter les nouveaux programmes du lycée, impulser un traitement de l'activité réellement « CP5 » ;

Nous ferons une entrée sur la démarche d'enseignement CP5, pas exclusivement sur le step, avec donc une approche « scolaire ».

Dans ce format particulier et contraint (3 heures, avec essentiellement de la pratique), **nous avons fait le choix** de présenter des situations qui nous paraissent être « charnières ». Le moment d'enseignement sera étroitement lié au vécu antérieur, au niveau et aux besoins des élèves.

Nous sommes partis de l'à priori que vous avez déjà une certaine expérience de pratique. **Notre intervention ne sera pas centrée sur des apports techniques sur l'activité mais bien sur une démarche d'enseignement CP5**. Il est important, dans votre offre de formation, de spécifier cette entrée pour concentrer vos interventions sur cet aspect.

Nous vous donnerons sur clé USB **un ensemble d'outils** (enseignants, élèves) qui pourront vous servir de support : répertoires de pas, musique, fréquence cardiaque, exemple d'enchaînement, comment concevoir un imposé, comment évaluer le niveau de difficulté d'un enchaînement, grilles de lecture de l'activité de l'élève, analyse des causes et des effets liés à la motricité et à l'intensité. Il vous appartient de **vous les approprier, de les modifier, de les reformuler**.

Planning prévisionnel :

1 - Power point : « développer et orienter l'activité physique en vue de l'entretien de soi », 5^{ème} compétence propre à l'EPS.

2 - En salle : pratique basée sur des situations charnières et échanges.

- **Echauffement (continu et intermittent)**
- **Apprendre des blocs de complexité progressive**
- **Apprendre un enchaînement imposé**
- **Observer les indicateurs liés à la posture**
- **Vivre les différentes intensités et choisir son mobile**
- **Apprendre à s'entraîner**
- **Evaluer**

LE STEP : DEFINITION DE L'ACTIVITE

LES COMPETENCES PRIVILEGIEES :

Propres à l'EPS

« Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5).

Méthodologiques

« Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement » CM2
« Apprécier les effets de l'activité physique » CM3
La CP5 privilégie selon nous les CM2 et 3, pour autant, les 4 compétences méthodologiques sont à développer

LA LOGIQUE INTERNE : ce qui fait l'essentiel, ce qui spécifie fondamentalement l'activité

Activité dans un milieu stabilisé sans incertitude, de production de formes dans un cadre contraignant balisé par le support matériel (le step), avec un code de référence, en relation avec un rythme musical cadré.

Le but est de produire un enchaînement de pas et de mouvements de bras codifiés ou non à une intensité et un niveau de coordination que l'élève doit gérer au regard de son projet et de ses ressources personnelles.

LE PROBLEME FONDAMENTAL : ce qui va constituer le dilemme principal pour l'élève, source des obstacles à franchir.

Suivre une musique dont le rythme est imposé en gérant le niveau personnel d'intensité d'effort ainsi que celui de la coordination et dissociation motrice entre les bras et les jambes ainsi qu'entre les bras eux-mêmes.

CP3 : avec pour but de produire un enchaînement de pas et de mouvements de bras codifiés ou non à une intensité et un niveau de coordination que l'élève doit gérer au regard de son projet et de ses ressources personnelles

CP5 : dans le but de produire un enchaînement de pas et de mouvements de bras codifiés ou non à une intensité et un niveau de coordination que l'élève doit gérer au regard de son projet et ressources personnelles ***pour au final construire une séance d'entraînement adaptée aux choix précédents***

LES ENJEUX DE FORMATION, le balisage de ce qu'il y a à apprendre (les SAVOIRS)

- Acquérir les connaissances de la physiologie de l'effort de base.
- Réaliser les pas de base, savoir les enrichir et les coordonner à la musique.
- Proposer et réaliser des mouvements de bras coordonnés avec les pas imposés ou choisis.
- Choisir et mener à terme un projet technique et physique.
- Fonder un esprit critique au regard de sa propre activité et de celle proposée dans les pratiques sociales de référence.
- Se connaître sur les plans énergétiques et biomécaniques face aux contraintes de l'activité pour choisir l'intensité de l'effort et la difficulté gestuelle en fonction d'un projet planifié.
- Pratiquer en toute sécurité articulaire, tendineuse et cardio-respiratoire.
- Utiliser un code de référence et l'enrichir.
- Accepter de pratiquer, de créer et d'analyser avec les autres.
- Construire pour soi-même une séance d'entraînement : CP5.

LES VARIABLES DIDACTIQUES : ce qui va nous permettre de complexifier, de faciliter pour permettre aux élèves de faire des choix adaptés

➤ **Espace :**

Hauteur du STEP, chevillères lestées, intensité des appuis : impulsions ou non, utilisation des bras.

➤ **Temps :**

Durée de l'enchaînement, des séquences fractionnées, vitesse des battements par minute (BPM) de la musique.

➤ **Evénement :**

Changements de rythmes musicaux, travail en « miroir » en suivant un enchaînement inconnu, poses supplémentaires ou non dans les séquences fractionnées.

➤ **Emotion :**

Prestation isolée dans un groupe, prestation seul « en miroir » face à quelques partenaires, mener un groupe.

LES CLASSIFICATIONS SCIENTIFIQUES :

Selon Pierre PARLEBAS :

Selon Gilles BUI XUAN :

Selon WELFORD :

Incertitude -

Structure +

Perception +

Partenaires +-

Savoir faire +

Décision -

Adversaires -

Fonctionnalité -

Effection +

Psychomotrice +

RYTHME ET MUSIQUE

LE DECOUPAGE DE LA MUSIQUE

- ❖ Tous les morceaux sont constitués de **phrases musicales de 32 temps**.
- ❖ **Une phrase musicale correspond à un BLOC**. Les blocs doivent pouvoir s'enchaîner en boucle. Pour construire les enchaînements en milieu scolaire, pour éviter la monotonie, il est souhaitable de concevoir entre 3 et 5 blocs.
- ❖ Il est préférable que **chaque début de bloc** corresponde à **un début de phrase musicale** pour constituer un temps fort qui sert de repère.
- ❖ C'est un moment opportun que les élèves doivent identifier comme **un moment clé pour reprendre l'enchaînement** lorsqu'ils se sont arrêtés.

CHOISIR LE RYTHME : LA NOTION DE BATTEMENTS PAR MINUTE

- ❖ Les battements par minute (BPM) sont identifiés par le son de la base du morceau
- ❖ Le BPM induit l'intensité de travail : plus le BPM est élevé, plus le rythme est rapide, plus l'effort est intense.
- ❖ Les CD professionnels du marché proposent des rythmes entre 125 et 140 BPM pour le step. Ils sont conçus avec des musiques enchaînées, avec des BPM croissants qui font donc évoluer rythme et effort, puis se terminent par une musique lente pour les étirements. Pour les autres activités de fitness, la fourchette de BPM est différente (aérobie : entre 140 et 160).
- ❖ Il est préférable d'utiliser des BPM de 120 à 130 pour les débutants, les jeunes élèves, les élèves sédentaires de lycée. Pour les autres, une séance peut couvrir la fourchette complète : de 120 au début de la séance vers 140 au final.
- ❖ Pour une raison de sécurité, les BPM autour de 140 doivent être utilisés pour des élèves avertis et entraînés, avec des pas de complexité moyenne.

A PROPOS DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

Deux méthodes statistiques et théoriques sont classiquement utilisées pour l'entraînement :

- ❖ **La référence à la fréquence cardiaque**, avec un maximum théorique de $220 - \text{l'âge}$ (ASTRAND et RYMING 1954). Pour l'entraînement, des pourcentages de cette FCM sont alors directement calculés.

⇒ A partir de la FCM_{max}, différentes zones sont déterminées : zone aérobie entre 70 et 80% de FCM et zone anaérobie entre 80 et 90% de FCM.

La référence directe aux pourcentages de FCM est une démarche peu précise, car il y a une marge d'erreur de 10 à 20%, modulée notamment par le niveau de pratique du sujet considéré.

Nous avons préféré nous inspirer de la formule de **KARVONEN**, qui parle de

Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)

$$FCE = FC_{\text{Repos}} + [(FC_{\text{Max}} - FC_{\text{Repos}}) \times (\% \text{ de l'intensité})]$$



Exemple concret :

Pour un individu de 16 ans de FCM_{max} = 204 et FCR = 65 voulant travailler à 80%

- Classiquement : 80% de 204 = **163 puls/min**
- Selon KARVONEN : $FCE = 65 + [(204 - 65) \times 80\%]$
 $= 65 + [(139 \times 80\%)] = 65 + 111 = \mathbf{176 \text{ puls/min}}$

Il y a un écart de 13 pulsations, ce qui a des conséquences importantes sur le terrain !

Selon cette formule :

- Echauffement, récupération, consommation calorifique = 50 à 60%
- consommation calorifique, entraînement longue distance/durée : 60 à 70%
- Endurance active ou résistance douce = +/- 80%
- Résistance dure, fractionné long = 85 à 90%
- Fractionné court = 90 à 95 %

Les filles ont une FCR et une FCM globalement supérieures à celles des garçons.
La différence semble moindre concernant la FCSeuil.

Concernant **la FC Repos** : il existe de nombreuses variations, liées aux conditions de la mesure (position, heure, état de stress, de forme ...).

Elle est normalement prise le matin, au réveil, dans un état de relâchement complet.

Pour une pratique scolaire : nous prendrons le FCR après 10 minutes de repos, assis à la sortie des vestiaires (explications de la séance...) – 10 pulsations

La fréquence cardiaque ne donne que des informations partielles, car à FC identiques peuvent correspondre des performances très différentes. Un individu entraîné peut jouer de toute la gamme de fréquence cardiaque, alors qu'un sédentaire se contentera d'une échelle plus réduite.

Elle peut cependant permettre de guider :

- Une pratique sportive de niveau faible : en aidant à éviter les efforts nuisibles au système cardio-vasculaire
- Une pratique sportive de niveau moyen : en favorisant une pratique optimale entre plaisir et performance

Nous vous laissons libres de ce choix dont la finalité n'est pas d'exercer une rigueur scientifique absolue, mais bien de donner à l'élève un moyen rapide et utilisable dans la vie de tous les jours (gestion au quotidien de sa vie physique) pour cerner globalement l'impact d'un effort sur son organisme.

La FC vient en complément des autres paramètres d'analyse de l'intensité et de la motricité.

CODE DE COMPLEXITE

1	Les pas SIMPLES	L'ensemble des pas est exécuté de face ou de profil par rapport au step	basic, Vstep, genou, kick, talon/fesse, tape, dégagé traverse, A step, L step
2	Les pas COMPLEXES	Les pas ou les transitions avec un changement d'orientation (V tournant, reverse, tous les pas avec une rotation)	cheval, cheval genou, combinaisons de deux pas simples (ex : L step genou)
3	Des bras SIMPLES coordonnés à des pas (simples ou complexes)	Symétrie complète : Les deux bras font la même chose en même temps	Liberté de création : Bras tendus/ bras fléchis Mains ouvertes Poings fermés ...
4	Des bras COMPLEXES coordonnés à des pas (simples ou complexes)	Symétrie rompue : Les mouvements de bras sont décalés et/ou dissociés entre eux (temps/espace)	