

CP 5 STEP

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :

-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.

-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : <ul style="list-style-type: none"> - Recherche de l'intensité : production d'efforts soutenus mais courts de type puissance aérobie, en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 90 à 100 % de sa FC de Réserve (récupérations assez longues). - Recherche d'un état de forme optimal à long terme: production d'un effort prolongé (30 à 40 minutes) visant l'amélioration de la capacité aérobie en se référant à une FC d'effort de l'ordre de 70 % de sa FC Rès [(FCmax – FCRepos) x 70%] + FC Repos, (récupérations courtes). - Recherche de l'amélioration de la coordination : réalisation d'un enchaînement gestuel complexe pouvant être collectif impliquant mémorisation, coordination, synchronisation, • Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile (spécificité de l'échauffement, nombre de séries, de répétitions, intensité et durée de l'effort, nature et temps de récupération, étirements...). - Les pas de base, les blocs (4x8 temps), le support musical (les battements par minute : BPM...). - Les paramètres de complexification : changement d'orientation, de formation, de vitesse, de côté, ... - Les paramètres influant sur l'intensité de l'effort : impulsions, bras, BPM, hauteur de step, répétition. • Les conditions d'une pratique en sécurité : <ul style="list-style-type: none"> - Sécurité passive : step stable, zone libre autour du step. - Sécurité active : dos placé, appuis complets et centrés sur le step, bassin rétroversé, amortissement lors de la descente, allègement en rotation, alignement dos/bassin/cheville. - Sécurité collective : distances et hauteurs identiques entre les steps pour les échanges. - Risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité (anatomie, physiologie, mécanique...). - La Fréquence Cardiaque de Réserve (FCRès. = FCmax – FC Repos) comme référence de la zone d'effort. - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). <p>Sur sa propre activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). • Les postures sécuritaires. • Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel. • Les groupes musculaires sollicités dans sa propre pratique : dénomination, localisation, fonction. <p>Sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. 	<p>Savoir faire en action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : <ul style="list-style-type: none"> - pour se développer, se dépasser, se confronter à ses limites. - pour s'entretenir, se remettre en forme, persévérer dans l'effort. - pour développer, synchroniser, complexifier sa motricité. • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus <ul style="list-style-type: none"> - A partir de l'objectif choisi, utiliser les paramètres adaptés permettant de respecter le registre d'effort en respectant la qualité de la réalisation, continue, dynamique et fluide. • Adopter une motricité spécifique : <ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement « de base »; transposer à droite et à gauche les blocs imposés. - Respecter le rythme des BPM. Repérer le découpage d'une mesure. - Exécuter (concevoir les blocs), répéter (pour mémoriser et automatiser), s'engager (pour atteindre la zone d'effort ciblée). - Mobiliser ses segments avec des postures préservant l'intégrité physique. • Adapter sa respiration au type de travail (rythmer sa respiration en fonction de la gestuelle). • Prendre des repères (sur soi, sur l'extérieur). - Utiliser un cardio-fréquence mètre pour situer sa zone d'effort ou à défaut, prendre son pouls entre chaque série. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> - Echanger avec autrui pour progresser. - S'appuyer sur un élève « repère » pour aider le groupe à fonctionner. - Observer la pratique d'autrui pour l'aider. - Concevoir en groupe une échelle de ressenti (gradation des sensations). • Autour du progrès personnel <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un carnet d'entraînement - Utiliser des outils objectivant la zone d'effort (prise de pouls, cardiofréquence-mètre). - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». - Réaliser un bilan de sa séance. 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources, choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement . • Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané. • S'assumer face aux autres, être vu en plein effort. <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique, accepter le rôle de l'élève « repère ». • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux autres pour enrichir un projet personnel, s'engager dans une production collective. • Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel.