

PROGRAMME DE L'ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE : RESSOURCE

CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5

APSA : Step

**Illustration d'un tableau déclinant les AFL dans l'activité :
STEP**

AFL (programmes)	Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)	Déclinaison dans l'APSA pour une 1ère séquence d'enseignement/1er cycle (équipe EPS)	Déclinaison dans l'APSA pour une 2ème séquence d'enseignement/2ème cycle (équipe EPS)																			
<p>AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</p>	<p>* Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique</p> <p>* se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci</p> <p>* répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions</p>	<p>* Réaliser des éléments variés de difficulté croissante en respectant les exigences techniques (pas simples, bras simples, travail bilatéral, principes de sécurité : pose entière des pieds sur le step, alignement segmentaire, pas de descente vers l'avant, pas de saut vers l'arrière, respect des sens de rotation pour ne pas mettre la hanche en lésion, mouvement contrôlé).</p> <p>* Respect du tempo imposé (bpm 135/145).</p> <p>* Intégration des paramètres de complexification chorégraphique : - biomécaniques (changement d'orientation ou de structure, ajout de bras ou d'impulsions, réalisation au sol, utilisation de lests, hauteur du step) : 1 modification par phrase musicale. - énergétiques (bpm, gestion de l'échauffement, de l'effort et des récupérations)</p> <p>* séquences imposées en fonction d'une forme de pratique choisie (LOW STEP/BODY STEP)</p> <p>* doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort durant un temps donné pour en assurer la continuité.</p> <p>* consentir les efforts permettant de mémoriser et anticiper le mouvement en vue d'une réalisation plus fluide.</p>	<p>* Pas complexes (utiliser plusieurs paramètres de complexification pour chaque pas), contre-temps, équilibre D/G.</p> <p>Bras dissociés, dans différents plans, > à la ligne d'épaule.</p> <p>Choix des paramètres bioénergétiques : tps d'effort / tps de récup selon les principes d'entraînement défini : Séquences construites (respect des principes d'entraînement) :</p> <table border="1" data-bbox="1594 454 2145 694"> <thead> <tr> <th></th> <th>TEMPS TOTAL D'EFFORT</th> <th>SERIES</th> <th>TPS TRAVAIL (TT)</th> <th>TPS RECUP (TR)</th> <th>BPM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LOW STEP</td> <td rowspan="3">22 à 30'</td> <td rowspan="3">2 à 4</td> <td>> 4'</td> <td>< 4'</td> <td rowspan="3">135/140</td> </tr> <tr> <td>ART STEP</td> <td>> 4'</td> <td>< 4'</td> </tr> <tr> <td>BODY STEP</td> <td>≤ 4'</td> <td>≤ TT</td> <td>140/145</td> </tr> </tbody> </table> <p>* Intensité cible : LOW STEP = 50/60%, ART STEP = 60 à 80%, BODY STEP = > 85%</p>		TEMPS TOTAL D'EFFORT	SERIES	TPS TRAVAIL (TT)	TPS RECUP (TR)	BPM	LOW STEP	22 à 30'	2 à 4	> 4'	< 4'	135/140	ART STEP	> 4'	< 4'	BODY STEP	≤ 4'	≤ TT	140/145
	TEMPS TOTAL D'EFFORT	SERIES	TPS TRAVAIL (TT)	TPS RECUP (TR)	BPM																	
LOW STEP	22 à 30'	2 à 4	> 4'	< 4'	135/140																	
ART STEP			> 4'	< 4'																		
BODY STEP			≤ 4'	≤ TT		140/145																
<p>AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</p>	<p>* connaître et moduler différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu.</p> <p>* choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis pour personnaliser et réguler une séquence de travail</p> <p>* s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement</p> <p>* choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés</p> <p>* utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.</p>	<p>* Pour faire le lien entre les choix de paramètres et les effets sur soi, l'élève rempli un cahier d'entraînement relatant : - les paramètres biomécaniques et bioénergétiques choisis. - les bilans post effort (évolution de sa Fréquence cardiaque (Fc), état de fatigue, postures, maîtrise du rythme, mémoire. = analyse des ressentis (activité guidée).</p> <p>* utiliser différents supports d'analyse pour apprécier ces effets.</p> <p>* assurer la cohérence de son projet en s'appuyant sur son cahier d'entraînement (gestion et adaptation motrice).</p>	<p>Tenir un cahier d'entraînement relatant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les paramètres biomécaniques choisis - Les adaptations personnelles en vue d'obtenir les effets attendus - Les séquences construites (tps d'efforts et de récup) - Les bilans post effort (idem N1 + respiration, coordination) : Décrire + analyser + émettre des perspectives pour réguler (activité moins guidée, plus autonome) 																			
<p>AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.</p>	<p>* assumer différents rôles sociaux (leader, observateur, chorégraphe, juge) liés à la pratique</p>	<p>* se confronter aux critiques d'autrui pour présenter un projet commun produit de la réflexion de tous</p> <p>* proposer des critiques constructives</p> <p>* participer à la création collective (présentation en groupes de 4) et proposer des adaptations individuelles (paramètres choisis)</p>																				

**CHAMP
D'APPRENTISSAGE
N°5**

STEP



Proposition 1 Principe d'élaboration de l'épreuve : 1^{er} cycle d'enseignement

Modifier un enchaînement de base (trois blocs de chacun 4X8 temps) proposé par l'enseignant, en jouant sur les **paramètres de modification** chorégraphique en vue en vue d'atteindre une **fréquence cardiaque cible** (FC cible) *, associée à **un thème d'entraînement** choisi. La FC cible se calcule au regard de la formule de Karvonen (voir lexicque ci-dessous) *. **Un écart de +/- 10 pulsations par minute est toléré.** Ce nouvel enchaînement peut être réalisé seul ou collectivement. Il est répété en boucle, à droite puis à gauche, sur un rythme musical de BPM imposé **compris entre 135 et 145**, sur des durées d'effort dépendant du **thème d'entraînement** choisi. L'élève complète **un carnet d'entraînement** visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produits sur soi en particulier au regard des modulations de la **fréquence cardiaque**, des différents **ressentis** (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques). Il précise l'atteinte ou non de sa Fc cible et les raisons associées. Le CE est un outil renseigné au cours du cycle. Le jour de l'épreuve l'élève peut analyser son effort avec l'appui du CE.

1. **Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense ». 4 séries de 4', intensité cible* > 85%
2. **Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu ». 3 séries de 8', Intensité cible* =entre 65% et 85%
3. **Thème 3** : Endurance fondamentale « effort long et modéré ». 2 séries de 14', intensité cible* = entre 50% ET 65%

Paramètres de modification : pas à côté du step (pas issus de l'aérobic), utilisation des bras (nombreux mais simples, symétriques), changement d'orientations ou de structures*, impulsions (pas « sautés ») BPM 135/145, lests aux chevilles ou aux poignets, hauteur des steps.

- **Réaliser** : sur 14 points
 - **La performance** réside dans la capacité à être le plus souvent dans un effort proche de la FC cible (une tolérance +/- 10 pulsations par minute)
 - **La compétence** réside dans la capacité à produire un enchaînement sécurisé*, continu, tonique, ample et complexe. 16 « STEPS » sont possibles
- **Concevoir et analyser** : sur 6 points
 - **Concevoir** : les choix et les justifications
 - **Analyser** : les régulations apportées pour répondre au projet lié au thème d'entraînement

Critères de compétence	1 STEP par critère	2 STEPS par critère	3 STEPS par critère	4 STEPS par critère
Sécurité* : Échauffement et récupération : Pose de pied et alignement segmentaire :	Absents Erreurs permanentes	inappropriés Erreurs Fréquentes	Partiels Erreurs Ponctuelles	Appropriés Aucune erreur.
Rythme : Décalages :	Permanents	Fréquents	Ponctuels	Aucun/dans le tempo
Tonicité/Amplitude :	Majoritairement absentes	Sur la moitié de l'effort	Dégradation en fin d'effort	Permanentes
Complexification : Paramètres énergétique ou biomécaniques	Perturbe l'exécution	1 paramètre choisi. Exécution parfois perturbée	2 paramètres choisis Exécution parfois perturbée	2 paramètres choisis Exécution maîtrisée
Continuité	Arrêt sans reprise	Arrêt avec reprise	Quelques hésitations	Fluidité

AFL	Note	Niveaux de performance	Maitrise Insuffisante Moins de 7 STEPS	Maitrise fragile Entre 6 et 10 STEPS	Maitrise Satisfaisante Entre 11 et 15 STEPS	Très bon niveau d maitrise Entre 16 et 20 STEPS
AFL 1 : S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.	14	 FC dans la fourchette cible à la fin de chaque série FC cible atteinte dans 80% des séries FC cible atteinte dans 50% des séries FC cible atteinte < 50% des séries	5	8	11	14
			3	6	9	12
			1	4	7	10
			1	2	5	8
Compétence : capacité à produire un enchaînement sécurisé, continu, tonique, ample et complexe 						
6	Carnet d'entraînement	Concevoir :	Choix du thème d'entraînement annoncé uniquement	Choix du thème d'entraînement juste annoncé ou argumentation aléatoire.	Choix du thème d'entraînement adapté mais peu argumenté.	Choix du thème d'entraînement adapté et bien argumenté
		Analyser :	Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler. Aucun choix de paramètre ou des choix incohérents.	Ne croise pas la charge de travail et les effets pour réguler. Paramètres cohérents mais bilan peu développé.	Croise ponctuellement la charge de travail et les effets pour réguler. Des choix cohérents de paramètres et des bilans complets.	Croise régulièrement la charge de travail et effets pour réguler. Des évolutions cohérentes dans les choix de paramètres au regard de bilans complets.

LEXIQUE

Fc cible (formule Karvonen) = Fc repos + Fc réserve x % intensité cible*

Fc repos (prise chez soi au repos total ou en classe en début de cours avec -10 pulsations si Fc mesurée assis, -6 pulsations si couché)

Fc max = 226- âge (filles), 220-âge (garçons)

Fc réserve = Fc max-Fc repos

* **CHANGER DE STRUCTURE** : Exemple : un BASIC (monte/monte/descend/descend) se transforme en KNEE UP (monte/lève genou/descend/descend)

* **CHANGER D'ORIENTATION** : Exemple : un BASIC (départ face, arrivée face) devient L STEP (départ face, arrivée profil)

***SECURITE** : - Alignements

- Pose des pieds à plat, au centre

- Ne pas descendre vers l'avant ni sauter en arrière

- Sens de rotation (pose G tourne à D, pose D tourne à G)

Proposition 2 Principe d'élaboration de l'épreuve : 1^{er} cycle d'enseignement



* **Fc cible** = Fc repos + Fc réserve x % intensité cible*

Fc repos (prise chez soi au repos total ou en classe avec -10 si Fc mesurée assis, -6 si couché)

Fc max = 226- âge (filles), 220-âge (garçons)

Fc réserve = Fc max-Fc repos

* CHANGER DE STRUCTURE

Exemple : un BASIC (monte/monte/descend/descend) se transforme en KNEE UP (monte/lève genou/descend/descend)

* CHANGER D'ORIENTATION :

Exemple : un BASIC (départ face, arrivée face) devient L STEP (départ face, arrivée profil)

*SECURITE :

- Echauffement et récupération
- Alignements
- Pose des pieds à plat, au centre
- Ne pas descendre vers l'avant ni sauter en arrière
- Sens de rotation (pose G tourne à D, pose D tourne à G)

La logique de l'épreuve étant l'atteinte d'une **fréquence cardiaque cible*** individualisée, **avec tolérance +/- 10 pulsation/min**, l'élève choisit **une forme de pratique** (LOW STEP ou BODY STEP) et participe à l'élaboration d'un enchaînement comprenant 2 blocs imposés (1 bloc = 4 x 8 temps) et 1 bloc créé. Ces 3 blocs seront réalisés en boucles par groupes de 3 ou 4, sur un tempo musical (**BPM**=battement par minute) et sur des durées d'effort et de récupération définis.

PROTOCOLE :

Pour atteindre sa Fc cible, le tempo (bpm) et les temps d'effort et de récupération étant définis, les 2 blocs imposés devront être **modifiés** en exploitant librement et prioritairement les **paramètres** suivants en fonction de la forme de pratique choisie.

- BIOMECANIQUES : ajout de bras simples, ajout d'impulsions, réalisation des pas en dehors du step, changement de structure (*), changement d'orientation (*)
- BIOENERGETIQUES : utilisation des lests ou surélévation du step comme moyens supplémentaires

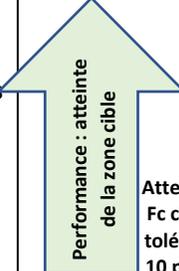
FORME DE PRATIQUE	TYPE D'EFFORT	TEMPS TOTAL EPREUVE	TEMPS TRAVAIL (TT)	TPS RECUP (TR)	BPM	INTENSITE CIBLE*
LOW STEP	ENDURANCE FONDAMENTALE Effort long, faible intensité	22'	4 x 4'	2'	135/140	ENTRE 50% ET 65%
BODY STEP	PUISSANCE AEROBIE Effort court, forte intensité		6 x 2'	2'	140/145	> 85%

L'élève complète un carnet d'entraînement (CE) visant à faire le lien entre les **paramètres** choisis et l'atteinte ou non de sa Fc cible. Le CE est un outil renseigné au cours du cycle. Le jour de l'épreuve l'élève analyse son effort avec ou sans l'appui du CE.

PERFORMANCE : atteindre le plus souvent possible sa fréquence cible **avec tolérance +/- 10 pulsations /min**.

COMPETENCE : réaliser un enchaînement avec la manière : en rythme, en sécurité, dans la continuité, avec tonicité et amplitude des mouvements

PARAMETRES DECOMPETENCES	Maitrise insuffisante	Maitrise fragile	Maitrise satisfaisante	Très bon niveau de maitrise
	1 STEP par critère	2 STEP par critère (max=8 STEPS)	3 STEPS par critère (max=12 STEPS)	4 STEPS par critère (max=16 STEPS)
CONTINUITE	Arrêt sans reprise	Nombreuses hésitations, voire arrêts	Quelques hésitations	Mouvement continu, fluide
RYTHME	En décalage permanent	Décalage fréquent/tempo	Parfois décalé/tempo	En phase avec le tempo
TONICITE/AMPLITUDE	Majoritairement Absentes	Sur la moitié de l'effort	Dégradation en fin d'effort	Permanentes
SECURITE* : Échauffement et récupération : Pose de pied et alignement segmentaire :	Absents Majoritairement inadaptés	inappropriés Erreurs Fréquentes	Partiels Erreurs Ponctuelles	Appropriés Aucune erreur.

AFL	Note	Niveaux de performance		Insuffisant Moins de 5 STEPS	Fragile 5 à 8 STEPS	Satisfaisant 9 à 12 STEPS	Très bon niveau Entre 13 et 16 STEPS
AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	 14 Atteinte de la Fc cible avec tolérance +/- 10 puls ^o /min	Fc cible atteinte dans toutes les séries		3	8	11	14
		Fc cible atteinte dans 50% des séries mesurées		2	6	9	12
		Fc cible atteinte dans moins de 50% ses séries		1	4	7	10
		Fc cible atteinte dans aucune des séries		0	2	5	8
		COMPETENCE: CAPACITE A PRODUIRE ET REALISER UN ENCHAINEMENT RYTHME, SECURISE, CONTINU et COMPLEXE 					
AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	6 Choix de paramètres Justification des choix pour atteindre la FC Cible Expression des Ressentis	Durant le cycle Gestion du carnet d'entraînement (CE) Activité dans le groupe	CONCEVOIR	CE non rendu L'élève ne participe pas au choix de paramètres dans le groupe 0 point	CE incomplet : - il manque des séances. L'élève propose des choix de paramètres dans le groupe et discute avec ses pairs des effets obtenus 1 point	CE Incomplet : présente toutes les séances mais : - les paramètres choisis ne sont pas explicités L'élève est actif dans son groupe 2 points	CE complet et régulièrement renseigné - la forme de pratique choisie - les paramètres modifiés - les ressentis L'élève est actif dans son groupe 3 points
			ANALYSER son épreuve	Pas d'analyse de résultats, description de la tâche Ressentis exprimés de façon aléatoire 0 point	Constate les résultats obtenus sans les justifier Ressentis cités sans lien avec les résultats obtenus 1 point	Justification globale des obtenus en s'appuyant sur les éléments de compétences Ressentis sont reliés partiellement aux résultats 2 points	Justification des choix et des résultats obtenus Ressentis exprimés précisément en lien avec les résultats obtenus 3 points