

PREMIER CYCLE DE STEP : VERS UN NIVEAU 3

Toutes les routines proposées dans cet article sont en consultation vidéo sur le site !!!

RAPPEL : La démarche consiste à proposer uniquement un fil conducteur des enseignements proposés autour de la CP5 en step. Les modalités de la mise en œuvre pédagogique ne peuvent pas être exposées ici par manque évident de place dans ce document qui se veut être synthétique. En effet, la pluralité des profils d'élèves et donc des traitements pédagogiques possibles constituerait de fait, suffisamment de matière à la rédaction d'un autre document qui pourrait entièrement y être consacré ; Il en est de même concernant le travail sur l'identification des ressentis ;

Pour plus de lisibilité, la **présentation se veut très schématique** et épurée pour cibler l'essentiel. Les contenus d'enseignement en termes de connaissances, capacités et attitudes ne seront pas détaillés ici. Vous pouvez vous référer aux fiches d'APSA ressources correspondantes* pour effectuer ce travail d'association ;

Les dispositifs pédagogiques ne sont pas non plus développés ; néanmoins, les quelques paramètres pédagogiques présentés ci-dessous sont évidemment à adapter à l'évolution de vos élèves et ne sont donnés qu'à titre indicatif (exemple : les Bpm) ;

Enfin, la déclinaison des Compétences Méthodologiques et Sociales (CMS), mises en exergue dans cette CP5, vous reste également dévolue.

Les 4 premières leçons ont un statut particulier par rapport à la démarche d'enseignement de la CP5 qui s'envisage autour de 3 étapes successives et normalement indissociables les unes des autres :

CONCEVOIR → PRODUIRE → ANALYSER → CONCEVOIR ...**

Or, les élèves arrivent sans connaissance spécifique à l'activité STEP et si l'on veut enrichir leur répertoire moteur, il convient en début de cycle de leur donner suffisamment de matière pour travailler ensuite sans lassitude. C'est pourquoi, c'est l'enseignant qui intervient de façon directive en début de cycle, notamment en présentant devant les élèves et avec eux les routines de travail ! Les élèves pourront concevoir en step à partir du moment où ils auront intégré l'utilisation du step !

Principes sécuritaires :

- Poser entièrement son pied sur le step
- Lorsque l'on descend, dérouler entièrement le pied jusqu'au talon pour éviter de travailler sur demi pointe !
- Travailler près de son step ;
- S'auto grandir en permanence : ne pas s'effondrer sur ses pieds mais rebondir vers le haut : « la tête dans le plafond » et les abdominaux serrés pour ne pas faire « la danse du ventre » et se faire mal au dos !

Références :

*Fiches d'APSA Ressources pour le lycée à consulter sur Eduscol : <http://eduscol.education.fr/cid54905/ressources-pour-faire-classe-lycee.html>

**Items d'évaluation sur les référentiels nationaux de certification et d'évaluation de l'EPS au lycée et au lycée professionnel ; Dernière diapositive synthétique sur la CP5 mise en ligne par le groupe ressources sur le site de l'Académie d'Orléans-Tours.

SEANCE 1

OBJECTIF DE LA LEÇON : découverte de l'activité step et de la CP5 ;

Commentaires sur l'entrée pédagogique retenue: pour les 2 premières séquences, il est important de faire vivre l'activité sous toutes ses formes pour aiguïser la curiosité et entretenir la motivation de tous les profils des élèves présents dans la classe : Utiliser la diversité des mobiles comme moyens de gérer l'hétérogénéité des motivations.

1ère partie de la leçon: Apprentissage d'une routine d'échauffement que les élèves verront et devront mémoriser pour la reproduire en chaque début de séance. Les routines peuvent être notées au tableau pour faciliter la mémorisation ;
BPM : 128 à 132

1X8	4 TAPE UP POINTES DGDG
1X8	4 TAPE UP TALONS DGDG
2X8	4 BASICS D
2X8	4 V D
2X8	4 GENOUX VOYAGE
2X8	4 TALONS VOYAGE
2X8	4 KICKS VOYAGE
Transition marchée sur place puis idem à Gauche !	

OBJECTIFS STEP

- Echauffement type et découverte des pas de base ;
- Intérioriser les dimensions du step ;
- Introduire l'utilisation du cardiofréquencemètre ;
- Découverte des pas de base et de la technique « step » ;
- Découverte des principes de sécurité en step ;

2ème partie de la leçon : Découvrir le type d'effort en capacité aérobie : Travail sur les mobiles « **DUREE ET MOTRICITE** » : Apprentissage d'un bloc simple de pas de base sur un effort continu d'environ 15 minutes à 132 bpm ;

1X8	1 pas D, genou G 1 pas G, talon D
1X8	1 pas D, fente G 1 pas G, kick D
1X8	Mambo D , traverse D
1X8	Mambo G, Traverse G ;

Laisser 5 minutes aux élèves pour réviser la routine par groupe de 2 à 3 ;
Engager un travail cardio sur 6 minutes à 132 /138 BPM.

OBJECTIFS CP5

- Notion de FCE* (fréquence cardiaque d'effort) ; Les élèves auront à calculer leurs FCE à différents pourcentages d'intensité pour la séance 2.
- Associer un ressenti sur la nature des efforts produits et sur les manifestations corporelles et psychologiques à ces efforts ; Analyse de la fréquence cardiaque ;
- Analyse des variables utilisées pour complexifier la routine et augmenter la charge de travail ; association d'un ressenti à ces différentes variables ;

3ème partie de la leçon : Découvrir le type d'effort en puissance aérobie : Travail sur le mobile « **INTENSITE** » ; Apprentissage d'un bloc de pas simples sautés (ou même bloc si problème de concentration) ;

1 X 8	Basic jog D 2 Jumping Jack
1 X 8	3 genoux G → 3 genoux rotation 360°
2 X 8	Basic côté G – traverse aller/retour avec cercle des bras – basic retour

Tester ce bloc sur un effort de 3 minutes à différents Bpm : 132 puis 140 puis 144. r= 3 ' ;

OBJECTIFS CP5

- Analyse des ressentis vus en deuxième partie de leçon ;
- Co-observation sur la sécurité posturale* ;
*Cf documents en annexe sur le site

SEANCE 2

OBJECTIF DE LA LEÇON : évaluer objectivement les effets des variables « pas ouverts », « orientation », « lest » et « étage » sur la charge de travail et ses impacts sur l'organisme ;

1ère partie de la leçon : Révision de la routine d'échauffement à 132/138 bpm= cardio d'environ 8 minutes ;

2ème partie de la leçon : Prendre des repères sur soi pendant un effort portant sur la **MOTRICITE** et la coordination ; Eprouver l'impact des variables « pas ouverts » et « orientation » sur la charge de travail et sur le ressenti en terme d'efforts ;

Apprentissage collectif d'une routine sollicitant la variable « pas ouverts » ; Bpm : 128 /132

1X8	V turn D, genou G , Reverse G , Genou D
1X8	Déboulés DGDGDGDG autour du step
1X8	1 pas D genou G , pose à cheval, pose G, genou D ,pose D au sol, talon G
1X8	Traverse G, genou D (retour face), jazz square G ;

- Par groupe de 2 à 3 élèves, chercher le « miroir » de ce bloc ;
- Complexification et gestion de l'hétérogénéité des groupes :
Enchaîner le bloc initial et son miroir sans rupture dans la continuité de l'action et au moins 4 fois de suite ; cette séquence s'appellera désormais « séquence miroir » ;
- Placer par groupe, 4 steps face à face en carré. Enchaîner la séquence miroir dans les 4 orientations de la salle (en ajoutant 8 temps de promenade pour se rendre au step suivant tourné d'1/4 de tour par rapport au step d'avant.)
OU placer des steps n'importe comment dans la salle et idem ;
- Se placer face à face et réaliser la séquence miroir en étant l'exact reflet de l'autre (un élève commence par la partie A quand l'autre commence par la partie B puis inversion) : être placé « en miroir » !

Cardio sur 6 minutes à 132/138 bpm et évaluation du ressenti ;

OBJECTIFS CP5

- Référence à la FC.
- Evaluer objectivement (soit à partir d'une grille de ressentis* proposée par l'enseignant ou à construire avec les élèves soit par co-observation), le ressenti lié à la complexification motrice et ses répercussions en terme d'efforts mental et physique ;

OBJECTIFS STEP

- Apprentissage de nouveaux pas de base et de nouvelles combinaisons de pas ;
- Travail de la latéralité ;
- Passer d'une motricité guidée par des repères extérieurs sur l'espace scénique à une motricité construite à partir de repères corporels internes sur soi et sur son step ;

3ème partie de la leçon : Tester différentes **INTENSITES** d'effort pour prendre des repères sur soi ;

Eprouver l'impact des variables «lest» et « étage » sur la charge de travail et sur le ressenti mental et physique ;

Apprentissage collectif d'une routine : 132/138 BPM.

1X8	Tcha tcha D descente côté – traverse G genou D
1X8	Hélicoptère D arrivée à cheval, 1 genou D+ 1 genou G à cheval
1X8	Saute pieds joints, 3 fentes lentes GDG à cheval
1X8	Promenade pour sortir du step et changer de step

Après avoir laisser les élèves réviser et s'approprier la routine, tester la routine sur un effort de 3 minutes à 140 BPM sur une série avec étage, puis une série sans étage mais avec lest de 500 grammes aux chevilles, puis une dernière série sans étage ni lest ; Recup = 3 minutes (le temps d'alterner avec un autre élève) ;

OBJECTIFS STEP

- Apprentissage de nouveaux pas de base et de nouvelles combinaisons de pas ;

OBJECTIFS CP5

- Analyse des ressentis vus en deuxième partie de leçon ;
- Introduire des connaissances sur l'hygiène de vie favorable à la pratique sportive ;

Conseil du jour**: « » ; Doit être en rapport avec le travail du jour . Exemple ici : le step est une activité qui peut être traumatisant pour les articulations à force d'impacts répétés au sol : pour ne pas se blesser, il est nécessaire d'avoir de bonnes chaussures avec un bon amorti sous le pied....

Références :

- Cf documents à consulter sur le site

***F.Bergé in La CP5, entre santé et culture scolaire ; D'autres idées de conseils sur la revue EPS 346, in Concevoir et analyser (en course de durée) par T.Fleitz/S.Grésillon/S.Pécreaux/F.Quenensse.*

SEANCE 3

OBJECTIF DE LA LEÇON : découverte de l'aspect culturel de l'activité STEP ;(possible maintenant que l'élève dispose d'un minimum de bagage technique qui assure la continuité de l'action.)

1ère partie de la leçon : Révision de la routine d'échauffement à 132/138 bpm= cardio d'environ 8 minutes ;

2ème partie de la leçon : Prendre des repères sur soi et analyser les réactions de mon organisme à un **EFFORT LONG** et d'intensité modérée ;

Apprentissage linéaire et continu d'une routine longue de plusieurs blocs, présentant des variables que les élèves testent et peuvent décider de conserver ou pas selon leurs ressources → utilisation des variables comme moyens de gérer l'hétérogénéité des niveaux de la classe ;

OBJECTIFS CP5

- Découvrir les variables comme autant de paramètres pouvant complexifier la tâche et augmenter la charge de travail ;
- Quels ressentis : FC ? fatigue générale, mentale, physique ? Respiration ? transpiration ? lucidité ? ...
- Introduire des connaissances sur l'hygiène de vie favorable à la pratique sportive ;
- Porter un regard critique, constructif sur le marché de « la forme » ;

OBJECTIFS STEP

- Découvrir de nouvelles combinaisons de pas. Découvrir la terminologie de l'activité ;
- Découvrir l'aspect culturel de l'activité STEP : vivre l'activité comme elle existe dans les clubs de remise en forme ;

Conseil du jour: « » ;

Doit être en rapport avec le travail du jour . Exemple ici : le bien être que l'on ressent après une activité physique plutôt longue et d'intensité soutenue...secrétions d'endorphines...

SEANCE 4

OBJECTIF DE LA LEÇON : évaluer objectivement les effets des variables « bras », « impulsion » et « bpm » sur la charge de travail et ses impacts sur l'organisme ;

1ère partie de la leçon : Routine d'échauffement à 138 bpm= cardio d'environ 5 minutes ;

2ème partie de la leçon : Prendre des repères sur soi pendant un effort portant sur la **MOTRICITE** et la coordination ;
Eprouver l'impact des variables « bras » et « impulsion » sur la charge de travail et sur le ressenti en terme d'efforts ;

Apprentissage collectif d'une routine sollicitant les variables « bras » et « impulsion » ; 128/132 BPM.

1X8	Genoux voyage sautés	2 bras verticaux + tape des mains
1X8	V D genou G sauté, VG genou D sauté	Tend D oblique haute, tend G oblique haute, main D derrière tête, main G derrière tête, idem en inversant G et D
1X8	Kicks voyage sautés	2 bras tendus devant à l'horizontal, poings fermés et croisés
1X8	jog D + 2 JJ	Rien sur le jog, Ecarte latéralement les 2 bras tendus, Fléchir les avant bras à 90°, Idem 2 fois

Cardio sur 6 minutes à 132/138 bpm et évaluation du ressenti ;

OBJECTIFS CPS

- Référence à la FC.
- Evaluer objectivement, le ressenti lié à la complexification motrice et ses répercussions en terme d'efforts mental (concentration et lucidité) et physique (équilibre dynamique modifié par le placement des bras → déplacement de CG) ;

OBJECTIFS STEP

- Apprentissage de nouveaux pas de base et de nouvelles combinaisons de pas ;
- Travail de la dissociation segmentaire ;

3ème partie de la leçon : Tester différentes **INTENSITES** d'effort pour prendre des repères sur soi ; Eprouver l'impact de la variable « bpm » sur la charge de travail et sur le ressenti mental (motivation) et physique (équilibre dynamique modifié par la qualité de pose des appuis sur une musique rapide) ;

Apprentissage collectif d'une routine ou réalisation de la routine vue en première partie de leçon avec ou sans les variables selon les capacités des élèves et leurs ressentis face à l'épreuve qui suit : tester la routine par contraste, sur un effort de 3 minutes, sur une série à 138 bpm, puis une série à 140/142 puis une dernière à 144/150 bpm ; Recup = 3 minutes (le temps d'alterner avec un autre élève) ;

OBJECTIFS CPS

Co -observation sur le placement postural sur la série rapide ;
Introduire des connaissances sur l'hygiène de vie favorable à la pratique sportive ;

OBJECTIFS STEP

Apprentissage de nouveaux pas de base et de nouvelles combinaisons de pas ;

Conseil du jour : « s'hydrater par petites gorgées mais régulièrement au cours de l'effort permet de maintenir ses performances et d'éviter les blessures... » ;

SEANCE 5

OBJECTIF DE LA LEÇON : tester et analyser les effets des variables sur l'organisme sur un travail en MOTRICITE ET EN DUREE ;

1ère partie de la leçon : Echauffement autonome par groupe ; Routine d'échauffement à 138 bpm= cardio d'environ 5 minutes ;

OBJECTIFS CP5

Verbaliser son état de forme du jour en prenant conscience de la fluctuance des ressources d'un jour sur l'autre ; Déterminer objectivement (à partir d'une grille construite avec les élèves) l'état de forme physique et mental du jour ;

2ème partie de la leçon : A partir de l'objectif donné (tenir le plus longtemps possible), choisir les paramètres de la charge de travail qui me permettent de respecter le registre d'effort attendu ainsi que la continuité de la réalisation ;

Par groupe de 2 à 5 :

1ère étape : Créer un bloc avec des pas très simples de 4 fois 8 temps « juste » sans aucune répétition. Un même pas ne peut pas durer plus de 4 temps. But : enchaîner la routine créée 3 fois de suite sans erreur ni interruption dans la continuité de l'action ;

Laisser de 15 à 20 minutes de recherche par groupe.

Gestion de l'hétérogénéité de la classe:

- **Simplification pour les groupes en difficulté** : routine à trous : Trouver les temps manquants ;

1 X 8	V	
1 X 8	Mambo	
1 X 8	Basic	
1 X 8		

- **Complexification pour les groupes « en avance »** : Enchaîner la création dans les 4 orientations de la salle , ou face à face ;

Travail cardio sur 6' à 132 :138 BPM; Quels ressentis :

- ❖ Prise FC avant et après et comparaison ;
- ❖ Etat physique : essoufflement, tonicité...
- ❖ Etat mental : capacité de mémorisation, de concentration : LUCIDITE.

2ème étape : modifier et recréer la routine pour ne combiner que des pas ouverts entre eux : insérer un pas de liaison à chaque « 4 » et à chaque « 8 » = **BLOC A**

Temps de recherche et d'apprentissage : 15' ;

Travail cardio sur 6' ; Quels ressentis : cf ci-dessus +

- ❖ Y a til des combinaisons de pas plus difficiles que d'autres ? Pourquoi ? (oui si touche et repart) ;

3ème étape : reprendre le bloc d'origine et insérer au moins un changement d'orientation sur chaque fois 8 temps ;= **BLOC B**.

Temps de recherche et d'apprentissage : 20' ;

- ❖ Travail cardio sur 6' ; Quels ressentis ?

4ème étape : produire une routine adaptée à mes ressources propres ;

Faire des choix entre bloc A et bloc B pour optimiser le degré de complexification de la routine par rapport à MES ressources et à MON état de forme DU JOUR !

Par groupe, chacun ne retient que ce qui lui convient : travail individualisé même si le passage sera collectif ; Temps de recherche et d'apprentissage : 15' ;

Ecrire SA routine et expliquer SES choix = **BLOC C** ;

Puis, **DEFI** par 2 : qui tiendra 6', 7', 8', 9' ou 10' sans faire d'erreur et sans rupture dans la continuité de l'action ?

Travail réalisé :

- ❖ Ressenti physique et mental et comparaison par rapport au début de la séance ;
- ❖ Analyse de la FC :
- ❖ Bilan par rapport aux choix retenus : quels ajustements pour la suite (ce que je souhaite garder absolument, ce qu'il faudra éviter de combiner...) ; Bilan pouvant également reposer sur une co-observation d'un partenaire : l'observateur peut relever les erreurs ou déséquilibres prononcés et doit confronter son appréciation aux sensations éprouvées par l'athlète : Y a-t-il un passage qui pose problème de façon récurrente ? Pourquoi ? Y a-t-il une durée à partir de laquelle l'athlète a multiplié les erreurs et les déséquilibres ? Qu'en déduire ? ...

OBJECTIFS CPS

- *Aborder la phase de « conception » ;*
- *Associer un ressenti à un effort clairement paramétré en charge de travail , puis confronter et comparer l'évolution du ressenti provoqué par la modification d'un paramètre ;*
- *S'autoévaluer : avec telle routine, combien de temps, je pense pouvoir tenir sans commettre d'erreurs qui rompent la continuité de mon action ?*
- *Introduire des connaissances sur l'hygiène de vie favorable à la pratique sportive ;*

OBJECTIFS STEP

- *Etre capable de créer et d'enchaîner des actions motrices et de les complexifier en enlevant toute répétition ;*

Conseil du jour : « le sommeil est nécessaire pour mémoriser.....sommeil et activité physique » ;

SEANCE 6

OBJECTIF DE LA LEÇON : tester et analyser les effets des variables sur l'organisme sur un travail en INTENSITE ;

1ère partie de la leçon : Echauffement autonome par groupe ; Routine d'échauffement à 138 bpm= cardio d'environ 5 minutes ; Déterminer objectivement l'état de forme physique et mental du jour ;

2ème partie de la leçon : A partir de l'objectif donné (travail pyramidal), choisir les paramètres de la charge de travail qui me permettent de respecter le registre d'effort attendu (fourchette FC) ainsi que la continuité de la réalisation ;

Par groupe de 2 à 5 :

1ère étape : Créer un bloc avec des pas très simples mais **SAUTES**, de 4 fois 8 temps « juste » sans aucune répétition. Un même pas ne peut pas durer plus de 4 temps. Cf organisation séance 4

Travail cardio sur 3' à 140 bpm ; Quels ressentis ?

2ème étape : modifier et recréer la routine pour ne combiner que des pas ouverts entre eux : insérer un pas de liaison à chaque « 4 » et à chaque « 8 » = **BLOCA**

Temps de recherche et d'apprentissage : 15' ;

Travail cardio sur 3' à 140 bpm ; Quels ressentis ?

3ème étape : reprendre le bloc d'origine et y associer des bras symétriques dans le plan et dans la forme (autant qu'on peut en mettre)= **BLOC B**.

Temps de recherche et d'apprentissage : 20' ;

❖ Travail cardio sur 3' à 140 bpm ; Quels ressentis ?

4ème étape : produire une routine adaptée à mes ressources propres... : cf séance 4 = **BLOCC** ;

Puis, en sachant qu'il faudra réaliser un travail pyramidal de 5 séries de 2'/3'/4'/3'/2', l'élève doit choisir les paramètres qui vont lui permettre d'atteindre la fourchette de fréquence cardiaque attendue dans ce registre d'effort en intensité (lest, étage, rien...et les paramètres peuvent changer d'une série sur l'autre) ;

Recupération = le temps pour le binôme de réaliser sa série ;

Quels ressentis ?...

OBJECTIFS CP5

- Associer un ressenti à un effort clairement paramétré en charge de travail , puis confronter et comparer l'évolution du ressenti provoqué par la modification d'un paramètre ;
- Introduire des connaissances sur l'hygiène de vie favorable à la pratique sportive ;

OBJECTIFS STEP

- Etre capable de créer et d'enchaîner des actions motrices et de les complexifier en enlevant toute répétition ;

Conseil du jour : « l'intérêt de travailler sous forme pyramidale..... » ;

SEANCE 7

OBJECTIF DE LA LEÇON : tester et analyser les effets des variables sur l'organisme sur un travail en MOTRICITE ;(Même corps de leçon que pour la leçon précédente, mais en travaillant sur d'autres paramètres de la charge de travail) :

Création d'un bloc simple par les élèves = bloc A → 6' + ressentis

Enrichir le bloc avec des bras de + en + asymétriques = bloc B → 6' + ressentis

Enrichir le bloc avec des changements d'orientation = bloc C → 6' + ressentis

Enchaîner les 3 blocs (A+B+C) mais en adaptant les variables en nombre et en nature à ses propres ressources pour être capable de tenir un effort de 6 minutes sans discontinuité ; Quels ressentis ?

Conseil du jour : la récupération/ son rôle, ses formes, sa durée...ici, le bloc initial sans variable peut être considéré comme un bloc de récupération (surtout mentale en terme de concentration) ;

SEANCE 8

OBJECTIF DE LA LEÇON : tester et analyser les effets des variables sur l'organisme sur un travail en MOTRICITE et en INTENSITE ;(Même dispositif) :

Création d'un bloc simple par les élèves mais sur 2 steps en même temps : un step placé devant et un derrière (l'élève évolue entre deux steps) = bloc A → 6' + ressentis

Enrichir le bloc avec des impulsions ou des contretemps = bloc B puis :

Tester 1 série de 6' à 132/138 bpm ;

Puis, 1 série de 3' à 140 bpm, r=3' + 1 série de 3' à 144b bpm ;

Puis 1 série de 3' à 140 bpm avec au choix, lests sur chevilles ou étage.

Quels ressentis ? La fourchette de FC est telle atteinte ? Si non, quelles aménagements faut il envisager pour être certain que sur une prochaine série de 3' , la FC attendue soit atteinte ?

Conseil du jour: l'intérêt du travail par intervalle;

SEANCES 9 ET 10

Présentation des 3 mobiles et leurs modalités de mise en œuvre, tels qu'ils seront annoncés à l'évaluation en cycle terminal.

Préparation de l'évaluation Les élèves ont le choix entre 2 mobiles (ceux travaillés pendant le cycle) : la motricité ou l'intensité ; Le choix du mobile doit être argumenté ainsi que le choix de composition des routines ;

Pour ne pas influencer le choix du mobile par la facilité et le travail minimaliste, les deux objectifs seront évalués sur la même durée, à savoir 6' pour le mobile motricité et 2 séries de 3' pour le mobile intensité ; r = 3' ;

La séance 9 est consacrée à la création de la routine d'évaluation en groupe. Le travail doit être individualisé selon les ressources de chaque membre du groupe, même si le passage est collectif.

La séance 10 sera celle de l'évaluation ;