

Réaliser et orienter son activité physique en vue
du développement et de l'entretien de soi

Une illustration en Step

ANNIE FABRE
Professeur d'EPS
Lycée E. Herriot
Lyon



Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Une illustration en Step

BO N°4 du 29 avril 2010

Compétence attendue de niveau 3:

Pour produire et identifier **des effets immédiats** sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, **réaliser un enchaînement** défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) seul ou à plusieurs.

Compétence attendue de Niveau 4:

Pour produire et identifier sur soi **des effets différés** liés à un mobile personnel ou partagé, **prévoir et réaliser un enchaînement** , seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres: (intensité, durée, coordination)



Les mobiles d'agir en step:

BAC BO N°31 du 6/09/2007 et BAC Pro du 29/04/2009 et Fiches ressources BO N° 4 du 29/04/2010

- ▣ Mobile1 qui devient objectif 3 : « Développement de la motricité »
Améliorer sa coordination, sa dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation, sa créativité.
- ▣ Mobile 2 qui devient objectif 2 : « Remise en forme »
Se remettre en forme, s'entretenir, reprendre une activité physique, affiner sa silhouette, reprendre après une blessure.
- ▣ Mobile 3 qui devient objectif 1 : »Dépassement de soi »
Se développer, se dépasser.

D'autres mobiles d'agir: se détendre, s'aérer la tête, apprendre à bouger en musique- --(Ginette Exbrayat)

**3 manières différentes d'y répondre,
3 registres d'effort**



En développant, sa capacité ou sa puissance aérobie

En niveau 3 : FC comprise entre 140 et 170 ou 180 et 200

En niveau 4: Formule de Karvonen :

FCE = [(FC max - FC au repos) X (% de l'intensité de travail choisie)] + FC au repos .

BAC BO N°31 du 6/09/2007 et CAP BEP BAC Pro du 29/04/2009 et Fiches ressources BO N° 4 du 29/04/2010

		Capacité Aérobie					Puissance Aérobie				
		N3: 60 à 75%					N3: 85 à 100%				
				N4: autour de 75%					N4: proche de 100%		
FC Repos	FC MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%	
50	203	0,6	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,95	1	
		141,8	149,5	157,1	164,8		172,4	180,05	187,7	195,4	203
80	203	0,6	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,95	1	
		153,8	160	166,1	172,3		178,4	184,55	190,7	196,9	203

En développant sa motricité

En niveau 3: En complexifiant un enchaînement de base: bras, pas, orientations, —

En niveau 4: En créant entièrement un enchaînement qui fait apparaître des degrés de complexification



UN cycle de Niveau 3

9 séances de 1h30

Les SR

Rappel Niveau 3: (« des effets immédiats et réaliser »)

RF et DS :

Enchaînement de 4 blocs qui seront présentés à droite comme à gauche

⇒ RF: 3 fois 10 minutes

FC comprise entre 140 et 170

⇒ DS: 2 séries de 3 fois 4' ou (3 séries de 3 fois 2')

FC comprise entre 180 et 200

Développement de la motricité:

Réaliser un enchaînement de 4 blocs présenté en groupe et faisant apparaître des complexifications.

Les séances du cycle de niveau 3

« Incontournable mise en situation de réussite de tous les élèves pour pouvoir s'éprouver et donner l'envie de s'entraîner »


S1: Découverte du mobile 2: « Remise en forme »

S2: Découverte du mobile 3 :« Dépassement de soi »

S3: Découverte du mobile 1: « Développement de la motricité »

CHOIX DU MOBILE





S4 - S5 -S6 Adaptation des paramètres THSBAL (Tempo, hauteur step, pas sautés, bras, amplitude, lests) et /ou complexification.

Vivre des séquences d'entraînement proposées par le prof (linéaire, intervalle et pyramidal)

S7 et S8 : En groupe : Choisir une séquence d'entraînement et s'en expliquer, puis en faire le bilan

S9: Confrontation à la SR réalisée puis analysée individuellement.

Les étapes du savoir s'entraîner du niveau 3: « vivre pour acquérir »

Des étapes qui se succèdent ou se superposent

1^{ère} étape: Mettre en relation des effets ressentis avec des charges de travail vécues.

2^{ème} étape: Mise en projet personnel. Qu'est ce que j'ai envie de vivre ici et maintenant, quelles sont mes envies, mes besoins, mes possibles ?

3^{ème} étape: **Tout au long du cycle** Acquérir des connaissances en action, (sur l'APSA, sur soi, sur les autres) physiologiques, techniques méthodologiques , sécuritaires et sur l'entraînement.

4^{ème} étape: Confrontation à la SR, justifier les choix et les modifications apportées



Un cycle de niveau 4 : BAC

Rappel Niveau 4: (des effets différés, prévoir et réaliser)

Les SR

Remise en forme et Dépassement de soi:

Présenter 5 blocs réalisés à droite comme à gauche

Capacité aérobie:

⇒ 4 fois 10' ou 2 fois 20' avec récup semi active .

⇒ FC E entre 60 et 75% (Formule K)

Puissance aérobie:

⇒ 2 séries de 3 fois 4' ou 3 séries de 3 fois 2'

⇒ FC E supérieure à 85%

Développement de la motricité:

Composer un enchaînement de 5 blocs présenté en groupe et faisant apparaître des complexifications. (2 fois 6 minutes avec 5' de récupération)



S1 et S2 :

Contenus de niveau 3 à revisiter: FCE, pas de base, THSBAL
différents types d'entraînement.

Définir son projet , constituer les groupes d'objectifs.

S3 - S4 -S5

Composer, s'entraîner, **individualiser.**

Temps d'entraînement dans la séance imposé, le groupe choisit
dans les différentes propositions.

S6 - S7 et S8 :

Le groupe présente et expérimente des entraînements
adaptés à l'objectif poursuivi, les justifie et en fait l'analyse
pour proposer celui de la semaine suivante en vue de la SR

S9:

L'enchaînement et l'entraînement sont produits par le groupe
puis individuellement justifiés et analysés

Les étapes du savoir s'entraîner du niveau 4: « savoir pour construire »

Des étapes qui se succèdent ou se superposent

1^{ère} étape: Mise en projet de l'élève en vue d'acquisitions **différées**

2^{ème} étape: Le groupe **tient compte des individualités**, joue avec les variables (THSBAL) et acquière des connaissances sur l'entraînement et ses effets différés.

3^{ème} étape: Le groupe **construit des séquences** d'entraînement (régulation par le professeur)

4^{ème} étape : Confrontation à la SR, l'élève produit, justifie et analyse sa prestation et propose sa séance suivante au regard de ses capacités , de son mobile et de ses connaissances.



MERCI



DE VOTRE ATTENTION

ET BON STEP!!!!

