



Extrait du EPS Académie de Lyon

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article242>

Le step : une pratique scolaire

- Ressources
 - CP5
 - Step
- Ressources Péda Step
-

Date de mise en ligne : mercredi 10 janvier 2007



Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Ginette Exbrayat du Lycée Professionnel Camille Claudel, nous propose un travail très complet sur la pratique du step. On aborde les effets et les mobiles de cette pratique, ainsi qu'un cycle d'apprentissage. Cet article comprend aussi différentes grilles d'évaluation et de suivi.

Les effets recherchés par la pratique du step dans les pratiques sociales

5 grands types de mobiles semblent motiver la pratique du step, au-delà de celui du plaisir de faire ensemble et en musique.

- Développer sa coordination générale, son sens du rythme, apprendre à bouger en musique, assumer sa silhouette, être plus à l'aise dans son corps…
- Maigrir, se changer les idées, s'aérer la tête, reprendre une activité physique
- Rester en forme ou le devenir, faire un travail "cardio", s'entretenir,
- Se muscler, se tonifier, se raffermir…
- Améliorer sa concentration, développer et entretenir sa mémoire…

Les mobiles à garder en milieu scolaire

3 grands mobiles semblent gérables en milieu scolaire :

- M1 - Développer sa coordination sa synchronisation mais aussi (de part la complexité de la chorégraphie imposée dans cet objectif) développer sa concentration son anticipation voire sa créativité
- M2 - S'entretenir, s'affiner, reprendre une activité après blessure, se changer les idées
- M3 - Se développer du point de vue cardio vasculaire

La Mise en œuvre

La première partie du cycle sera consacrée à l'apprentissage d'un enchaînement composé de 3 (CAP) à 5 blocs (BAC) (de 4 fois 8 tps à D et 4 fois 8 tps à G) afin d'instaurer une culture commune et afin de servir de point de départ à un travail plus différencié en fonction des mobiles poursuivis. Même si la CC5 induit un travail plutôt centré sur soi, pour ne pas se couper de la logique culturelle (faire ensemble), le travail par groupe de mobiles restera la règle tout en laissant la possibilité à une adaptation individuelle.

La 2ème partie du cycle sera consacrée pour chaque groupe et chaque élève à la détermination d'un mobile et à la mise en œuvre d'un projet (adapté au mobile choisi) en utilisant les différents paramètres abordés lors de la mise en train commune à toute la classe. Les paramètres à gérer sont de différentes natures en fonction des mobiles (voir fiche suivi élèves).

Le step : une pratique scolaire

Au cours du cycle, l'enchaînement de base appris par toute la classe sera modifié, adapté, complexifié à l'aide des différents paramètres, en vue de produire un ou des effets recherchés choisis par le groupe. Une adaptation individuelle est possible (voire souhaitable) si compatible avec le projet du groupe.

La pratique du step à visée CC5 diverge du point de vue du traitement en CC3 par les points suivants :

- L'élève choisit ce qui souhaite développer chez lui prioritairement par la pratique du step, il peut choisir de développer ses ressources aérobies (en puissance ou en capacité), sa coordination générale, sa mémoire, sa concentration, sa synchronisation avec la musique …
 - Les 3 mobiles ont la même valeur, le professeur intervient dans le choix, uniquement si le profil choisi risque de mettre l'élève en danger
 - Le but de la chorégraphie n'est plus de faire de l'effet sur les autres mais de faire de l'effet sur soi
- Dévoluer ce choix à aux élèves, développent chez eux le sentiment d'autodétermination et contribue à la motivation et à l'implication authentique des élèves, source de plaisir, de développement de l'estime de soi et de vie physique durable !

Mobile 1 :

Développer sa motricité, sa créativité, assumer son corps, développer sa coordination sa concentration, son anticipation, sa synchronisation avec la musique et avec les autres.

Type de travail : L'accent est mis sur la complexité de la chorégraphie du point de vue de la coordination et de la synchronisation et de la créativité.

Situation d'évaluation : Présenter en groupe une chorégraphie de 3 (CAP)° 5 blocs de 6 mn incluant 2 paramètres au moins pour les CAP BEP et 4 paramètres pour les BAC, un bloc complet réalisé avec les bras. 2 passages sont demandés.

Mobile 2 :

Se remettre en forme, s'entretenir, se tonifier, affiner sa silhouette.

Type de travail : effort long et de faible intensité (endurance fondamentale : $110 < FC < 140$).

Situation d'évaluation : Présenter en groupe une chorégraphie comprenant de 3 (CAP) à 5 blocs (Bac) sur une durée de 30 min minimum en CAP BEP et de 40 min en BAC.

Mobile 3 :

Se développer, se dépasser, se préparer pour d'autres activités physiques.

Type de travail : effort court et intense (dominante puissance aérobie : $170 < FC < 190$).

Situation d'évaluation : Présenter en groupe une chorégraphie de 2 blocs parmi les 5 blocs avec 2 (CAP) et 3 séries de (3 x 2 min avec 2 min de récup semi active) et 5 min de récup semi active entre les séries (marche étirements) un 3ème bloc étant tiré au sort dans la dernière série (pour obliger les élèves à connaître tous les blocs).

Exemple de structure d'un cycle

Classe : Classe de 1ère Bac Pro de 24 élèves, 7 élèves pratiquent le step pour la 1ère fois, les autres ont déjà pratiqué au moins un cycle voire 2.

Déroulement du cycle : le cycle s'est déroulé sur 7 séances d'1h 30, 5 groupes sont restés stables tout

au long du cycle (2 groupes de 6 et 3 groupes de 4)

S1 : 1ère partie de séance : Découverte de l'activité par le mobile 2 (pratiquer ensemble en musique une chorégraphie facile) : apprentissage des 3 premiers blocs (bloc 1, 2, 3) sous leur forme basique, sans complexification.

2ème partie de séance : 5 groupes se forment et reproduisent la chorégraphie.

S2 : 1ère partie de séance : Découverte du mobile 1 (pratiquer ensemble en musique pour mieux assumer son corps) : développement de la coordination bras jambes : apprentissage de mouvements de bras basiques sur les 3 blocs.

2ème partie de séance : Travail sur le mobile 2 : les 5 groupes reproduisent la chorégraphie en adaptant à leur niveau (bras sur 1 ou 2 ou 3 blocs).

S3 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 1 (pratiquer ensemble sur musique pour être plus à l'aise dans son corps en découvrant l'espace autour du step) : apprentissage des complexifications des pas de base (enlever les répétitions, explorer toutes les faces du step, ajouter des rotations) sur les 3 blocs.

2ème partie de séance : Travail sur le mobile 2 : les 5 groupes reproduisent la chorégraphie en adaptant les complexifications à leur niveau.

S4 : 1ère partie de séance : Découverte du mobile 3 par l'apprentissage d'un bloc à forte intensité cardio vasculaire (Bloc 4) : prise de pouls au repos puis travail en pyramide en augmentant le BPM et en élevant ou non la hauteur du step pour atteindre sa FC maximale.

2ème partie de séance : Travail sur le mobile 3 : apprentissage du dernier bloc (bloc 5) et mise en groupe pour présenter les 2 blocs appris dans cette séance. A l'issue de cette séance la SR est mise en place.

S5 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 1 par un travail sur l'espace dans le bloc 1 en apprenant à changer de face à la fin du bloc à droite, et travail sur l'objectif 2 en répétant ensemble sur musique les 4 autres blocs sous leur forme basique.

2ème partie de séance : Chaque groupe choisit un objectif parmi les 3, et à partir de la fiche de suivi, choisit des paramètres adaptés à l'objectif choisi. 1 groupe choisit l'objectif 1, 1 groupe choisit l'objectif 3, 3 groupes choisissent l'objectif 2.

S6 : 1ère partie de séance : Travail sur le mobile 2 par un échauffement collectif en musique en répétant les 5 blocs.

2ème partie de séance : Chaque groupe répète sa chorégraphie en adaptant les paramètres au mobile choisi.

S7 : Séance d'évaluation : Timing très serré. Les 3 groupes ayant choisi l'objectif 2 sont évalués ensemble donc la musique est imposée par l'enseignant, 2 groupes passent sur 3 fois 10 minutes avec 2mn de récupération et un groupe sur 30 minutes non stop. Le groupe sur l'objectif 3 passe ensuite et le dernier groupe sur l'objectif 1 présente enfin sa chorégraphie.

Remarque : 1 groupe a pratiquement poursuivi 2 mobiles (1 et 2) au sens où 4 élèves ont présenté les 5 blocs avec beaucoup de complexifications et ont réussi à tenir 30 minutes non stop (ces élèves pratiquent aussi à l'AS et ont déjà vécu 2 cycles de step en BEP). Les autres groupes sont bien restés sur un seul mobile.

<!--Creative Commons License-->[\[Creative Commons License\]](#)

Cette création est mise à disposition sous un [contrat Creative Commons](#).

<!--/Creative Commons License--> <!--— <rdf:RDF xmlns="http://web.resource.org/cc/" xmlns:dc="http://purl.org/dc/elements/1.1/" xmlns:rdf="http://www.w3.org/1999/02/22-rdf-syntax-ns#" xmlns:rdfs="http://www.w3.org/2000/01/rdf-schema#">

</rdf:RDF> —>