

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

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

## 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<sup>ère</sup> étape: Mettre en relation des effets ressentis avec des charges de travail vécues.

2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ère</sup> étape: Mise en projet de l'élève en vue d'acquisitions **différées**

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

3<sup>ème</sup> étape: Le groupe **construit des séquences** d'entraînement (régulation par le professeur)

4<sup>ème</sup> 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!!!!

