

Choix de l'OBJECTIF en STEP BAC PRO

Bac session 2014, lycée E.J.Marey

Chorégraphie collective ou individuelle mais EVALUATION INDIVIDUELLE

CHOIX DE L'ELEVE	OBJECTIF 1	OBJECTIF 2	OBJECTIF 3
EFFETS que l'élève veut obtenir sur son organisme	SE DEVELOPPER, SE DEPASSER	S'ENTREtenir, REPENDRE UNE AP, SE REMETRE EN FORME	DEVELOPPER SA MOTRICITE
TYPE D'EFFORTS FILIERE énergétique	INTENSITE	DUREE	COORDINATION
INTENSITE de travail	> 85% *	60 à 75% *	
ENCHAINEMENT réalisé en boucle	peut s'inspirer d'un imposé	peut s'inspirer d'un imposé	enchaînement entièrement créé par les élèves
	2 séries de 3x4'	4x10'	création 2x6' avec 5' de récup
	2' récup	récup semi-active	
	récup entre séries: 4 à 6'		
	OU	OU	
	3 séries de 3x2'	2x20'	
2' récup	récup semi-active		
Nature des paramètres à utiliser personnellement	ENERGETIQUE	ENERGETIQUE	BIOMECHANIQUE
	recherche de la FCE	recherche de la FCE	recherche CONTINUE
	UTILISATION DES ETAGES	HAUTEUR DU STEP	COMPLEXITE DES PAS
	UTILISATION DES BRAS	A COTE DU STEP	UTILISATION DES BRAS
	UTILISATION DE LESTS	UTILISATION DES BRAS	COORDINATIONS
IMPULSIONS	UTILISATION DES LESTS	SYNCHRONISATION	
BPM	BPM	VITESSE D EXECUTION	
		MEMORISATION	
MUSIQUE	BPM entre 130 ET 160 MAXI		
DUREE	au moins 5 blocs (1 bloc= 4 x 8 tps)		
* Registre d'effort	FCE= FCRepos + ((FCMax -FCRepos) x % d'INTENSITE DE TRAVAIL définie) (formule de KARVONEN) (FCMax= 220 - âge)		
	% FCE : Fréquence Cardiaque d'EFFORT (utilisation du cardio-fréquencemètre)		

