

STEP - LES DIFFERENTS MOBILES

Nom / Prénom :

Classe :

FC repos : puls/min

MOBILE INTENSITE (DEVELOPPEMENT)	MOBILE ENDURANCE (ENTRETIEN)	MOBILE MOTRICITE (CHOREGRAPHIE)
Effort court et intense FCE > 80 %	Effort assez long et d'intensité moyenne 70 % < FCE < 80 %	Intensité moyenne, motricité complexe 60 % < FCE < 70 %
FC attendue :	FC attendue :	FC attendue :
2 séries de (3 X 4') ; r = 2' et R = 4 à 6' OU 3 séries de (3 X 2') ; r = 2' et R = 4 à 6'	2 X 12' (R = 3' active) OU 3 X 8' (R = 3' active)	2 X 6' (R = 5')
4 blocs minimum Equilibre droite et gauche 130 < BPM < 145		2 blocs sur 4 sont créés par les élèves Au moins 2 blocs avec BRAS DISSOCIES 130 < BPM < 145
1 PERMUTATION si possible (tous meneurs)		1 changement de FORMATION 1 EFFET (cascade, canon, contraste)

PARAMETRES INDIVIDUELS

ENERGETIQUES	BIOMECANIQUES
Hauteur du step Lests aux poignets Impulsions / sursauts Vitesse de la musique (BPM)	Pas complexes (rotations) Dissociation (bras/bras et/ou bras/jambes) Vitesse d'exécution

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

1. PROJET	Par écrit, CHOISIR et JUSTIFIER : mobile / séquences (effort et récupération) / paramètres
2. REALISATION	Selon mobile choisi + NOUVEAU PARAMETRE IMPOSE par le jury >> compensation
3. ANALYSE	Sensations, FCE, écart projet / réalisation

STEP - ECHELLE DE RESSENTI

	SENSATIONS RESPIRATOIRES	SENSATIONS MUSCULAIRES	MEMORISATION / MOTRICITE
1 Effort modeste	Essoufflement nul ; prêt à faire une nouvelle série immédiatement.	Aucune fatigue musculaire (ne transpire pas)	Enchaînement facile, aucun arrêt.
2 Effort moyen	Essoufflement contrôlé (légèrement essoufflé), prêt à repartir après un temps de repos.	Sensation de muscles qui ont travaillé (transpire légèrement)	Quelques hésitations.
3 Effort conséquent	Essoufflement prononcé, j'ai du mal à envisager une nouvelle série.	Sensation de muscles « lourds » (transpire)	Plusieurs arrêts dus à des hésitations ou une coordination complexe
4 Effort intense	Essoufflement critique, respiration anarchique, je souhaite m'arrêter définitivement.	Sensation de muscles douloureux (transpire abondamment)	Enchaînement difficile, arrêts fréquents.
5 Effort très intense	Je cherche mon souffle, je m'arrête définitivement.	Sensations de contractures, crampes (transpire abondamment)	Enchaînement trop complexe (temps de pause > temps de pratique)

Vous pouvez bien sûr utiliser vos propres mots pour décrire vos sensations...

Prénom / Nom :

CARNET D'ENTRAINEMENT STEP / LECONS N° 1 et 2

Leçon n° 1 : ENDURANCE

.... < % <

.... < FC attendue <

BLOCS TRAVAILLES :

Séquences travail / récupération	Paramètres	FCE	%	Ressenti (sensations respiratoires et musculaires)	Régulations envisagées

Sensations de fin de séance :

Choiserais-tu ce mobile ? Pourquoi ?

Leçon n° 2 : INTENSITE

.... < % <

.... < FC attendue <

BLOCS TRAVAILLES :

Séquences travail / récupération	Paramètres	FCE	%	Ressenti (sensations respiratoires et musculaires)	Régulations envisagées

Sensations de fin de séance :

Choiserais-tu ce mobile ? Pourquoi ?

Prénom / Nom :	INTENSITE / ENDURANCE
----------------------	------------------------------

Leçon n° < % < < FC attendue < ...
----------------	---------------	-------------------------

BLOCS TRAVAILLES :

Séquences travail / récupération	Paramètres	FC fin effort	Ressenti (sensations respiratoires et musculaires)	Régulations envisagées

Perspectives pour les leçons suivantes :

Leçon n° < % < < FC attendue < ...
----------------	---------------	-------------------------

BLOCS TRAVAILLES :

Séquences travail / récupération	Paramètres	FC fin effort	Ressenti (sensations respiratoires et musculaires)	Régulations envisagées

Perspectives pour les leçons suivantes :

Prénom / Nom : MOTRICITE / CHOREGRAPHIE

Leçon n° < % < < FC attendue < ...

BLOCS CREES :

BLOC 1	1 à 8	1 à 8	1 à 8	1 à 8
BLOC 2	1 à 8	1 à 8	1 à 8	1 à 8

CHANGEMENT DE FORMATION :

PERMUTATION :

EFFETS :

Séquences travail / récupération	FC fin effort	Difficulté de la chorégraphie	Ressenti (sensations respi. et musc.)	Régulations envisagées

Perspectives pour les leçons suivantes :

Leçon n° < % < < FC attendue < ...

BLOCS CREES :

BLOC 1	1 à 8	1 à 8	1 à 8	1 à 8
BLOC 2	1 à 8	1 à 8	1 à 8	1 à 8

CHANGEMENT DE FORMATION :

PERMUTATION :

EFFETS :

Séquences travail / récupération	FC fin effort	Difficulté de la chorégraphie	Ressenti (sensations respi. et musc.)	Régulations envisagées

Perspectives pour les leçons suivantes :