

## STAGE STEP NEVERS – JEUDI 9 AVRIL

		CONTENU	DIAPO / VIDEO / FICHE
<b>MATIN</b>			
1	<b>Programme stage Généralités</b>	CP5 <b>Matériel</b> Sécurité Niveau 3 / Niveau 4	2-8 9 10-11 12-14
2	<b>CardioFM FC repos FCE</b>	Karvonen <b>Tableau Excel</b> Carnet d'entraînement	25 26 <b>Tableau Excel</b> 27-33
3	<b>Echauffement 1  BLOC 1</b>	LIA : grapevine / enchaînement + step (1 <sup>er</sup> contact) <b>&gt;&gt; BLOC 1</b> >> enchaînement LIA + bloc 1	38  37
	<b>Echauffement 2  BLOC 2</b>	Renforcement musculaire : gainage / pompes / squats <b>&gt;&gt; BLOC 2</b> >> BLOCS 1 + 2 Mambo >> variable B2 <b>Recherche B2 G + bras</b>	37
4	<b>ENDURANCE</b>	<b>8' &gt;&gt; FC ? % FCE ?</b> <b>Carnet d'entraînement (L1)</b> <b>Echelle de ressenti</b> <span style="float: right;"><b>+ OBS SECU</b></span>	30 <b>CE fiche L1</b> 29
5	<b>CONCLUSION</b>	<b>Comment apprendre 1 pas / 1 mvt de bras... + complexification (2 niveaux)</b>	<b>16-22</b>
<b>APRES-MIDI</b>			
1	<b>Echauffement 4</b>	Synchronisation musique / sit. évolutive	39
2	<b>Echauffement 3 BLOC 3</b>	Carré : grapevine, heel-up <b>&gt;&gt; BLOC 3</b> <b>Recherche B3 G + exploitation de l'espace (orientations différentes, 2 à 4 faces)</b> <b>&gt;&gt; BLOCS 1 2 3</b>	41
3	<b>INTENSITE</b>	<b>PARAMETRES</b> <b>3 X 3' (récup 2 ou 3')</b> <b>Fiche de travail (NIV 3) ou Carnet Ent.</b> + Fiche ressenti Récupération semi-active (120 puls/min) + Retour au calme	30 <b>CE ou fiche NIV 3</b>  25
4	<b>REPertoire</b>	Tester les différents pas du répertoire de O. Stoffer	<b>Répertoire de pas</b>
5	<b>CYCLE / LECON</b>	Cycle Niveau 3 : exploration 3 mobiles, choix en fin de cycle (ou coefficients) Cycle Niveau 4 : choix du mobile en L3 ou L4 <b>Gestion des 3 mobiles dans une même leçon</b>	35  36 43-42 <b>Vidéo sur PC</b>
6	<b>CONCLUSION</b>	<b>DIFFERENCIATION (gars/filles, é en diff)</b> <b>Complexification (CONTINUE)</b>	<b>50-52</b>

## STAGE STEP NEVERS – VENDREDI 10 AVRIL

		CONTENU	DIAPO / VIDEO / FICHE
<b>MATIN</b>			
		Cardio FM	
1	<b>Echauffements 5 + Variable échauff 1 Et bloc bras (1)</b>	Situation évolutive sur MOTRICITE BLOC MOTRICITE (simple) <b>Effets : contraste / miroir / énergie (L/V)</b> <b>Canon, cascade</b> <b>Permutation, 1 step pour 2</b>	40
2	<b>BLOC 4</b>	Dédoubler les temps Nouveaux pas : shuffle, poney <b>&gt;&gt; BLOC 4</b> Révision blocs 1 2 3 <b>&gt;&gt; enchaînement BLOCS 1 à 4</b>	37
3	<b>MOTRICITE (fin matinée ou début après-midi)</b>	<b>Groupes de 3 à 5</b> <b>Formation de départ + changement de formation</b> <b>Création d'un bloc</b> Intégrer : 1 permutation / 1 effet (contraste) Fiche « <i>composition collective</i> »	Fiche compo / groupe (46)
<b>APRES-MIDI</b>			
1	<b>MOTRICITE suite</b>	Suite de la composition <b>Prestation : 5' par groupe</b> (exemples break dance, country...)	Video Flavie / Chloé (PC)
2	<b>EVALUATION</b>	CAP / BAC PRO (2009) !!! SECONDE (Niv 3) / BAC GT (2013)	43-49 Ref. BAC Vidéo 2 <sup>nd</sup> + Term (DVD)
4	<b>QUESTIONS DIVERSES</b>		
6	<b>CONCLUSION</b>	<b>VARIER ENTREES</b> <b>DIFFERENCIER PEDAGOGIE</b> <b>METTRE LES ELEVES EN PROJETS</b> <b>&gt;&gt; ADHESION / REUSSITE</b>	

