

PRINCIPE D'ÉVALUATION EN STEP

CONCEVOIR (avant)

- choisir un mobile, des séquences et des paramètres
 - Les choix sont argumentés et adaptés aux effets recherchés
- /3

PRODUIRE (pendant)

Enchaîner les blocs en respectant les exigences

/14

ANALYSER (après)

La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées.
Des perspectives sont envisagées.

/3

STEP
LJG - 2018



NOM :

Prénom :

Classe :

Mobile choisi : (entourer)

SPORTIF		ENTRETIEN		COORDINATION
Bref et intense	-	Long et soutenu	-	Modéré et prolongé

Pourquoi as tu choisi ce mobile d'entraînement? :

LES DIFFÉRENTS MOBILES EN STEP

	MOBILE 1 SPORTIF Effort Bref et Intense	MOBILE 2 ENTRETIEN Effort Long et soutenu	MOBILE 3 COORDINATION Effort modéré et prolongé
Enchaînement	4 Blocs dont 1 créé par les élèves	5 Blocs dont 2 créés par les élèves	6 Blocs dont 3 créés par les élèves
Intensité (I)	> 85%	Entre 70% et 85%	Entre 50% à 65%
Temps d'effort	14' à 22' au total	20' à 26' au total	25' à 30'
Séries	6X3' ou 7x3' 4x4' ou 5x4'	3x7' ou 3x8' 4x5' ou 4x6'	2x13' ou 2X15' ou 4x7'
Récupération	4' maxi entre les séries	4' maxi entre les séries	5'
Pas de step	simples	simples et complexes	complexes
Paramètres	sursauts - lests - hauteur step - bras au dessus des épaules - "Pas" de Renforcement Musculaire	sursauts - lests - hauteur step - bras au dessus des épaules	Pas complexes - bras en dissociation - changement d'orientation - "Pas" à côté du Step
Respiration	Respiration marquée et accélérée	Respiration rythmée sans gêne excessive	Aisance respiratoire

PROTOCOLE D'ÉVALUATION

- Epreuve individuelle ou collective. Les élèves doivent réaliser un enchaînement d'au moins 4 blocs.
 - L'enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM entre 130 et 145max. La durée d'effort et de récupération est choisie en fonction du mobile.
 - Le choix du mobile est personnel et correspond aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme.
 - Chaque élève doit pouvoir se situer dans son mobile à partir de sa FCE.
 - Le jury va ensuite imposer un paramètre au candidat: le rythme musical en BPM. Celui-ci devra alors prendre en compte ce dernier dans son projet de séance en l'adaptant les autres paramètres.
- Suite à l'épreuve le candidat dispose d'un temps pour analyser son projet de séance à partir de ses ressentis.

PARAMETRES:

Tempo - Hauteur du Step
Pas complexes - Saut
Fréquence - Bras
Amplitude du geste - Lest

Date :
Séance n° :

Forme du Jour:





Fc de repos du Jour:
Mobile choisi: 1 2 3

Intensité de travail choisie:
FCE visée

Enchainement d'aujourd'hui	Blocs :		TEMPO :
Durée de l'enchainement (séries + récupération)			
Paramètres	OUI / NON	Lequel ?	Effet sur ma FCE ?
Ressentis	Musculaire :		
	Respiratoire :		
	Mémorisation :		
Bilan de la séance	FCE atteinte:		
	Comment s'est passé l'enchainement aujourd'hui ?		
	Que retiens tu du paramètres que tu as testé		

RESSENTIS






	N1	N2	N3	N4
Respiratoire	Essoufflement nul	Essoufflement contrôlé	Essoufflement conséquent	Essoufflement critique
Musculaire	Pas fatigué (pas de transpiration)	Mes muscles ont travaillé (transpiration légère)	Muscle douloureux	Muscle tétanisé
Mémorisation	Enchainement facile	Enchainement hésitant	Enchainement complexe (arrêt ponctuel)	Enchainement difficile (arrêt fréquent)

ATTENTION !

Les ressentis doivent être utilisés à la fin de chaque enchainement pour identifier les effets sur l’organisme de plusieurs facteurs :

- Les paramètres (tempo, hauteur, lest, amplitude, bras...).
- Le nombre de séries.
- Le temps de récupération.
- Le choix des blocs.

Mes fréquences cardiaques

Ma fréquence
cardiaque
maximale

Calcul : 220-âge

FC max :

Ma fréquence cardiaque de
repos

FC repos du jour:

Ma fréquence cardiaque d'effort

FCE = (FC max – FC repos) x %I + FC Repos

Ex: pour Fcmax=205 et Fc repos =70 et I=80%

$$\frac{(205-70) \times 80}{100} + 70 =$$

Intensité choisie aujourd'hui	FCE (BPM)
50 %	
60%	
70%	
80%	
85%	

Après chaque enchainement je dois prendre ma FC à l'aide
de l'appareil ou avec mon pouls

Avec son pouls

Prendre son pouls pendant 10secondes

Puis x6 le résultats

Date :

Séance n° :

Forme du Jour:



Fc de repos du Jour:

Mobile choisi: 1 2 3

Intensité de travail choisie:

FCE visée

Enchainement d'aujourd'hui	Blocs :		<u>TEMPO</u> :
Durée de l'enchainement (séries + récupération)			
Paramètres	OUI / NON	Lequel ?	Effet sur ma FCE ?
Ressentis	Musculaire :		
	Respiratoire :		
	Mémorisation :		
Bilan de la séance	FCE atteinte:		
	Comment s'est passé l'enchainement aujourd'hui ?		
	Que retiens tu du paramètres que tu as testé		

Date :
Séance n° :

Forme du Jour: 🤪 😬 😓 🤯

Fc de repos du Jour:

Mobile choisi: 1 2 3

Intensité de travail choisie:

FCE visée

Enchainement d'aujourd'hui	Blocs :		<u>TEMPO</u> :
Durée de l'enchainement (séries + récupération)			
Paramètres	OUI / NON	Lequel ?	Effet sur ma FCE ?
Ressentis	Musculaire :		
	Respiratoire :		
	Mémorisation :		
Bilan de la séance	FCE atteinte:		
	Comment s'est passé l'enchainement aujourd'hui ?		
	Que retiens tu du paramètres que tu as testé		

Blocs proposés

BLOC 1

Type: Classique

Lstep droit
Lstep gauche
3 genoux droit
3 genoux gauche

BLOC 2

Renforcement

Skip
Cheval sauté
Squat sur step
2 Fentes

BLOC 3

Coordination

2 x Reverse
Chassé droit et gauche
Hélicoptère
2 x Grapewine

Blocs supplémentaires

BLOC :

BLOC :

BLOC :

Blocs créés

BLOC 4

Type:

-
-
-
-

BLOC 5

Type:

-
-
-
-

BLOC 6

Type:

-
-
-
-

Date :
Séance n° :

Forme du Jour: 🤪 😬 😫 😩

Fc de repos du Jour:

Mobile choisi: 1 2 3

Intensité de travail choisie:

FCE visée

Enchaînement d'aujourd'hui	Blocs :		TEMPO :
Durée de l'enchaînement (séries + récupération)			
Paramètres	OUI / NON	Lequel ?	Effet sur ma FCE ?
Ressentis	Musculaire :		
	Respiratoire :		
	Mémorisation :		
Bilan de la séance	FCE atteinte:		
	Comment s'est passé l'enchaînement aujourd'hui ?		
	Que retiens tu du paramètres que tu as testé		

Date :
Séance n° :

Forme du Jour: 🤪 😬 😫 😩

Fc de repos du Jour:

Mobile choisi: 1 2 3

Intensité de travail choisie:

FCE visée

Enchaînement d'aujourd'hui	Blocs :		TEMPO :
Durée de l'enchaînement (séries + récupération)			
Paramètres	OUI / NON	Lequel ?	Effet sur ma FCE ?
Ressentis	Musculaire :		
	Respiratoire :		
	Mémorisation :		
Bilan de la séance	FCE atteinte:		
	Comment s'est passé l'enchaînement aujourd'hui ?		
	Que retiens tu du paramètres que tu as testé		

