

# BLOC A



2 BASIC

2 V

KNEE UP (LIA)

KICK (LIA)

# BLOC B



FAUSSE MARCHE

JAZZ SQUARE

A CHEVAL

TANGO TCHATCHA

# BLOC C



HELICO

GENOU (HIA)

PENDULUM (HIA)

JOG

# BLOC D



A CHEVAL + JUMPING

2 POMPES

ou

STEP PORTE TOUR

KICK (HIA)

# STEP

# niveau 4



Pouls au repos	60% FCE	70% FCE	80% FCE	85% FCE	90% FCE	100% FCE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## FREQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT 17 ANS

### ENDURANCE AEROBIE

### CAPACITE AEROBIE

### PUISSANCE

FCR	FCMAX	60,00%	70,00%	80,00%	85,00%	90,00%	100,00%
50	203	141,8	157,1	172,4	180,05	187,7	203
52	203	142,6	157,7	172,8	180,35	187,9	203
54	203	143,4	158,3	173,2	180,65	188,1	203
56	203	144,2	158,9	173,6	180,95	188,3	203
58	203	145	159,5	174	181,25	188,5	203
60	203	145,8	160,1	174,4	181,55	188,7	203
62	203	146,6	160,7	174,8	181,85	188,9	203
64	203	147,4	161,3	175,2	182,15	189,1	203
66	203	148,2	161,9	175,6	182,45	189,3	203
68	203	149	162,5	176	182,75	189,5	203
70	203	149,8	163,1	176,4	183,05	189,7	203
72	203	150,6	163,7	176,8	183,35	189,9	203
74	203	151,4	164,3	177,2	183,65	190,1	203
76	203	152,2	164,9	177,6	183,95	190,3	203
78	203	153	165,5	178	184,25	190,5	203
80	203	153,8	166,1	178,4	184,55	190,7	203
82	203	154,6	166,7	178,8	184,85	190,9	203
84	203	155,4	167,3	179,2	185,15	191,1	203
86	203	156,2	167,9	179,6	185,45	191,3	203
88	203	157	168,5	180	185,75	191,5	203
90	203	157,8	169,1	180,4	186,05	191,7	203
92	203	158,6	169,7	180,8	186,35	191,9	203
94	203	159,4	170,3	181,2	186,65	192,1	203
96	203	160,2	170,9	181,6	186,95	192,3	203

# STEP

# niveau 3



Pouls au repos	60% FCE	70% FCE	80% FCE	85% FCE	90% FCE	100% FCE
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## FREQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT 15 ANS

**ENDURANCE FONDAMENTALE**    **CAPACITE AEROBIE**    **PUISSANCE AEROI**

FCR	FCMAX	60,00%	70,00%	80,00%	85,00%	90,00%	100,00%
<b>50</b>	205	143	158,5	174	181,75	189,5	205
<b>52</b>	205	143,8	159,1	174,4	182,05	189,7	205
<b>54</b>	205	144,6	159,7	174,8	182,35	189,9	205
<b>56</b>	205	145,4	160,3	175,2	182,65	190,1	205
<b>58</b>	205	146,2	160,9	175,6	182,95	190,3	205
<b>60</b>	205	147	161,5	176	183,25	190,5	205
<b>62</b>	205	147,8	162,1	176,4	183,55	190,7	205
<b>64</b>	205	148,6	162,7	176,8	183,85	190,9	205
<b>66</b>	205	149,4	163,3	177,2	184,15	191,1	205
<b>68</b>	205	150,2	163,9	177,6	184,45	191,3	205
<b>70</b>	205	151	164,5	178	184,75	191,5	205
<b>72</b>	205	151,8	165,1	178,4	185,05	191,7	205
<b>74</b>	205	152,6	165,7	178,8	185,35	191,9	205
<b>76</b>	205	153,4	166,3	179,2	185,65	192,1	205
<b>78</b>	205	154,2	166,9	179,6	185,95	192,3	205
<b>80</b>	205	155	167,5	180	186,25	192,5	205
<b>82</b>	205	155,8	168,1	180,4	186,55	192,7	205
<b>84</b>	205	156,6	168,7	180,8	186,85	192,9	205
<b>86</b>	205	157,4	169,3	181,2	187,15	193,1	205
<b>88</b>	205	158,2	169,9	181,6	187,45	193,3	205
<b>90</b>	205	159	170,5	182	187,75	193,5	205
<b>92</b>	205	159,8	171,1	182,4	188,05	193,7	205
<b>94</b>	205	160,6	171,7	182,8	188,35	193,9	205
<b>96</b>	205	161,4	172,3	183,2	188,65	194,1	205

**THEME : EFFORT BREF ET INTENSE**

**> 85% de sa FCE  
(Puissance aérobie)**

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1X3' R: 2'	Bas Haut	> 135	Sans Avec	LIA MIXTE HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

**R:2' régulation FC reprise : .....**

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1X3' R: 2'	Bas Haut	> 135	Sans Avec	LIA MIXTE HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

**R:2' régulation FC reprise : .....**

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1X3' R: 2'	Bas Haut	> 135	Sans Avec	LIA MIXTE HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

**R:2' régulation FC reprise : .....**

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1X3' R: 2'	Bas Haut	> 135	Sans Avec	LIA MIXTE HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

## THEME : EFFORT LONG ET SOUTENU

### 70% à 80% de sa FCE (Capacité aérobie)

Séance n° :                      Date :.....

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1x8' R: 4'	Bas Haut	130	Sans Avec	LIA Mixte HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

**RECUPERATION : 4'**      **Qu'est ce que je fais ?**

ACTIVE	PASSIVE
-	-
-	-
-	-
-	-

**FC reprise : .....**

### **REGULATION**

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
	1x8' R:4'	Bas Haut	130	Sans Avec	LIA Mixte HIA	110 à 140 150 à 180 Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

# THEME : EFFORT MODERE ET PROLONGE

## 60% de sa FCE (Endurance fondamentale)

Séance n° :                      Date :.....

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS ET BRAS		DROITE / GAUCHE	POULS EN FIN D'EFFORT
	1x13' R:5'	Bas Haut	125	Sans	LIA Mixte HIA	Symétriques dissymétriques	Toujours Parfois jamais	110 à 140 150 à 180 Sup 185
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE			MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatiguant Assez fatiguant Poses obligées			Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

**RECUPERATION : 5'**      **Qu'est ce que je fais ?**

ACTIVE	PASSIVE
-	-
-	-
-	-
-	-

**FC reprise : .....**

**REGULATION :** .....

<b>THEME :.....RETENU</b>	<b><u>LES RAISONS DE MON CHOIX</u></b>
(durée, séries, récupération...)	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# LES EFFETS DE L'EFFORT SUR MOI

DATE : .....

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS HALTERES	PAS et Bras	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
		Bas	125	Sans	LIA Mixte HIA	110 à 140	
		Haut	130	Avec	Symétri Dissymétri	150 à 180	
			> 135		Droite / Gauche	Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
		Bas	125		LIA Mixte HIA	110 à 140	
		Haut	130	Avec	Symétri Dissymétri	150 à 180	
			> 135		Droite / Gauche	Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

POULS AU REPOS	TEMPS DE TRAVAIL	STEP	MUSIQUE	LESTS	PAS	POULS EN FIN D'EFFORT	AUTRES SENSATIONS MUSCULAIRES, PHYSIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUES
		Bas	125	Sans	LIA Mixte HIA	110 à 140	
		Haut	130	Avec	Symétri Dissymétri	150 à 180	
			> 135		Droite / Gauche	Sup 185	
RESPIRATION		TRANSPIRATION		IMPRESSION DE FATIGUE		MEMOIRE	
Non essoufflé Un peu essoufflé Assez essoufflé Très essoufflé		Aucune Légère Moyenne Abondante		Effort très facile Effort à peine fatigant Assez fatigant Poses obligées		Aucun problème Quelques erreurs Beaucoup de trous Trop difficile	

## STEP NIVEAU 3

<b>Puissance Aérobic</b>	<b>Capacité Aérobic</b>
<p><b><u>Effort bref et intense</u></b></p> <p>85% - 100% FCE 6 séries de 3' R: 2' Tps de travail : 18' FC reprise : 110-120 Tempo &gt; 135 BPM Total : 30'30" 2 musiques au choix</p> <p><b><u>Paramètres :énergétiques</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- hauteur du step</li><li>- lests</li><li>- récupération</li><li>- HIA / LIA</li><li>- sursaut</li><li>- amplitude</li><li>- haltères</li></ul> <p><b><u>Choix :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- repousser ses limites</li><li>- se dépenser</li><li>- préférence du sprint à l'endurance</li><li>- se donner à fond</li></ul>	<p><b><u>Effort long et soutenu</u></b></p> <p>70% - 80% FCE 3 séries de 8' R: 4' Tps de travail:24' FC reprise 110-120 Tempo : 130 BPM Total : 36'15" 2 musiques au choix</p> <p><b><u>Paramètres :énergétiques</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- hauteur du step</li><li>- lests</li><li>- récupération</li><li>- HIA / LIA</li><li>- sursaut</li><li>- amplitude</li><li>- haltères</li></ul> <p><b><u>Choix :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- vouloir être plus résistance</li><li>- être en meilleure forme</li></ul>

**NIVEAU 4**

<b>Puissance Aérobic</b>	<b>Capacité Aérobic</b>	<b>Endurance Fondamentale</b>
<b><u>Effort bref et intense</u></b>	<b><u>Effort long et soutenu</u></b>	<b><u>Effort modéré et prolongé</u></b>
85% - 100% FCE 6 séries de 3' R: 2' Tps de travail : 18' FC reprise : 110-120 Tempo > 135 BPM Total : 30'30" 2 musiques au choix	70% - 80% FCE 3 séries de 8' R: 4' Tps de travail:24' FC reprise 110-120 Tempo : 130 BPM Total : 36'15" 2 musiques au choix	60% FCE 2 séries de 13' R:5' Tps de travail : 26' FC reprise : 110-120 Tempo : 125 BPM Total :31' 2 musiques au choix
<b><u>Paramètres</u></b> :énergétiques	<b><u>Paramètres</u></b> :énergétiques	<b><u>Paramètres</u></b> : biomécaniques
- hauteur du step - lests - récupération - HIA / LIA - sursaut - amplitude - haltères	- hauteur du step - lests - récupération - HIA / LIA - sursaut - amplitude - haltères	- pas complexes - bras complexes - droite / gauche
<b><u>Choix</u></b> :	<b><u>Choix</u></b> :	<b><u>Choix</u></b> :
- repousser ses limites - se dépenser - préférence du sprint à l'endurance - se donner à fond	- vouloir être plus résistance - être en meilleure forme	- se vider la tête - inclure une séance de récupération - la complexité des mouvements me motive

# Si je ne suis pas dans ma fourchette

## Je joue sur:

- 1 L'amplitude
- 2 Le choix de mes blocs (LIA / MIXTE / HIA)
- 3 La hauteur de mon step
- 4 La récupération
- 5 Les lests et/ou les bras (haltères)

## et je respecte cet ordre



# DEVELOPPER SA MOTICITE

## STEP CP5

### TRAVAIL SUR LES BRAS

<b>Bras très faciles</b>	<b>Bras faciles</b>	<b>Bras difficiles</b>	<b>Bras très difficiles</b>
SYMETRIQUES	SYMETRIQUES	ASYMETRIQUES	ASYMETRIQUES
			
IDENTIQUES (droite et gauche)	DIFFERENTS (droite et gauche)	IDENTIQUES (droite et gauche)	DIFFERENTS (droite et gauche)

**STEP**

**CP5**

**EFFORT / PLAISIR / SANTE**

**Séance n°1 :**

**Classe : 2nde**

**Projet classe** : Renforcer l'autonomie et le plaisir de pratiquer par la mise en place d'un projet personnel (de développement de soi) tout en recherchant une pratique maîtrisée permettant de gérer son effort.

Objectifs de la séance n°1:

- **Entrée dans l'activité**
- **Apprentissage de 2 ou 3 blocs de 12 pas de base en LIA et HIA**
- **Trouver et suivre le tempo d'une musique**
- **Découvrir les effets de l'effort sur soi (travail sur les variations de la FC)**
- **Travail de mémorisation et de synchronisation**

**Contenu de séance**

- Appel
- Prise de sa FC de repos et distribution des livrets (carnets d'entraînement)
- Attentes du cycle step et de la CP5
- Règles de sécurité en step : « *pose du pied à plat et en « entier » sur le step* », écartement des step les uns entre les autres de minimum 1m50.
- Explication de ce qu'est le **tempo** (battre avec ses mains différents tempos de différentes musiques + phrases musicales 8 temps. Règle : on commence toujours sur le 1 : je donne le départ on bat 8T + 8T de silence + 8T de tempo à nouveau : importance de toujours compter pour être sur la musique.

**Situation 1** : Apprentissage de plusieurs pas de base répartis dans 2 blocs

**Bloc A** : BASIC / V STEP / KNEE UP (LIA) / KICK (LIA)

bloc en **LIA** : Low impact aérobic (pas non sautés)

**Bloc C** : HELICO / GENOU (HIA) / PENDULUM (HIA) / JOG

bloc en **HIA** : High impact aérobic (pas sautés)

- décomposition et démonstration des pas par l'enseignante puis répétition sans musique et avec musique (sur tempo)
- Une fois les 2 blocs bien mémorisés :

## **Situation 2 :**

Découverte des effets de l'effort sur soi et découvert des paramètres sur lesquels il est possible de jouer pour faire varier sa FCE

- Prendre la fiche **séance 1 « les effets sur soi »** dans le livret et réaliser :

- 1x2' bloc A (LIA) avec un BPM : 130
- 1X2' bloc A (LIA) avec un BPM:130 mais rehausseurs ou lests
- 1x2' bloc A (LIA) avec un BPM : 150
- 1x2' bloc C (HIA) avec un BPM : 150

**Consigne** : si problème de mémoire, je ne m'arrête surtout pas et je JOG derrière mon step

Récupération de 2' environ après chaque série de 2' le temps de remplir ses sensations sur sa feuille.

**Retour (verbalisation)** : les paramètres qui font varier la FCE

- BPM
- Choix des blocs
- Rehausse

## **Situation 3 : Apprentissage du bloc B (LIA) : 4 pas de base**

**Bloc B** = FAUSSE MARCHÉ / JAZZ SQUARE / A CHEVAL / TANGO TCHATCHA

- décomposition et démonstration puis répétition sans musique et avec musique (sur tempo)

Une fois le bloc bien mémorisé :

Travail par groupe de 4, 5 affinitaires : synchronisation : être ensemble en même temps sur la musique.

(blocs A, B, C) 2x

Travail par groupe : 1 changement de step sur bloc A

**Retour** : 1 ou 2 groupes passent puis

**Retour** (verbalisation) : le changement de step est-il selon vous un paramètre susceptible de faire varier la fréquence cardiaque ?

Etirements sur step : retour au calme

**Matériel à disposition** :

- Musiques du professeur au choix sur clé USB
- 3 postes
- 30 steps avec rehausseurs
- bandes lestées, haltères
- cardio fréquence mètres

Bilan :

