

Fiche 108		Autonomie Responsabilité	Niveau 3	Step
CP5	CMS2	Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : observer, proposer...		
Profil d'élèves :	Scolaires autonomes	Classe de seconde, mixte ; Premier cycle CP5 et premier cycle de step ; Séance 5 ;		
Type d'échauffement	contextualisé	par rapport à l'avancée dans le cycle et par rapport au thème de la séance qui prévoit un travail de création chez les élèves , comme base d'évolution ;		
Socle commun	Lycée			
Lien projet d'EPS	Développement de l'écoute, de l'entraide et de la prise d'initiative dans un travail de groupe ;			
Matériel	Un Step par élève	Durée de l'échauffement	6 à 10 minutes	
Situation	<p>Jeu du « leader » : par groupe de 2 à 3 élèves, placés en triangle avec la pointe devant. Chaque membre réalise des « genoux-voyage » (pas simple qui permet d'être disponible pour les informations que les coéquipiers vont donner) ; A, qui est placé devant, annonce et montre un pas qu'il a choisi (chaque pas choisi devra durer 4 temps). Il peut le démontrer autant de fois que ses coéquipiers en auront besoin pour savoir le reproduire sans erreur. Après s'être assuré que le prochain leader a compris le pas, il décompte pour enclencher une promenade sur 8 temps qui leur permet à tous de changer de step (rotation dans l'ordre des aiguilles d'une montre) ; Le nouveau leader « B », montre le pas de A sur 4X8 temps et y ajoute un nouveau pas choisi par lui ...</p> <p>Consignes : ne pas s'arrêter. Si je me trompe, je reprends « ni vu ni connu » le plus vite possible soit en « genoux- voyage » pour avoir des explications ou une démonstration soit sur le pas ;</p> <p>Complexifications : Tous les pas s'ajoutent les uns aux autres tel le jeu du « SIMON » ; Disposer les steps face à face ; Une seule démonstration du pas avant la rotation ; A ordonne un pas à B sans lui montrer avant de tourner... Si un élève se trompe, il a tout de suite un gage cardio : une série de jumping jack sur 30 secondes. Les autres restent en « genoux-voyage ».</p>			
Objectifs	Rentrer rapidement dans l'activité par un travail cardio- respiratoire en groupe autonome. Gagner du temps sur la séance en proposant un exercice d'échauffement qui permet de réviser la terminologie des pas de base appris précédemment et qui place chaque élève progressivement en situation de concepteur;			
Justifications	<ul style="list-style-type: none"> Sollicitation de la filière aérobie en terme de capacité aérobie (intensité et durée moyenne) ; Dans cette situation, l'élève accepte d'endosser le rôle d'initiateur - concepteur en faisant des propositions de pas : une première étape vers le rôle actif de chorégraphe ; L'élève est obligé de s'investir sans uniquement « consommer » ou subir le travail des autres partenaires 			
Variante : place de la séance dans le cycle	Cette situation n'est pas envisageable tant que les élèves n'ont pas acquis un minimum de terminologie spécifique à l'activité. En début de cycle, il aurait été préférable avec ces mêmes élèves dans ces mêmes conditions d'avoir recours à un échauffement plus dirigé où le professeur évolue devant les élèves en démontrant chaque pas ; La reproduction d'une routine d'échauffement apprise la première séance peut s'avérer être aussi une solution avant l'échauffement plus autonome présenté ici ;			