CP5 : une illustration en course de durée et en step

Document réalisé à partir des interventions de :
David ROSSI – Francis BERGE

Plan de l'intervention

- Les compétences attendues et les mobiles dans les programmes :
  - Course en durée
  - Step
- Enjeux éducatifs
- La démarche d'enseignement
- Les incontournables :
  - L'entrée dans le cycle
  - L'évaluation des ressources individuelles en CED / L'évaluation des ressentis en Step
  - Faire vivre les différents mobiles
  - Faire acquérir des connaissances permettant l'analyse des performances
  - Aide à la construction de séquences d'entrainement
  - De l'élève exécutant à l'élève concepteur ➔ Vers la conception et la mise en œuvre du projet d'entrainement personnalisé.
- Exemples de séquences types en fonction des mobiles
- Course en durée CP1 / CP5; STEP CP3 / CP5 : Quelles frontières?

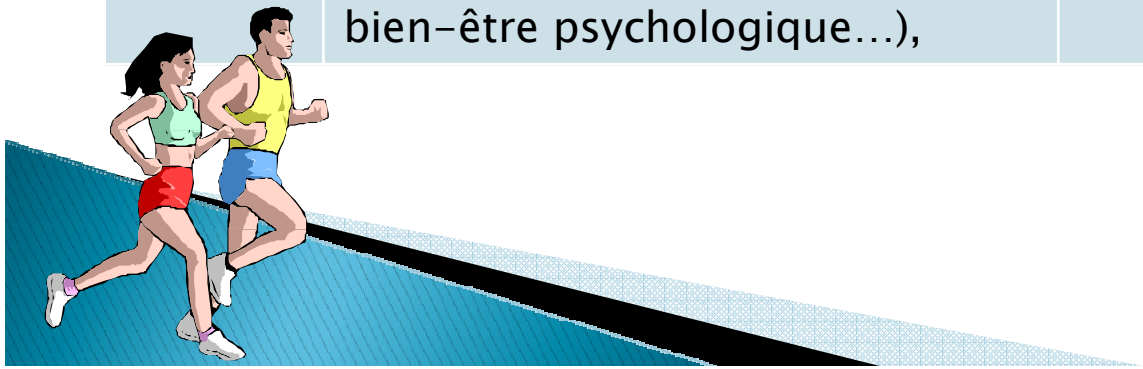
Référentiel des compétences attendues en COURSE EN DURÉE

CP5 : réaliser et orienter son activité physique
en vue du développement et de l'entretien de soi

Niveau de compétences	LYCÉE (BO spécial n°4 du 29 avril 2010) Activité course en durée
N3	Pour **produire et identifier** des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, **moduler** l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.
N4	Pour **produire et identifier** sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, **prévoir et réaliser** une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition…)
N5	Pour **produire et identifier** sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique…), **concevoir et mettre en œuvre** un projet d'entraînement personnalisé de course.

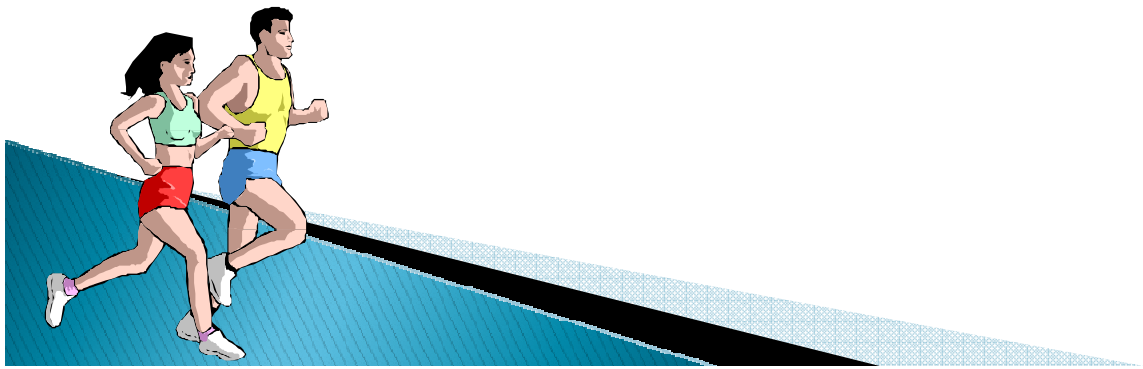
Progressivité dans les COMPÉTENCES ATTENDUES en COURSE EN DURÉE

	Évolution des attentes sur les effets :	➢ Du simple « pratiquant » au « pratiquant réflexif »
N3	Produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir	**Moduler** l'intensité et la durée de la course en rapport avec une **référence personnalisée.**
N4	Produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel,	**Prévoir et réaliser une séquence** de courses, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).
N5	Produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique…),	**Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de course.**



Les différents MOBILES en COURSE EN DURÉE

Mobiles	Description
Mobile 1	Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.
Mobile 2	Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale
Mobile 3	Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.



Référentiel des compétences attendues en STEP

CP5 : réaliser et orienter son activité physique
en vue du développement et de l'entretien de soi

	LYCEE (BO spécial n°4 du 29 avril 2010)
N3	Pour **produire et identifier** des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, **réaliser** un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs
N4	Pour **produire et identifier** sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, **prévoir et réaliser** un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).
N5	Pour **produire et identifier** sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique…), **concevoir et mettre en œuvre** un projet d'entraînement personnalisé de step.

Progressivité dans les COMPÉTENCES ATTENDUES en STEP

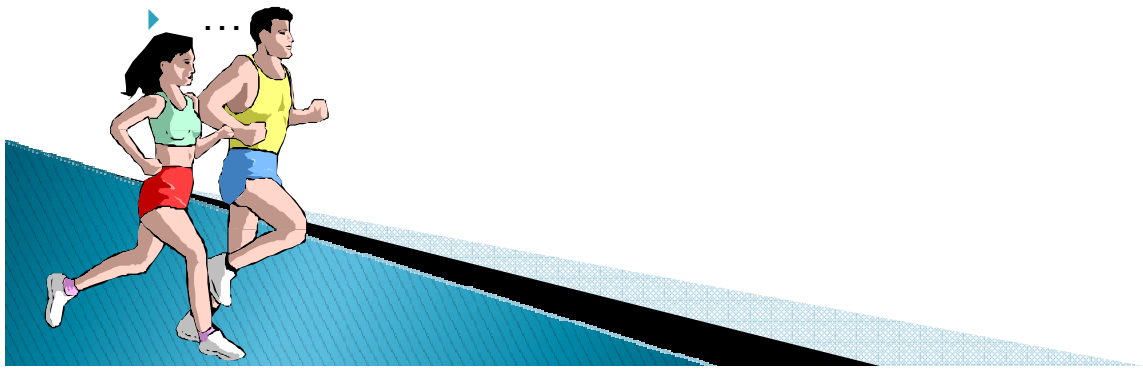
N3	**Réaliser**	**➢Enchaînement imposé à choisir, idée de reproduction** **➢Produire et identifier des effets immédiats sur soi**
N4	Prévoir et réaliser	➢Part de création d'un enchaînement ➢Produire et identifier des effets différés // mobile
N5	Concevoir et mettre en œuvre	➢Création d'un projet d'entraînement personnalisé ➢Produire et identifier des effets différés // mobile

Les différents MOBILES en STEP

Mobiles	Description
Mobile 1	Développer sa motricité
Mobile 2	S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette
Mobile 3	Se développer, se dépasser

Enjeux éducatifs visés

- Acquérir les connaissances et mettre en œuvre des règles d'hygiène de vie (nutrition, sommeil, entretien physique…)
- Apprendre à connaitre objectivement son potentiel physique et mental.
- Faire des choix autonomes et responsables
- Acquérir les connaissances de base de la physiologie de l'effort
- Connaitre les processus de l'entraînement et de récupération.
- Choisir et mener à terme un projet personnalisé
- Maintenir suffisamment longtemps un effort pour permettre les progrès et les apprentissages.
- Fonder un esprit critique au regard de sa propre activité et de celle proposée dans la pratique sociale de référence.
- …



Un enseignement et une démarche d'apprentissage au service de l'acquisition des COMPÉTENCES MÉTHODOLOGIQUES ET SOCIALES par les élèves.

	LYCÉE
CMS 1	**S'engager lucidement dans la pratique** : *se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc.*
CMS 2	**Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité** : *juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc …*
CMS 3	**Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement** : *observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

Une DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT particulière

- **De l'élève acteur à l'élève concepteur :** Dévolution progressive à l'élève de la gestion et de la responsabilité de ses apprentissages dans une perspective d'**autonomie** future (choix du mobile, de la charge, du type d'exercice pour mobiliser ses ressources, du suivi de son entraînement…)
- **Des savoirs aux actes :** Acquisition de connaissances permettant de comprendre **les** effets et les résultats de son action (incorporation d'autres contenus disciplinaires).
- **Agir et ressentir : Une place importante donnée « au ressenti »** pour le mettre en relation avec une charge de travail donnée, un mobile poursuivi et des effets attendus.
- **Des rôles sociaux au service des apprentissages :** Une systématisation du travail en duo ou en trio, permettant de favoriser les rôles d'aide et de soutien pour aller plus loin dans l'effort, mais également organiser les interactions entre les pratiquants afin de donner du sens aux transformations.
- **Une gestion efficiente de l'organisation et du temps :** Permettant une alternance de temps de réflexion sur l'action et de temps de mobilisation des ressources afin de conserver la dynamique de la leçon (gestion des temps de récupération)

Les incontournables :

DANS L'ACTIVITÉ COURSE EN DURÉE :

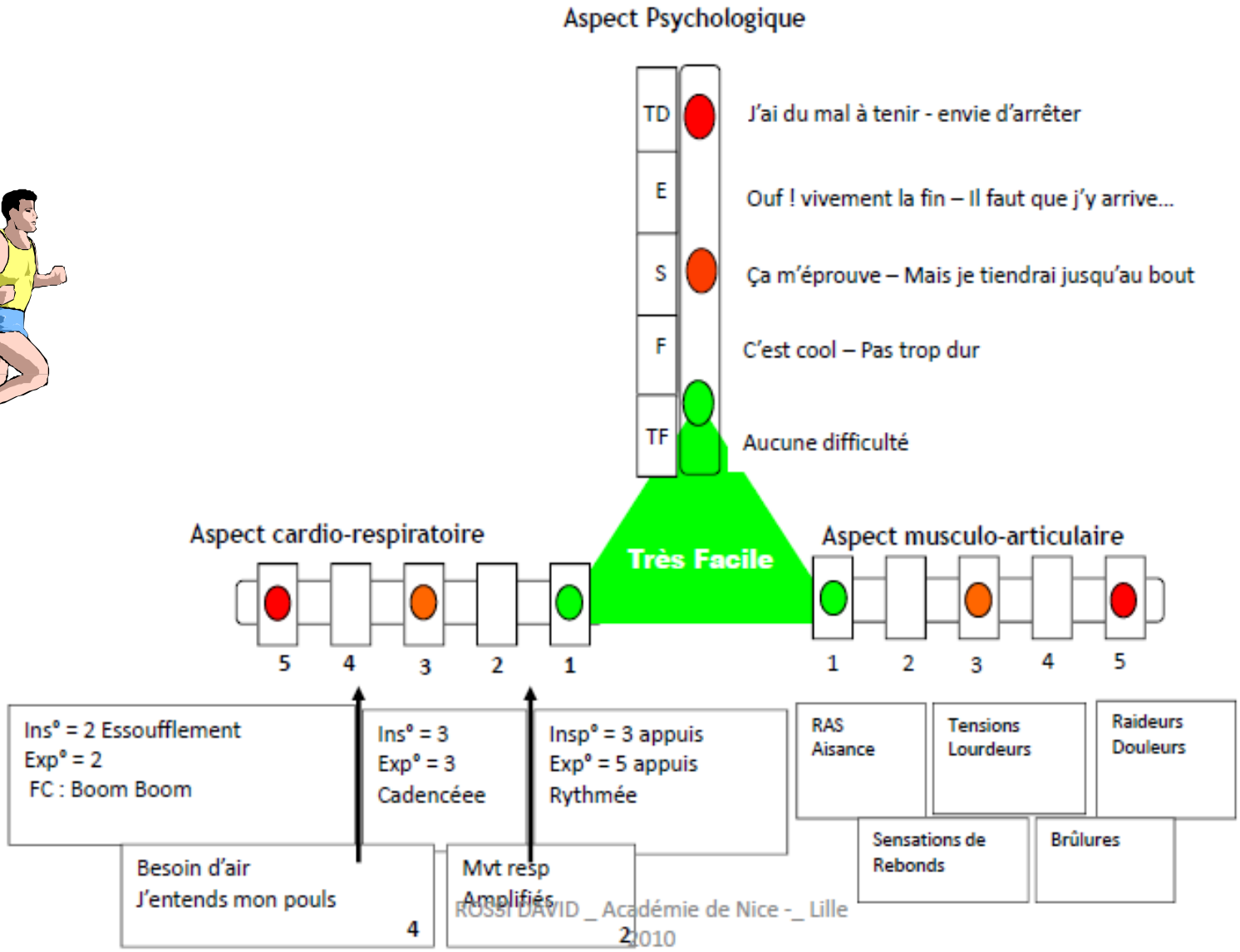
L'ENTREE DANS LE CYCLE…

Une étape essentielle pour le développement d'attitude positive et cohérente face à la (re)-mise en entraînement

Progressivité,
écoute de soi
et auto-détermination…

Les incontournables :

Associer des allures de course à des ressentis …



Associer des allures de course à des ressentis …

Illustration à travers une course continue à différentes allures

- Courir 10 minutes à allures différentes :
  - 4 minutes footing lent
  - 3 minutes allure soutenue
  - 1 minute allure très soutenue
  - 2 minutes de récupération active

  → En associant sur chaque séquence une FC, une FR, et des ressentis.

  - Outils : Cardio
  - Rôles : Fonctionnement en binôme
    - (1 coureur / 1 coach)

Les incontournables :
DANS L'ACTIVITÉ STEP:

Dès l'entrée dans le cycle

Vivre et associer types d'effort à des ressentis …

- En s'appuyant sur des situations pédagogiques motivantes.
- 1 chanson = travail en intensité;

Pour la durée, travail en défi sur le temps tenu sans erreur commise…

Les incontournables :

Aider les élèves à associer un type d'effort à des ressentis pour les aider à analyser leurs performances

Un exemple d'illustration en STEP

EFFETS/ RESSENTIS AU COURS DE L'EFFORT		**NOM**
Step avec étage	**FC fin effort**	
	Respiration	□Très essoufflé □ un peu essoufflé □ pas du tout essoufflé
	Fatigue	□ Arrêt pdt l'effort □ effort difficile □ effort facile
Step **□ avec étage** **□ avec lests aux chevilles**	**FC fin effort**	
	Respiration	□Très essoufflé □ un peu essoufflé □ pas du tout essoufflé
	Fatigue	□ Arrêt pdt l'effort □ effort difficile □ effort facile
Step **□ avec étage** **□ avec lests aux chevilles** **□ sur BPM élevés**	**FC fin effort**	
	Respiration	□Très essoufflé □ un peu essoufflé □ pas du tout essoufflé
	Fatigue	□ Arrêt pdt l'effort □ effort difficile □ effort facile
Coordination		□ enchaînement facile □enchaînement trop compliqué

Qu'est ce que j'ai <u>envie</u> de faire en priorité : Travailler sur une intensité élevée ? Travailler une durée importante ? Créer un enchaînement plus compliqué ?	Pourquoi ?	<u>Mobile choisi :</u> □ INTENSITE □ DUREE □ COORDINATION

Les incontournables :

Aider les élèves à analyser leurs productions

Les rôles sociaux au cœur de la démarche :

Un exemple d'illustration en STEP

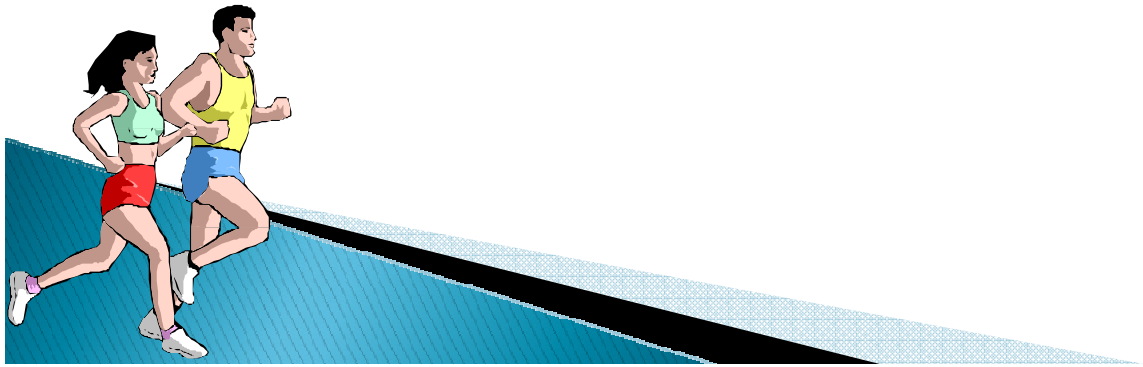
Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité			
L'observer sur l'enchaînement réalisé 3 fois en boucle	Toujours	Parfois	Jamais
Le pied est posé entièrement « à plat » sur le step			
La descente est freinée, amortie			
Le regard est horizontal			
L'extension de la jambe d'appui en montant est complète			
Le dos est placé			
Il y a allègement sur les rotations			
Les mouvements sont amples			
Qu'est ce que je peux lui conseiller?			

Les incontournables :

L'ÉVALUATION DES RESSOURCES INDIVIDUELLES

- Batterie de tests de VMA disponibles :
  - VAMEVAL développé
  - Test ½ Cooper
  - EA 100% (Test de soutien à VMA)
  - GACON (45 / 15)
  - Évaluation du ressenti
  - ....

C'est le point de départ d'une individualisation du travail.



Les incontournables :

Évaluation du ressenti en STEP pour une individualisation du travail

Difficulté de la coordination	Je n'ai rien pu complexifier	J'ai parfois complexifié	J'ai quasiment tout complexifié
Ressenti de l'effort	Difficile et pénible	Pas évident, mais pas désagréable	Facile et/ou agréable
Lucidité	Très difficile à mémoriser	Certains passages mieux que d'autres	Très peu de fautes
Essoufflement	Très essoufflé et récupération longue	Essoufflé, mais récupération rapide	Normal à l'effort
Transpiration, rougeur	Abondante	Légère	Aucune
Sécurité	Souvent en déséquilibre postural	Déséquilibres causés par les crises de temps	Équilibre dynamique conservé
Nature de l'effort	J'aurais pu continuer encore	Ça me convient : ni+, ni-	Trop long ou trop intense

Les incontournables :

Évaluation du ressenti en STEP pour une individualisation du travail

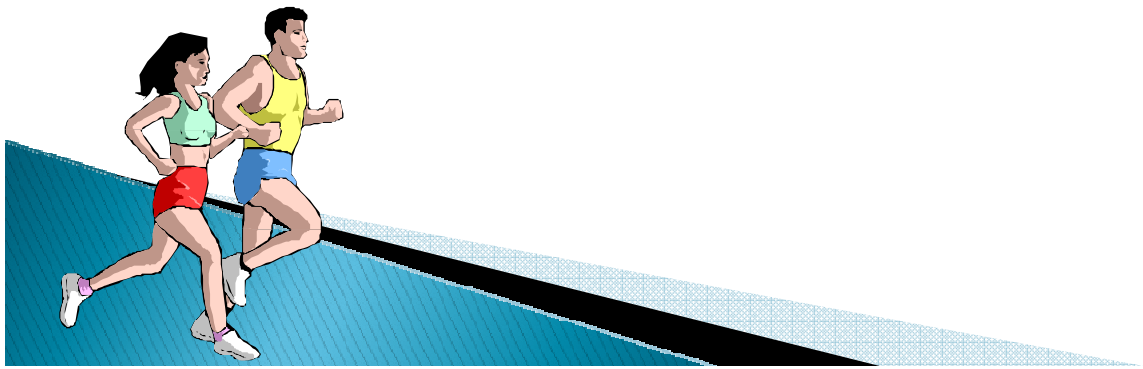
	Très facile	Facile	Éprouvant	Difficile, épuisant	Très difficile
MENTAL	Aucune difficulté	Cool, pas trop difficile	Ça m'éprouve, mais je tiens le coup!	Vivement la fin, il faut que je résiste!	Envie d'arrêter
CARDIO-RESPIRATOIRE	Aisance	J'ai chaud, mais je reste en rythme	De + en + essoufflé!	J'entends mon pouls!	Besoin d'air!
MUSCULO-ARTICULAIRE	Légèreté	Sensation de rebonds, aisance	Plus de rebonds naturels	Jambes lourdes	Je ne contrôle plus mes jambes!

Les incontournables :

FAIRE VIVRE LES DIFFÉRENTS MOBILES*

Par une <u>individualisation de la charge de travail</u> :

- Établir un lien entre un type d'effort et les répercussions physiologiques (FC / FR / ressentis..)
- **Le choix d'un mobile comme moteur de transformation.**

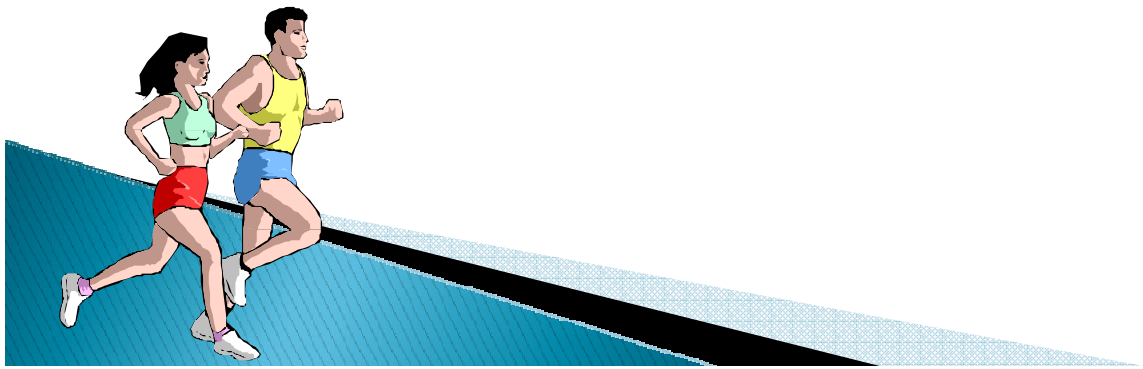


Les incontournables :

FAIRE ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES

- Sur les différents paramètres de l'effort physique et les effets physiologiques en s'appuyant sur les programmes des autres disciplines scolaires (donner un sens aux savoirs)

➔ Thème de convergence dans l'esprit du socle commun en collège



Programmes de S.V.T. classe de 2de

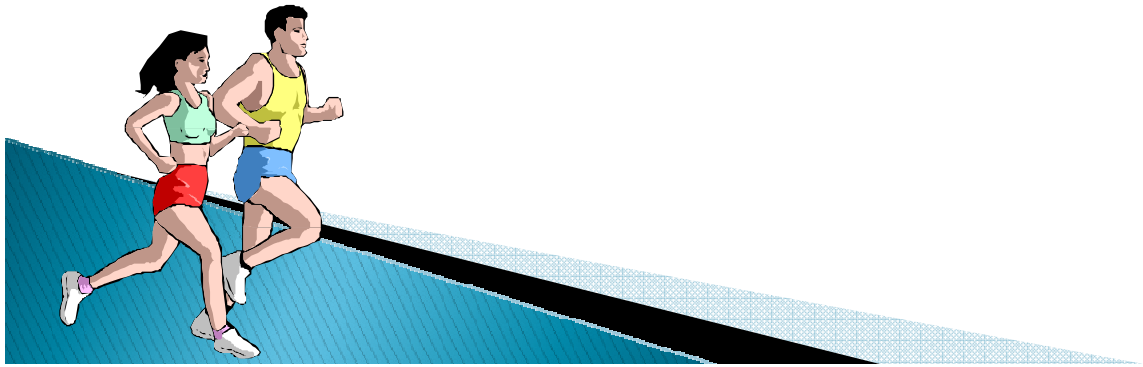
B.O. Bulletin officiel spécial n° 4 du 29 avril 2010

Connaissances	Capacités et attitudes
Thème 3 – Corps humain et santé : l'exercice physique	
La connaissance du corps et de son fonctionnement est indispensable pour pratiquer un exercice physique dans des conditions compatibles avec la santé. Cela passe par la compréhension des effets physiologiques de l'effort et de ses mécanismes dont on étudie ici un petit nombre d'aspects.	
Des modifications physiologiques à l'effort	
Au cours d'un exercice long et/ou peu intense, l'énergie est fournie par la respiration, qui utilise le dioxygène et les nutriments. L'effort physique augmente la consommation de dioxygène : - plus l'effort est intense, plus la consommation de dioxygène augmente ; - il y a une limite à la consommation de dioxygène. La consommation de nutriments dépend aussi de l'effort fourni. L'exercice physique est un des facteurs qui aident à lutter contre l'obésité. *Objectifs et mots clés. VO_2, VO_2max.* *(Collège. Nutriments et dioxygène libèrent de l'énergie utilisable pour le fonctionnement des organes. Réactions de l'organisme à l'effort).* *[Limites. Aucune étude n'est conduite à l'échelle cellulaire.]* *Convergences. Mathématiques : fonctions, tableur.*	Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental (ExAO, spirométrie, brassard, ...) pour mettre en évidence un ou plusieurs aspects du métabolisme énergétique à l'effort (consommation de dioxygène, production de chaleur,...). Exploiter des données quantitatives (éventuellement à l'aide d'un tableur) concernant les modifications de la consommation de dioxygène et/ou de nutriments à l'effort.
Au cours de l'effort un certain nombre de paramètres physiologiques sont modifiés : fréquence cardiaque, volume d'éjection systolique (et donc débit cardiaque) ; fréquence ventilatoire et volume courant (et donc débit ventilatoire) ; pression artérielle. Ces modifications physiologiques permettent un meilleur approvisionnement des muscles en dioxygène et en nutriments. L'organisation anatomique facilite cet apport privilégié. Un bon état cardiovasculaire et ventilatoire est indispensable à la pratique d'un exercice physique.	Concevoir et/ou mettre en œuvre un protocole expérimental (en particulier assisté par ordinateur) pour montrer les variations des paramètres physiologiques à l'effort. Manipuler, modéliser, recenser, extraire et organiser des informations et ou manipuler (dissections et/ou logiciels de simulation et/ou recherche documentaire) pour comprendre l'organisation et le fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et ventilatoire.

FAIRE ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES

- **Sous la forme de conseil diététique du jour :**
  - Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ; C'est pourquoi, lors d'un effort, il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

- **Sous la forme de conseil d'entrainement du jour :**
  - Pour s'entrainer dans le cadre du mobile 2, il faut au moins réaliser 30' de course avec 8 à 12 minutes comprises entre 85% et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternants : course proche de sa VMA avec des récupérations incomplètes (Tps récup < Tps de W), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser de l'oxygène.



Outils pour individualiser le travail

Durée (hh:mm:ss) --> **00:04:00**

VMA (km/h)	Pourcentage VMA										
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
18,8	1253	1191	1128	1065	1003	940	877	815	752	689	627
18,7	1247	1184	1122	1060	997	935	873	810	748	686	623
18,6	1240	1178	1116	1054	992	930	868	806	744	682	620
18,5	1233	1172	1110	1048	987	925	863	802	740	678	617
18,4	1227	1165	1104	1043	981	920	859	797	736	675	613
18,3	1220	1159	1098	1037	976	915	854	793	732	671	610
18,2	1213	1153	1092	1031	971	910	849	789	728	667	607
18,1	1207	1146	1086	1026	965	905	845	784	724	664	603
18,0	1200	1140	1080	1020	960	900	840	780	720	660	600
17,9	1193	1134	1074	1014	955	895	835	776	716	656	597
17,8	1187	1127	1068	1009	949	890	831	771	712	653	593
17,7	1180	1121	1062	1003	944	885	826	767	708	649	590
17,6	1173	1115	1056	997	939	880	821	763	704	645	587
17,5	1167	1108	1050	992	933	875	817	758	700	642	583
17,4	1160	1102	1044	986	928	870	812	754	696	638	580
17,3	1153	1096	1038	980	923	865	807	750	692	634	577
17,2	1147	1089	1032	975	917	860	803	745	688	631	573
17,1	1140	1083	1026	969	912	855	798	741	684	627	570
17,0	1133	1077	1020	963	907	850	793	737	680	623	567
16,9	1127	1070	1014	958	901	845	789	732	676	620	563

Les incontournables :

Sans oublier la DÉMARCHE D'ENSEIGNEMENT

- Systématiser la réflexion de l'élève sur sa pratique par une analyse d'indicateurs directs sur sa réalisation physique (FC / FR / performance) et les mettre en relation avec des ressentis.

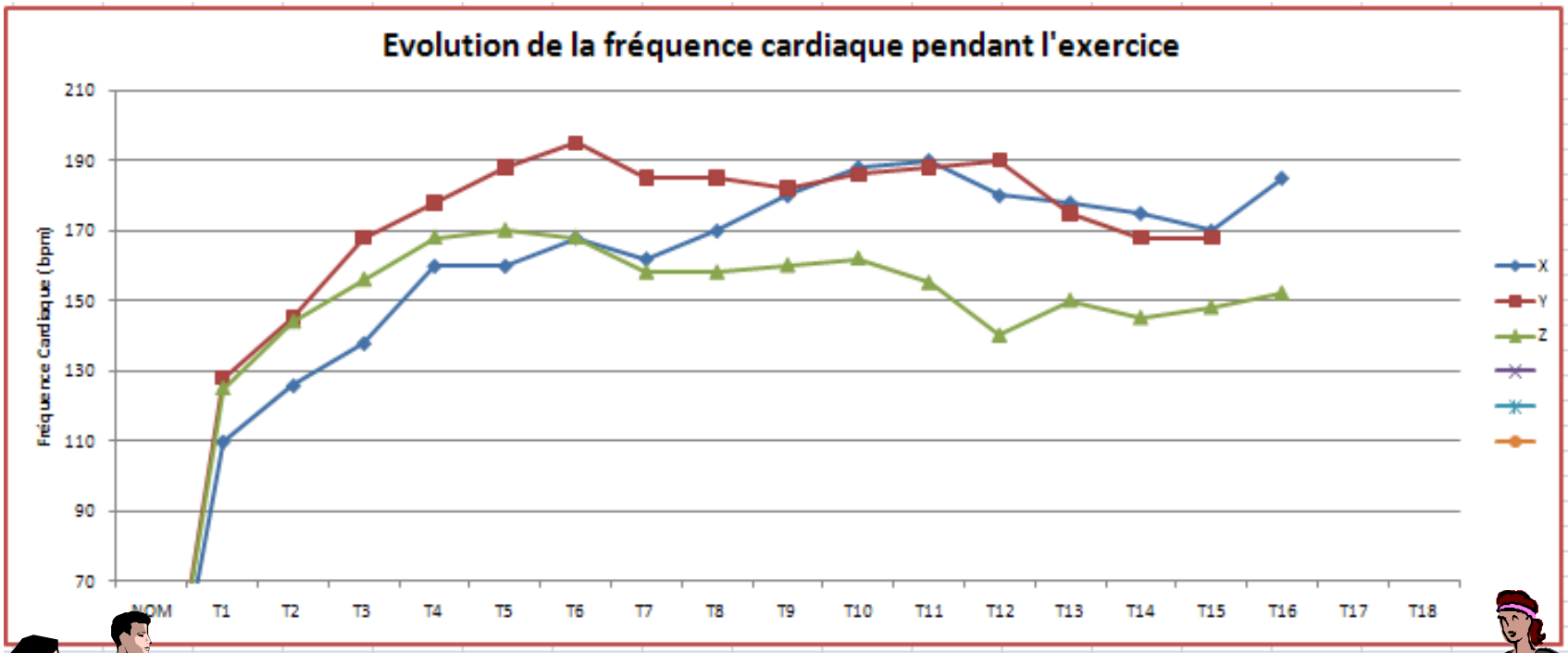
- Favoriser l'entrée motivationnelle

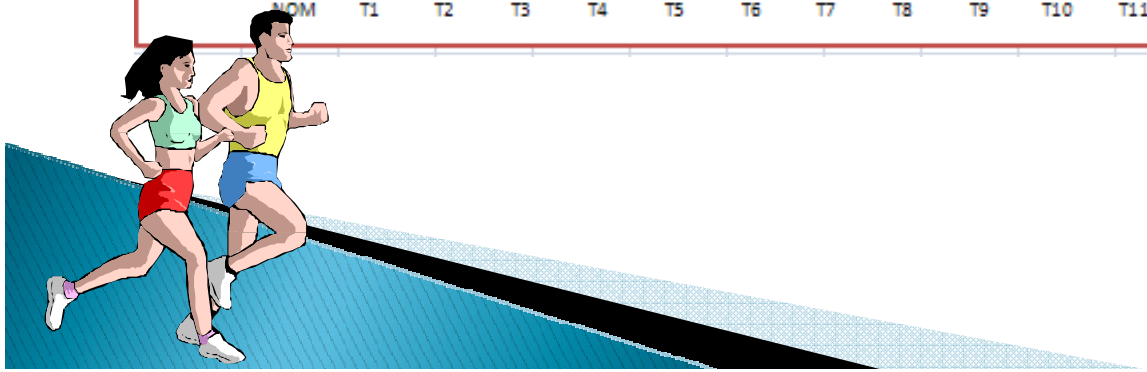
- Favoriser la relation à l'autre par :
  - Fonctionnement par groupe de course à mobile identique et par groupe de VMA
  - Privilégier le fonctionnement en binôme (rôle du tuteur / coach)

Les incontournables :

Aider les élèves à analyser leurs performances

- En utilisant les **TICE** : cardio, tableurs Excel, logiciel spécifique…

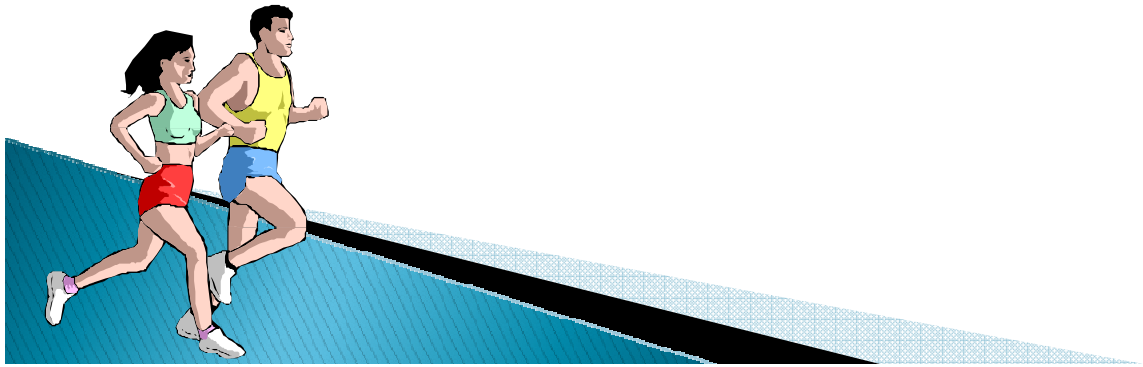




Les incontournables :

LA CONSTRUCTION D'UNE SÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉE À PARTIR D'UN SYSTÈME DE CONNAISSANCES RÉFÉRENCÉES À UN MOBILE

- En mettant en œuvre les conditions nécessaires à la manipulation par l'élève des variables d'entrainement (TPS de travail, TPS de repos, intensité, méthode de travail, nature de la récupération.)
- Expérimentation et mise en œuvre personnalisée
- L'analyse précise de ses performances comme indicateurs pour réguler son projet de transformation



Faire passer l'élève de l'état d'exécutant à celui de concepteur.

Un exemple d'illustration en Course de durée

D'une séance guidée

Echauffement : dirigé / **semi autonome** / autonome

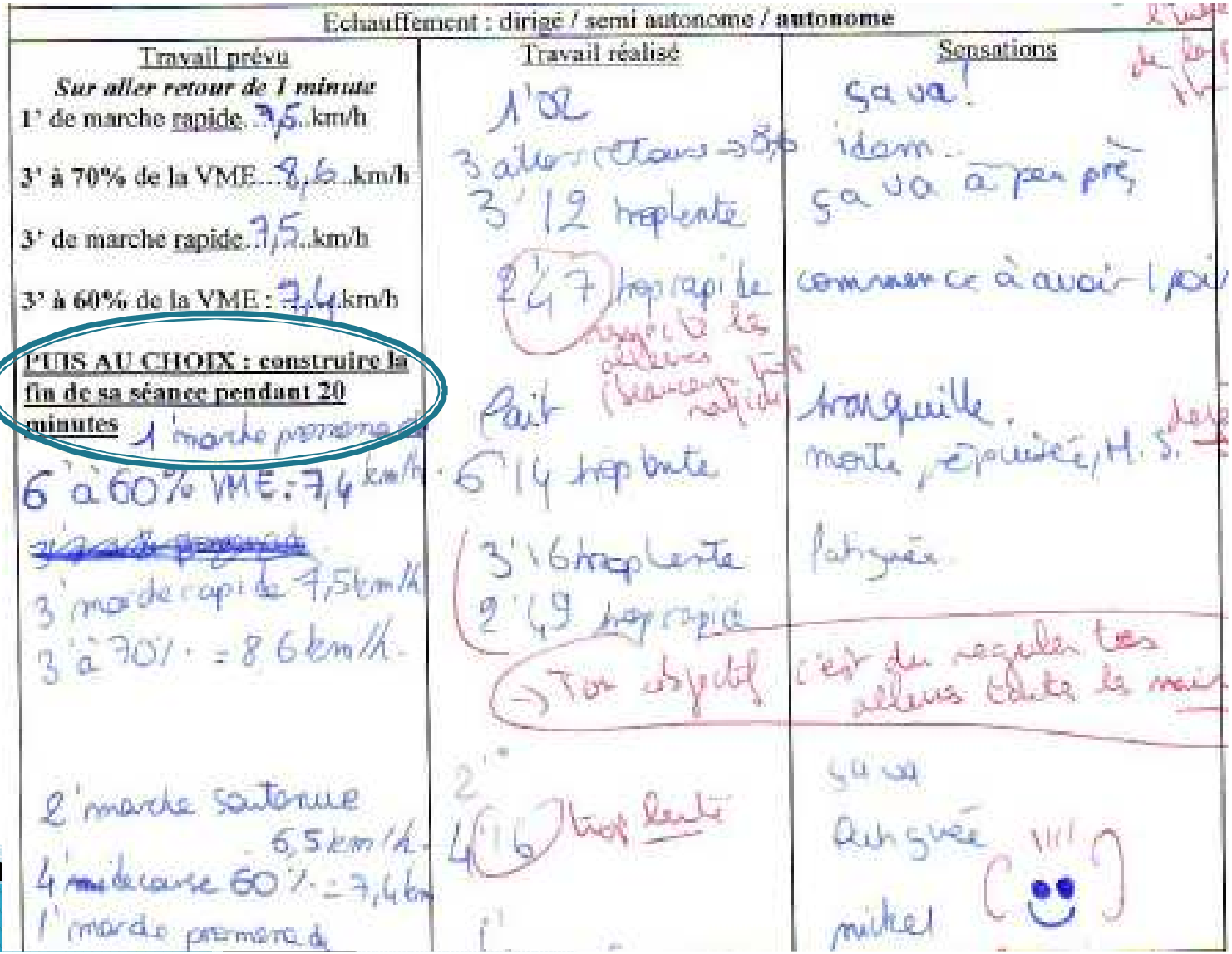
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
JEREMY		
Sur parcours navette **6' à 70% VME =** 11,1 km/h récupération en marche pendant 1'	= nombre de balises x 2 = 22,2 OK	douleur gorge - toux angine musculairement ok
3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'	OK	toux + Ø muscu
Enchaîner **3 fois** **1' à 100% VME =** 15,9 km/h **et 1' de récupération en marche**	= nombre de Balises sur 3' que l'on divise par 3 = 5,3 OK	toux 2/3 Ø muscu - essoffle
récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)	OK	Ø
3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...	OK	essuflement 3/3 - muscu Ø
3' à 60% VME : 9,5 km/h	OK	apaisé bien physiquement OK ne agit

Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé

Faire passer l'élève de l'état d'exécutant à celui de concepteur.

Un exemple d'illustration en Course de durée

À une séance semi-guidée

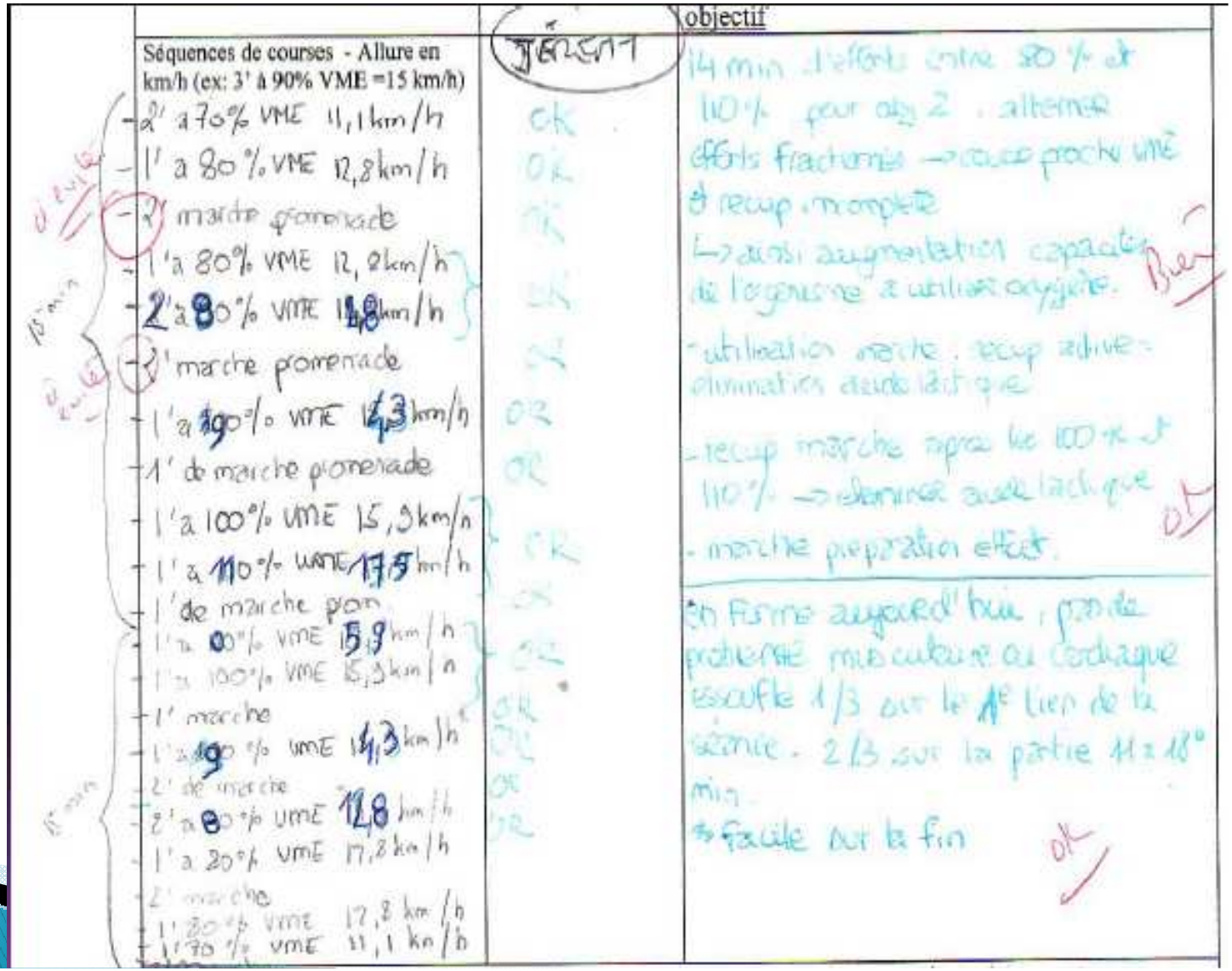


Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur aller retour de 1 minute		
1' de marche rapide 7,5 km/h	1'02	ça va !
3' à 70% de la VME 8,6 km/h	3 aller retour → 8,6	idem
3' de marche rapide 7,5 km/h	3'12 trop lente	ça va à peu près
3' à 60% de la VME : 7,4 km/h	2'47 trop rapide	commence à avoir 1 poi
PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes		
1' marche promenade	fait	tranquille
6' à 60% VME : 7,4 km/h	6'14 trop lente	morte, épuisée, M.S.
~~3' marche promenade~~		
3' marche rapide 7,5 km/h	3'16 trop lente	fatiguée
3' à 70% = 8,6 km/h	2'49 trop rapide	
	→ Ton objectif	c'est du regulier tes allures toutes les mai
2' marche soutenue 6,5 km/h	2'	ça va
4' ~~mi~~ decourse 60% = 7,4 km	4'16 trop lente	fatiguée
1' marche promenade		michel

Faire passer l'élève de l'état d'exécutant à celui de concepteur.

Un exemple d'illustration en Course de durée

Pour aboutir à une séance complètement proposée par l'élève



Les incontournables :

CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ DE COURSE.

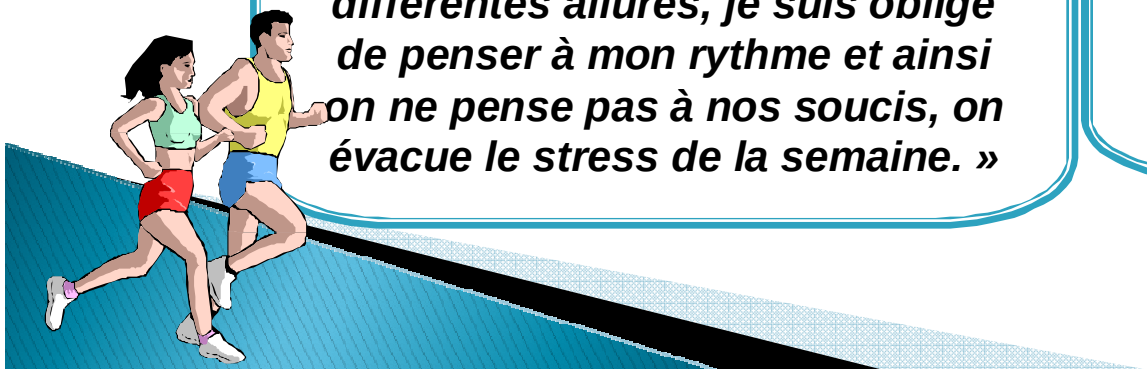
- À partir d'un mobile personnel dans un contexte de vie singulier

« Qu'est-ce que je veux transformer chez moi en pratiquant cette activité et pourquoi ? »

- L'élève doit être capable de justifier le choix de son mobile en fonction de son profil et de ses aspirations.
- Il doit pouvoir justifier le choix des exercices en lien avec son mobile, ses connaissances de l'entraînement et son projet.

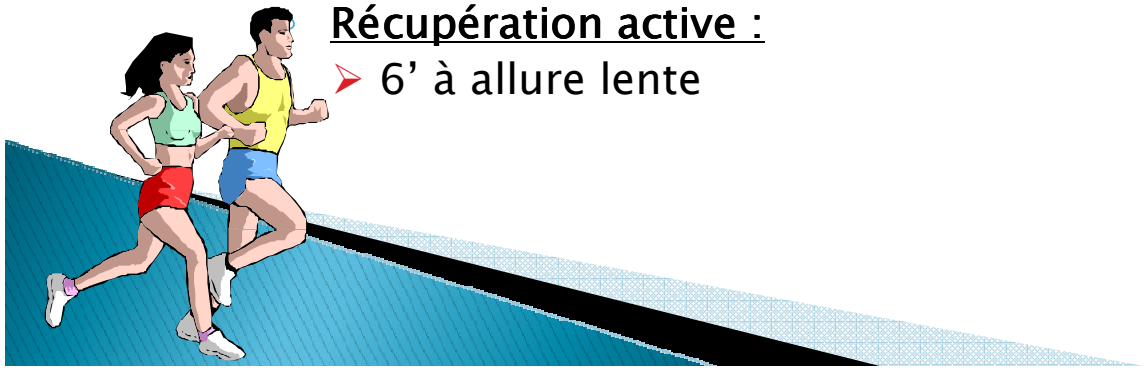
« J'ai choisi ce mobile pour « m'aérer la tête ». En courant à différentes allures, je suis obligé de penser à mon rythme et ainsi on ne pense pas à nos soucis, on évacue le stress de la semaine. »

« Je reprends un travail progressif, mais je termine cette fois par de la marche, car après 28 min d'effort, je ne tiendrai pas alors je fais de la marche soutenue. »



Quelques séquences types en fonction du mobile.

- **Mobile 1 : accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.**
  - <u>Échauffement :</u>
    - 15 minutes à allure lente suivies de 6 minutes à 85 % de la VMA.
    - Les 6 minutes se font sur un parcours en rectangle pour que les élèves puissent gérer leurs allures.
  - <u>Travail intermittent court :</u> (5 minutes de récupération entre les exercices)
    - 6 X 1'/1' à 100 % de VMA
    - 8 X 30/30 à 110 % de VMA
    - 6 X 15/15 à 115 % de VMA
  - <u>Récupération active :</u>
    - 6' à allure lente



Quelques séquences types en fonction du mobile.

- **Mobile 1 : développer sa motricité.**
  - **Échauffement:** séquence commune pour se réapproprier les dimensions du step et rentrer dans l'activité: 5 minutes;
  - **Apprentissage** d'un bloc 4×8 temps et travail thématique sur la coordination et l'ajout de « bras »; 40'
  - **Travail cardio:** 2 × 5 ', r=2 '
  - **Évaluation du ressenti**: quelles évolutions à prévoir pour une prochaine séance de travail sur les bras: quel type de position de bras sur quel type de pas ? À quel moment de la routine? Dans quelle orientation…

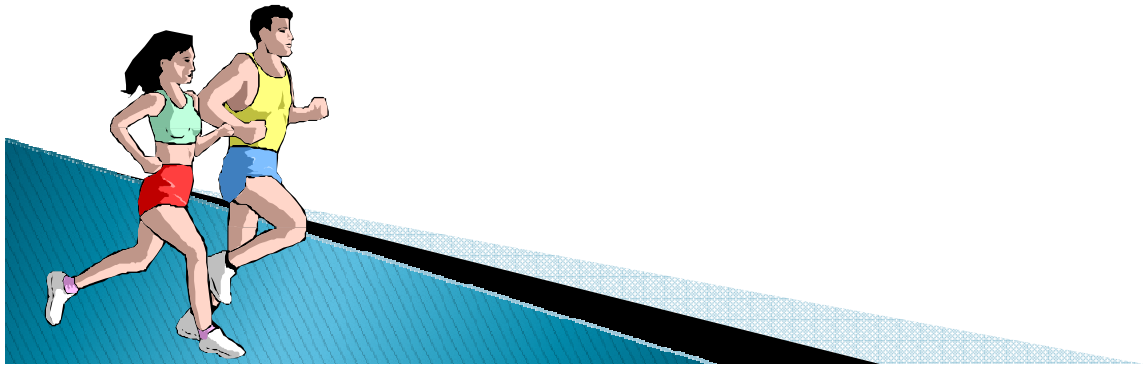
Quelques séquences types en fonction du mobile.

- **Mobile 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale**

  - <u>Échauffement :</u> (avec cardiofréquencemètre)
    - 15 minutes à 140 – 150 bpm
    - suivi de 10 minutes à 160 – 170.

  - **<u>Travail intermittent long :</u>**
    - 6 X 3' à 90 % de la VMA (récupération de 2' entre les séries)

  - **<u>Récupération active :</u>**
    - 6' à allure lente



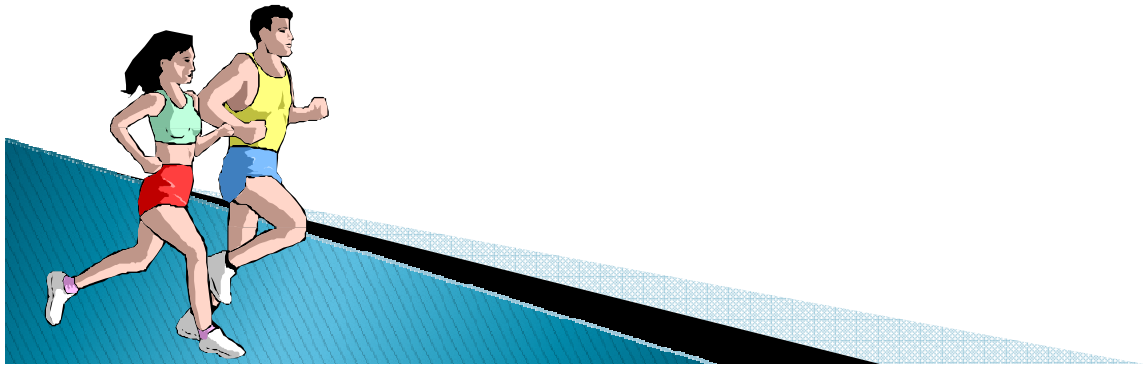
Quelques séquences types en fonction du mobile.

- **Mobile 2 :S'entretenir, reprendre une activité physique, se remettre en forme, affiner sa silhouette.**
  - <u>Échauffement</u>:
    - Séquence commune pour se réapproprier les dimensions du step et rentrer dans l'activité: 5 minutes;
  - <u>Révision</u> des blocs déjà appris
  - <u>Cardio</u>:
    - 132 bpm, step bas, pyramide: 5' – 8' – 10' – 8' – 5'.
    - Récupération semi-active en step touch sur place pendant 1'
  - <u>Quel ressenti</u> et quelle évolution proposer pour une prochaine séance (nature du cardio et de la récupération qui peut également évoluer)
  - <u>Étirements</u>

Quelques séquences types en fonction du mobile.

- **Mobile 3 : Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.**

  - <u>Séquences de course :</u>
    - 6 minutes à 70% + 2' de marche soutenue
    - 3 X 3' à 80% avec 2' de marche soutenue entre les séries
    - 3 X 4' à 70% avec 3' de marche promenade entre les séries
    - 2 X 5' à 60% avec 2' de marche promenade
    - 4' de marche soutenue



Quelques séquences types en fonction du mobile.

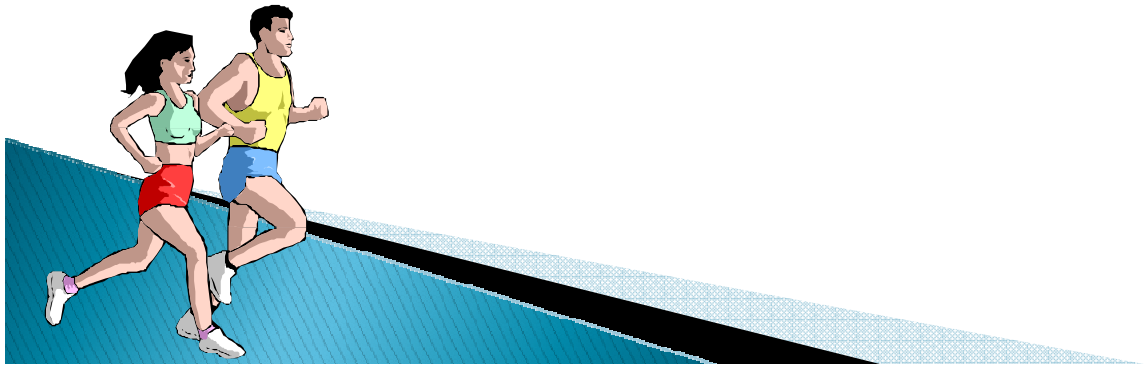
- **Mobile 3 : Se développer, se dépasser**
  - **Échauffement:** séquence commune pour se réapproprier les dimensions du step et rentrer dans l'activité: 5 minutes;
  - **Révision** d'un bloc donné qui servira ensuite de support de travail: 20 minutes;
  - **Travail cardio**: 3 (2×3'), r=3', R= 5' avec contraste et ressenti après chaque séquence;
  - Step haut / step bas
  - 132 /138 /144 bpm
  - Avec lests / sans lest…
  - Quelle **évolution** pour une prochaine séance: variables entremêlées: step bas, 138, avec lests…
  - **Étirements**;

Une mutation des pratiques pédagogiques au service de la transformation du statut de l'élève en EPS :

Le but de l'action n'est plus de : « réaliser une performance mesurée », la meilleure possible… (CP1), mais « d'orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi » (CP5)

C'est-à-dire faire passer le statut de l'élève de :

« Être entraîné par… »➔ à « s'entraîner pour.. »



Quelles conséquences sur l'évaluation CP1 / CP5

CP1 : ½ fond		CP5 : Course en durée
Bac général (2007)	Bac pro 2011	
Perf 14 points	**Perf 14 points**	**Concevoir :** 7 points
Écart au projet 6 points	Écart au projet 4 points	**Produire** : 10 points Respect du projet : • des allures choisies • des séquences de course • des temps et modes de récupération
	Préparation et récupération 2 points	**Analyser** : 3 points

La performance disparaît des critères de l'évaluation, le cadre de référence s'individualise et s'autoréférence.

COMPARAISON DE DEUX TRAITEMENTS DIDACTIQUES: qu'est-ce qui différentie le step CP3 et le step CP5?

STEP	CP3	CP5
But:	Complexifier la coordination; donner à voir au public;	Savoir s'entrainer dans le cadre d'un mobile choisi.
Nature de la performance	Extéroréférencé: en rapport avec un code de « difficulté » chorégraphique : ce que je vaux!	Autoréférence: ce que je peux!

Quelles conséquences sur l'évaluation CP3 / CP5

CP3 : AEROBIC	CP 5 STEP	
Bac général (grille académique)	**Lycée 2007**	**Bac pro 2011**
Composition (chorégraphe)/9 points	**Concevoir :** 7 points	Avant: Prévoir les séquences : 7 points
Interprétation (acteur)/ 6 points	**Produire** : 10 points	Pendant: produire: 10 pts
Projet collectif /2 points	**Analyser** : 3 points	Après: analyser: 3 points
Appréciation: évaluation du spectateur / 3 points		

La performance disparaît des critères de l'évaluation, le cadre de référence s'individualise et s'autoréférence.

Fin