

STEP fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un mobile personnel que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ».

Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes.

La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

Les thèmes d'entraînement sont référés à trois types d'efforts qui sollicitent les filières énergétiques à des degrés divers. Les durées des séries et des phases de récupération sont associées aux thèmes d'entraînement. L'aisance respiratoire est un repère du thème d'entraînement.

Les transformations ne peuvent s'envisager que si l'engagement est conséquent (en intensité et/ou en durée), optimal (ciblé sur une intensité adaptée aux caractéristiques de l'élève qu'il soit sédentaire ou entraîné) et répété. Quelles que soient les méthodes d'entraînement utilisées, le développement de ces ressources sera effectif et durable s'il est organisé sur le long terme et complété par une hygiène alimentaire raisonnée.

EFFORTS BREFS ET INTENSES <u>La puissance aérobie</u>	EFFORTS LONGS ET SOUTENUS <u>La capacité aérobie</u>	EFFORTS PROLONGÉS ET MODÉRÉS <u>L'endurance fondamentale</u>
<ul style="list-style-type: none"> - FC s'approche progressivement du maximum - Ventilation fortement marquée et accélérée - Séries plutôt courtes - Motricité variée qui ne gêne pas l'engagement. - Paramètres, variateurs d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules. - Tempo > 135 bpm le plus souvent. <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. » « Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux » « Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FC élevée - Ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive - Séries à minima 3" - Coordination et dissociations présentes - Paramètres d'ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step. - 130 bpm < tempo < 140 bpm. <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif (ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » « Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries" ; je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. » « Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler »</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FC modérée - Aisance respiratoire - Séries longues et "à minima 3" - Temps de récupération minimisé - Motricité explorée de façon ambitieuse - Paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step - Tempo le plus souvent proche de 130 bpm <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. » « Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche » « Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante »</p>

Lexique

Amplitude : Flexion et extension complète dans les mouvements de bras ou de jambes – Grandissement du corps.

Bloc : 4 phrases = 4 x 8 temps soit 32 temps - Commencer un bloc au début d'une phrase musicale, sur le temps fort qui sert de repère

Phrases : 8 temps consécutifs.

BPM : Tempo de la musique : nombre de Battements Par Minute.

Cardio-fréquence mètre codé : signal codé, évite les interférences avec les autres cardio-fréquencemètres.

Collectif : présentation de l'enchaînement à plusieurs : motivation, aide aux apprentissages - individualisation possible des choix de paramètres sur une phrase ou plus

Continuité : enchaînement des blocs sans hésitation, sans rupture de rythme et/ou sans arrêt

Fréquences cardiaques (FC) La Fréquence cardiaque définit le cœur de l'APSA

- FC : Nombre de pulsations cardiaques par minute.
- FC Maximale : FCM garçon : 220-l'âge et FCM fille : 226-l'âge
- FC Repos : FC prise avant un effort, au calme, de préférence le matin avant de se lever. Pendant le cours d'EPS : assis(e) (retirer 10 pulsations), allongé(e) (retirer 6 pulsations)
- FC de réserve : La FCR=FCM-FC Repos
- FC d'entraînement (fréquence cible) d'après Karvonen. $FCE = FC \text{ Repos} + [(FC \text{ Max} - FC \text{ Repos}) \times \%$ d'intensité de travail définie selon le thème d'entraînement choisi]

Ex d'une fille âgée de 17 ans de FC Repos 70 et pourcentage d'intensité choisie 90 : $FCE = 70 + [(226-17) - 70] \times 90 = 195$

Pas complexes : pas de base associés à une rotation, un contre temps, un changement de direction, un croisement.

Bras complexes : bras dissociés, gauche/droite ou dans le temps ou dans les plans.

<http://eduscol.education.fr/pid25070/videos-interacademiques-2010-entretien-et-developpement-de-soi-en-eps.html>

<http://eps.ac-amiens.fr/spip.php?article537>

Ressentis : Respiratoires : essoufflements, gêne, régularité - Musculaires : brûlures, tiraillements, crampes - Psychologiques et cognitifs : lassitude, motivation, mémorisation

Sécurité : Passive : écart entre les STEPS dans un espace d'évolution - adhérence au sol des steps, sans tapis - Active : Pose de tout le pied à plat sur le step, sans bruit pour éviter les vibrations, placement du dos dans l'alignement "pied d'appui-bassin-épaule", pas de cambrures ni de dos rond. Descente du step amortie, interdite par l'avant. Maintien de la tonicité tout au long de l'enchaînement.

Tests de terrain POUR LA MESURE DE LA FCMAX : 1. enchaîner sans s'arrêter un 400m à allure modérée (70% de VMA) avec un 200m à allure soutenue (100% de VMA) puis 100m à allure très rapide (120% de VMA) pour finir le dernier 100m à allure maximale (> à 130% de VMA) - 2. Après échauffement, enchaîner flexions (squat complet sans charge)- sprint de 10m à 15m- "burpees"-retour sprint-puis ajouter 1 flexion et 1 "burpees" à chaque aller-retour (1 puis 2 puis 3 etc) sur une durée totale d'1'30

Tonicité : État de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus