

Situations-ciblées :

« *Le test BPM max* »

Objectifs : Identifier ses propres ressentis à mesure que le rythme d'exécution s'accélère et son seuil d'intensité d'effort en step. Analyser les sensations éprouvées et les facteurs individuels expliquant le palier atteint

But : Atteindre le palier le plus élevé en respectant l'exigence de continuité d'effort

Dispositif : 2 groupes : un qui réalise le test, l'autre qui observe, contrôle la conformité aux exigences du test (critères : synchronisation de la pose ou du lever du pied sur BPM ; pas plus de 2 « petits arrêts-rattrapés » par palier). Le groupe qui pratique doit effectuer en continuité un bloc chorégraphique très simple (peu coûteux au niveau cognitif et mnésique pour favoriser l'engagement ininterrompu), par exemple : Basic – Basic – 3 genoux – L step – L step. Le BPM accélère à chaque palier soit toutes les 2mn. Selon le vécu dans l'activité et le profil de classe, le BPM initial (stade 1) varie. Au total, 10 paliers de 2mn. Possibilité pour l'observateur de relever la FC à chaque palier. Un palier est validé si : l'élève respecte le rythme d'exécution ; ne fait pas plus de 2 « arrêts-rattrapés » ; va au bout des 2mn.

Quand l'élève s'arrête, il doit être en mesure de justifier sa performance : arrêt pour causes(s) de : retard BPM – trop d'arrêts (pb mémorisation) – difficultés respiratoires, essoufflement

Situation: Repérer les variations de FC selon les paramètres manipulés »

Ici, les paramètres de régulation sont manipulés de manière isolée, pour préparer leur éventuelle combinaison à l'occasion de la SC.

Objectif : Identifier l'effet d'un paramètre sur sa fréquence cardiaque et sa « zone de confort »

But : réaliser une séquence chorégraphique imposée en insérant à sa réalisation un paramètre défini

4 ateliers : atelier « bras » / « impulsions » / « lests » / « étage »

Chaque élève dispose d'une fiche de suivi d'un atelier sur l'autre, en vue de recenser les variations de FC, les ressentis