



RÉGION ACADÉMIQUE  
NOUVELLE-AQUITAINE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
MINISTÈRE  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,  
DE LA RECHERCHE  
ET DE L'INNOVATION

# Situation Complexe en STEP

Niveau 3



**Compétence Propre n° 5**  
«Entretien et développement de soi»

## Compétence Attendue de Niveau 3

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.

Auteur: Liza Martin

Contact: [liza.martin@ac-bordeaux.fr](mailto:liza.martin@ac-bordeaux.fr)

# Situation Complexe en step

## Cycle Niveau 3

### Compétence Propre n°5 «Entretien et développement de soi»

#### Attendus de fin de cycle

#### Pôle Moteur

S'engager dans des séquences d'effort d'une intensité ciblée, en référence à un mobile choisi et une fourchette de fréquence cardiaque individualisée

#### Pôle méthodologique

Expérimenter différents paramètres de régulation de l'effort pour aménager l'enchaînement au service de l'atteinte d'une fréquence cardiaque finale ciblée

**Mettre en relation le choix de l'aménagement de la pratique, les effets physiologiques produits et la performance**

#### Pôle social et langagier

Construire des échanges interindividuels pour élaborer une stratégie, analyser un résultat et réenvisager un projet

Mobiliser le vocabulaire spécifique pour décrire précisément une prestation, la commenter  
Formuler des hypothèses pour expliquer un résultat  
Mobiliser du vocabulaire scientifique pour des évaluations et auto-évaluations précises

# Le dispositif



But: Par groupe de 4 et de même mobile, réaliser la meilleure performance possible sur deux séquences

Déroulement: Pour chaque mobile, 2 équipes (de 4 élèves, par exemple) s'affrontent ; chaque équipe doit effectuer 2 séquences de travail (une chorégraphie-support répétée sur un temps donné), avec une phase de d'ajustement du dispositif avec un coach pour atteindre la FC ciblée et/ou un niveau optimal de difficulté « biomécanique » (mobile Coordination), et ainsi améliorer la note obtenue à la première séquence. Les élèves ont à disposition du matériel pour concevoir et mettre en oeuvre leur projet : lests, cardio-fréquencemètres, réhausseurs de step, fiches de codage-valeur énergétique et biomécanique des pas. \* cf notes dans la barrette en bas de diapositive

## Temps 1

La situation démarre par un tirage au sort du BPM (compris entre 128 et 160 selon la correspondance avec le mobile) ainsi que du pourcentage de FCE visé (en correspondance avec le mobile choisi). Puis la musique tirée au sort est diffusée : phase de test / choix du dispositif (individuellement) : B-L-I-H (Bras / lests / Impulsions / Hauteur) au niveau énergétique + paramètres biomécaniques pour le mobile « coordination »

**1<sup>er</sup> passage évalué, 1<sup>er</sup> score d'équipe (scores individuels cumulés):cf fiche de score**

## Temps 2

Puis phase de concertation avec l'équipe coach : comment augmenter la note en phase 2 ? 5mn de concertation ; chaque élève dispose d'un coach individuel.\*\*

**Terrain d'entraînement où les élèves font le CHOIX d'un atelier « coup de pouce »**

## Temps 3

Atelier « mémo »: bloc(s) à trous

Atelier « synchro BPM-musique » avec métronome

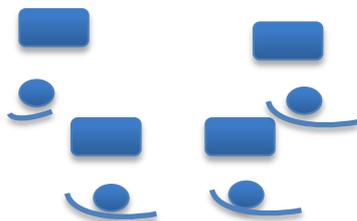
Atelier « amplitude des postures »

Atelier « Repérer les variations de FC selon les paramètres manipulés »

## Evaluateurs



Pratiquants



C  
O  
A  
C  
H  
S

Caisse de matériel: fiche de codage des pas, fiche de complexification des pas, lests



## Notre Compétence Attendue...

## ...S'appuyant sur ces Paramètres



### Pôle Moteur

Réaliser en continu une chorégraphie composée de pas de base, en mobilisant ou non certains paramètres énergétiques pour atteindre une zone d'effort ciblée (mobile / données individuelles / contrainte imposée) ou un niveau d'exécution maximal

Décision: une chorégraphie-support commune, apprise lors des précédentes séances, modulable, complexifiable à partir des outils (fiche de codage des pas, fiche de complexification d'un pas). Cette base commune favorise le travail de groupe, et permet d'instaurer des repères communs

### Pôle méthodologique

Expérimenter, comparer différentes formes d'aménagement de l'enchaînement (paramètres de régulation de l'effort) pour concevoir un projet

Décision : d'imposer une contrainte : tirage au sort du BPM, en vue de favoriser le travail de régulation et d'expérimentation « in situ » et la démarche hypothético-déductive\*

### Pôle social

Coopérer pour élaborer un projet personnel au service du collectif

Décision: d'instaurer des dyades: un pratiquant, un coach, en vue de favoriser les échanges de points de vue, les interactions de tutelle, et l'apprentissage socio-cognitif

### Pôle langagier

Acquérir et mobiliser le vocabulaire spécifique pour décrire précisément une prestation, des ressentis corporels, pour présenter et justifier un projet de transformation d'ordre physique et physiologique

Décision: dès la 1<sup>ère</sup> séance, les principaux pas de base, le découpage d'un bloc, sont présentés, réalisés, affichés dans la salle  
Décision: affichage permanent d'un poster décrivant les 3 mobiles, leurs effets physiologiques, les modalités de mise en œuvre d'entraînement

# En quoi est-ce une situation complexe?

## Pour l'élève

## Pour l'équipe

### Pôle Moteur

L'élève doit reproduire sans erreur une séquence chorégraphique dans le respect des principes d'exécution des différents pas  
Cette séquence est réalisée en continu, sur des boucles de temps définies en vue d'atteindre la fréquence cardiaque-cible

**Les membres de l'équipe doivent respecter la continuité des séquences et de l'effort, et chaque membre conçoit son propre aménagement au service du score collectif**

### Pôle méthodologique

L'élève s'engage dans une démarche expérimentale qui permet de construire la connaissance de soi (aller-retours permanents entre paramètres d'effort et/ou de difficulté technique testés et effets obtenus)  
Responsabilisation par l'élaboration de choix

Prise en compte des ressources et difficultés d'autrui afin que chacun atteigne son niveau maximal de performance  
Entraide et tolérance

### Pôle social

L'élève s'engage dans différents rôles: il est à la fois responsable de sa pratique et de l'amélioration de celle d'un pair

Dans la phase de répétition chorégraphique, tous les membres de l'équipe interagissent, pour mémoriser la séquence, trouver des points de repère pour une prestation synchronisée et optimale

### Pôle langagier

L'élève mobilise un vocabulaire précis dans différents domaines: le vocabulaire spécifique à l'APSA, le vocabulaire scientifique lié aux effets physiologiques

Identification, description des comportements des partenaires pour formuler des propositions d'amélioration

## Liens possibles à établir avec le socle commun

