



STEP BAC

- **COMPETENCES ATTENDUES :**

Niveau 4 : 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...)**.

- **PROTOCOLE D'EVALUATION**

Un enchaînement d'au moins quatre blocs (1 bloc = 4 x 8 temps) (hors échauffement). Cet enchaînement est répété en boucle sur un rythme musical de BPM* compris entre 130 et 145 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi.

Chaque candidat s'inscrit dans un projet personnel parmi les mobiles 1 2 ou 3 proposés en choisissant celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE).

- **CRITERES D'EVALUATION STEP BAC**

PREVOIR SES CHOIX / 7 Points

Avant l'épreuve je construis ma séquence et j'indique par écrit au jury mes choix :

L'objectif choisi, la composition de l'enchaînement (4 blocs de 32 temps), les paramètres, l'intensité, le temps d'effort et les récupérations.

Je justifie mes choix / aux effets recherchés : D'ordre énergétique, biomécanique ou de coordination.

REALISER / 10 points

Pendant l'épreuve. L'enchaînement est réalisé en boucle et continuité en combinant tous les pas (plus ou moins complexes) prévus et les paramètres associés.

Je prouve mon autonomie en passant meneur au moins une fois, et je m'engage physiquement en privilégiant l'amplitude et la sécurité.

ANALYSE DE SA PRESTATION / 3 points

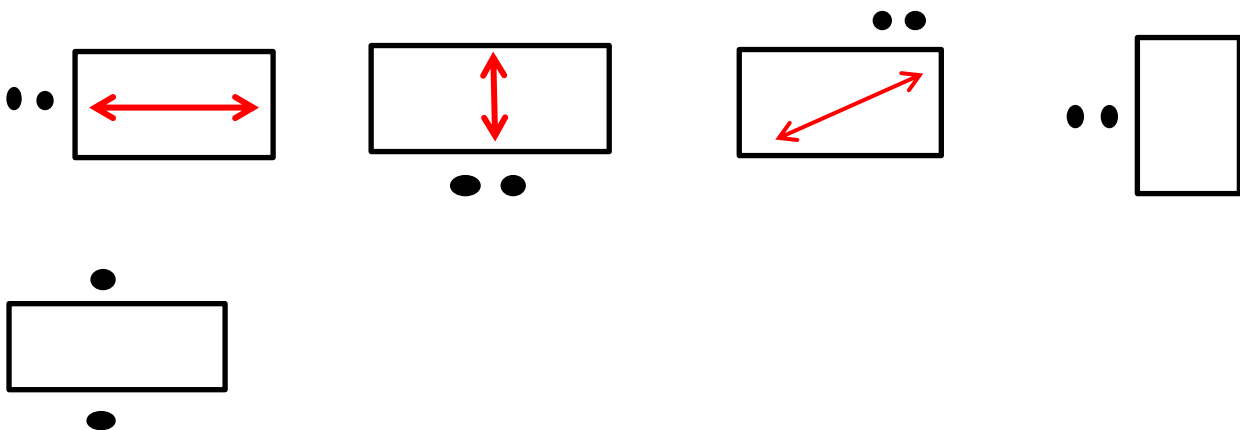
Après l'épreuve. Je décris les effets ressentis leur causes, les régulations potentielles et les perspectives envisagées.

A l'issue de ma prestation, à partir de mes sensations éprouvées et de mes connaissances acquises, j'analyse avec des explications ma performance.

• Différents pas de step

	Pas simples	Pas alternés	Variantes	paramètres
PAS 4 Temps	Pas sans changement de pied directeur Basic V step Mambo	Pas avec changement de pied directeur. Tap up Lift Tap down Talon- fesse Genou Traverse Pivot. ¼ -1/2	D'ordre bio mécanique -Rotations : Reverse (tour complet) Pivot (1/4T- 1/2T) -Traverse : Pas chassés (largeur, diagonale ou longueur du step.) -Tempo : Contre temps	D'ordre énergétique -Impulsions : pas sautés ou/ et courus. -Répétition de pas. Double genou. Double talon -Tempo : Bpm
	Pas sans changement de pied directeur Cheval (straddle) Cheval- genou Lunge. Tstep.	Pas avec changement de pied directeur. 1 genou 3 genoux 3 talon-fesse Genou, talon-fesse, Lstep kick	-Mouvements de Bras, simultanés ou dissociés. -Changement de face : Descendre du step : petit côté ou dos au public. -Changement de step.	-Hauteur de step -Lests

UTILISATION DU STEP



STEP conseils.

Ses bienfaits Physique mais aussi artistique.

- Il entraîne une importante dépense énergétique.

Cette activité sollicite en effet conjointement l'ensemble des muscles et le système cardio-vasculaire, à intensité souvent élevée. Résultat : on brûle beaucoup (jusqu'à 400/500 calories par heure).

- Il renforce la masse musculaire.

Les jambes travaillent dur en grim pant sur la marche tandis que les bras sont mis à contribution à chaque mouvement. On muscle tout son corps, de façon harmonieuse.

- Il améliore la coordination, donc la posture.

Les chorégraphies de step exigent de synchroniser les mouvements de jambes et de bras, en fonction la musique. Il ne s'agit pas de s'emmêler les pincesaux, ni de rater la marche !

- Il renforce l'endurance.

Le système cardio-vasculaire est sollicité dans la durée, et de façon intense. C'est excellent pour améliorer le souffle et la condition physique dans son ensemble.

- Il permet de faire du sport de façon ludique.

Entraîné par la musique, emporté par l'esprit de groupe, concentré sur la chorégraphie, on se bouge sans y penser !

> Les risques à un haut niveau.

Intensive et parfois brutale, surtout dans les changements de rythme, cette activité peut mettre le cœur à rude épreuve, surtout quand on est à l'origine sédentaire ou peu habitué à ce type d'effort.

Les bondissements en tous sens, les flexions de genoux et l'escalade de la marche font souffrir les articulations et tendons des membres inférieurs.

Comme tous les sports intensifs pratiqués à l'intérieur, sans véritable déplacement dans des salles peu aérées, le step expose à la surchauffe.

> Les règles d'une bonne pratique :

Pour éviter tout incident ou blessure, certaines précautions s'imposent :

- Installez correctement le step.

Placez-le devant vous, à distance des autres, et vérifiez que le plateau est bien emboîté sur le socle. Réglez la hauteur de la marche en fonction de votre niveau.

- Portez des chaussures adaptées.

Chaussure de sport pour protéger la cheville lors des multiples changements de directions. Amortissantes pour parer aux nombreux sauts, montées et descentes de la marche.

- Hydratez-vous.

Afin d'éviter toute surchauffe, buvez 2 à 3 gorgées d'eau toutes les 10 à 15 minutes.

- Soyez attentif (ive) à vos mouvements.

Posez les pieds bien à plat et le bassin vient se positionner au-dessus des appuis.

- Respectez votre niveau.

Pour votre appareil locomoteur, mais aussi votre cœur, prudence, progressivité et écoute des conseils du professionnel s'imposent.

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN STEP Niveau 4

Se définir un projet d'entraînement à partir des mobiles présentés. Le choix du mobile correspond aux effets que l'on souhaite obtenir sur son organisme.

Les différents mobiles	L'intensité du travail	Séries	Durée Totale effort	Temps de la récupération	Forme de la récupération
Mobile 1 : S'entretenir et se développer en sollicitant sa puissance aérobie. L'effort est court et intense.	L'intensité de travail attendue est supérieure à 80% de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)*	2 séries de (3 X 4 min) ou 3 séries de (3 X 2 min)	24 min ou 18 min	2 min entre chaque séquence et 4 à 6 min entre chaque série	Dépend du résultat de la FCE. Si < à 80% : Récupération Active, si > à 80%, récupération passive
Mobile 2 : S'entretenir, et rechercher un état de forme général en sollicitant sa capacité aérobie L'effort est de durée et d'intensité intermédiaires	L'intensité de travail attendue est entre 60% et 80 % de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)*	2 X 12 min) ou (3 X 8 min)	24 min	La durée de la récupération est à construire selon chacun. La forme serait plutôt semi active. L'objectif est de respecter la fourchette de FCE attendue	
Mobile 3 : S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité.	L'intensité de travail attendue est entre 60% et 70 % de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement (FCE)*	2 X 6 min	12 min	5 min entre chaque série	Se construire une forme de récupération qui permette le relâchement de l'attention

*

Le calcul de la Fréquence Cardiaque d'Entraînement, « FCE » s'obtient à partir de la formule suivante :

Formule de KARVONEN : $FCE_{\text{effort}} = FC_{\text{repos}} + [(FC_{\text{max}} - FC_{\text{repos}}) \times \% \text{ d'intensité de travail attendue}]$

Valeurs de la FCE en puls/min pour un élève de 17 ans avec une FC Max de 203 puls/min

FC Repos	50	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	120
FCE à une intensité de travail de 85 %	180	182	182	183	184	185	186	187	188	188	189	190	191
FCE à une intensité de travail de 60% à 80%	142 172	146 174	148 175	150 176	152 177	154 178	156 179	158 180	160 181	162 182	164 183	166 184	170 186
FCE à une intensité de travail de 60% à 70%	142 157	146 160	148 162	150 163	152 165	154 166	156 168	158 169	160 171	162 172	164 174	166 175	170 178

