INITIATION STEP COLLEGE ou 1er CYCLE

Nom, Prénom : date : Classe

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Echauffement Fréquence Cardiaque (FC) en fin d’échauffement :…….  Ce que je ressens (ex : chaleur, essoufflement, douleurs musculaires, inconfort…)  Ce que je ***devrais*** ressentir théoriquement en fin d’échauffement : | | | | | | | | |
| Phase de travail des blocs : Ecrire le nom des pas dans les cases | | | | | | | | |
| Bloc1 | Phrase 1 | | Phrase 2 | | Phrase 3 | | Phrase 4 | |
| 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Perception de la difficulté du BLOC 1 | | | | | | | | |
| Difficulté technique perçue\* | | | Mémorisation du bloc | | | Difficulté de l’effort | | |
| Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ | Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ | Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ce qui me pose problème dans la réalisation de ce bloc : ❑ Rien de particulier ❑ La mémorisation des pas : je me perds dans l’enchaînement  ❑ La réalisation de certains pas : je trouve que certains sont trop difficiles ❑ Le rythme : je n’arrive pas à synchroniser mes pas sur la musique, cela va trop vite  ❑ Je me sens trop essoufflé(e) ❑ Il est trop facile, un peu ennuyeux | | | | | | | | |
| Echauffement Fréquence Cardiaque (FC) en fin d’échauffement :…….  Ce que je ressens (ex : chaleur, essoufflement, douleurs musculaires, inconfort…)  Ce que je ***devrais*** ressentir théoriquement en fin d’échauffement : | | | | | | | | |
| Phase de travail des blocs : Ecrire le nom des pas dans les cases | | | | | | | | |
| Bloc2 | Phrase 1 | | Phrase 2 | | Phrase 3 | | Phrase 4 | |
| 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps | 2 Pas de 4 temps | 1 pas de 8 temps |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Perception de la difficulté du BLOC 2 | | | | | | | | |
| Difficulté technique perçue\* | | | Mémorisation du bloc | | | Difficulté de l’effort | | |
| Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ | Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ | Facile ☺ | Moyen 😐 | Difficile ☹ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ce qui me pose problème dans la réalisation de ce bloc : ❑ Rien de particulier ❑ La mémorisation des pas : je me perds dans l’enchaînement  ❑ La réalisation de certains pas : je trouve que certains sont trop difficiles ❑ Le rythme : je n’arrive pas à synchroniser mes pas sur la musique, cela va trop vite  ❑ Je me sens trop essoufflé(e) ❑ Il est trop facile, un peu ennuyeux | | | | | | | | |

\* (réalisation des pas, coordination…)