**Stage péda Andernos 7et8juin 2021**

**MATERIEL A PORTER :**

**❑ 10 steps env**

**❑ Lests**

**❑ Enceintes**

**❑ Chargeurs**

Step :

**Les étapes d’acquisition : du collège en initiation vers le lycée**

Versant moteur

Versant méthodo : « connaître-savoir-se repérer pour bien concevoir »

Evaluation

Comment évaluer le « concevoir », Quels critères ? Différenciation 1ere/term

Comment évaluer l’exécution motrice ?

Comment évaluer le « savoir s’entraîner » finalement ?

Organisation de l’évaluation

Choix des thèmes d’entraînement : rôle de l’enseignant ? guidage + ou – fort ; partir du projet ou partir des ressources et de la réalité ?

**Problématiques saillantes : Choix du thème d’entraînement : après expérimentation des différents thèmes ?**

**Ecueils du CA5 : lire l’article de Goirand sur l’EPS en 2030 ; « philosophie de l’isolement » ;**

**Finalement comment concevoir ce CA5, sans tomber sur de la pure pratique auto-référée, hédoniste, auto-centrée ; Anne Roger 2009 : « être seuls ensemble » ! chacun son appareil, fausse impression de liberté : peu d’échanges, pas vraiment d’espace social, Lire Becker aussi, Molenat**

Lire l’article de Cogerino sur le savoir s’entraîner ; les motifs qui animent le sujet etc

Très tôt : Construire le savoir s’entraîner, chez un collégien :

* Mettre des mots sur des sensations, impressions :
* Construire un répertoire moteur fondamental : en step, pas de base au sol, découpage, repères temporels et musicaux (à relier au CA3, danse, phrases musicales 8 temps)

Plus tard : pourquoi je m’entraîne ou pourquoi suis-je susceptible de m’entraîner ? La perspective seule de construire sa santé (pas de maladie, gestion cholestérol par ex, etc) ne déclenche pas nécessairement un engagement réel et à long terme :

CADRE COMMUN POSSIBLE POUR CE STAGE

1. Etapes d’acquisition du collège vers le lycée : quels fondamentaux moteurs, méthodologiques, sociaux et affectifs
2. Choix du projet, du thème d’entraînement : quelle posture de l’enseignant, quel guidage ? Connaître et comprendre les mobiles, faire un choix cohérent
3. L’évaluation : problématiques inhérentes au CA5 ; propositions didactiques et pédagogiques
4. Place et fonction(s) du CA5 en EPS : les écueils, les problématiques de fond. Se montrer critique et lucide, tout en conciliant au mieux essence de l’EPS et « philosophie » du CA5 ; garder les principes comme sous-bassements préparatoires à d’autres APSA ; J Lafontan : conserver l’aspect compétitif, ex : haltérophilie ; garder la forme compétitive du CA5. Une activité générale de dpt de soi, une activité préparatoire à d’autres APSA, une activité compétitive

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Organisation de la pratique | Thème(s) | Objectifs et enjeux | Principaux Contenus |
| Jour 1, séquence 1  Lundi 10h15-12h15 | « Construire une motricité spécifique et des repères sur soi en step : du débutant vers « l’expert » | Envisager l’initiation au collège/ un 1er cycle LGT LP  Définir les étapes d’acquisition : hiérarchiser les contenus moteurs et les connaissances spécifiques à construire  Tester des formes de pratique diverses, pour un cycle découverte et une entrée stimulante | Pas de base au sol puis sur step  Apprendre par « empilement » de phrases- de blocs  Associer motricité-BPM  Apprentissage des blocs-supports et évolutifs du stage |
| J1 séquence 2  Lundi 13h30-15h30 | La question du choix du mobile : comment l’aborder et l’amener ?  + Aménager son enchaînement et savoir réguler « à toute occasion » | Définir sa FC max spécifique en step  Se positionner à partir d’une fiche de profil  Construire son enchaînement par processus expérimental  Utiliser l’appli « Catalogue des Pas » | Test « BPM max » sur step : type Luc léger sur step ☺  Ateliers à thème : réaliser l’enchaînement support en ajoutant des paramètres ciblés |
| J1 16h-18h Partie théorique | Principales problématiques rencontrées chez les élèves ; solutions possibles ; répondre aux questions diverses | | |
| J2 séquence 3  Mardi 8h30-10h30 | « Prêts pour l’évaluation ! »  Finaliser l’aménagement de l’enchaînement  Evaluation du rôle de coach : une proposition | Définir et fixer les paramètres de son propre enchaînement, tester, vérifier correspondance Fc visée-Fc obtenue  Définir les critères de « coaching » | Par petits groupes, répétition de l’enchaînement, avec l’aménagement final  Petite situation de défi-coaching |
| J2 13h30-14h30 séquence 4 | « A chaque problème une solution » | Envisager les conduites-types et solutions possibles | Petites situations d’apprentissage sur des besoins ciblés |
|  |  |  |  |

**Jour 1, séquence 1 Lundi 10h15-12h15 : « Construire une motricité spécifique : une initiation au collège**

**DOCUMENTS à prévoir : ❑ Fiche initiation collège ❑ Fiche « Travail création step » ❑ Fichier-vidéo step**

1. Présenter rapidement les enjeux : il s’agit de construire des apprentissages moteurs et des connaissances spécifiques à l’apsa step. **2mn**
2. ***Echauffement*** : pas de base sur 8 temps (knee up, step touch, TF, V step …). Puis apprentissage d’un bloc au sol : **V step – V step – 4 pas latéraux - 4xtap down (fente latérale puis tap down), Mambo chachacha x2**. **7-8mn**
3. ***Sur step : Enchaînement de pas de base très simples***. Obj : Découpage musical, construction de repères : Mot-Phrase-Paragraphe (Pas-8 temps- 32 temps) : **4 basics 4 genoux 4 lifts 4 squats** ; puis idem mais 2 seulement. Pas en 4 temps, en 8 temps, simples, alternés. **3-4mn**. **FIN D ECHAUFFEMENT : IDENTIFICATION FC**
4. ***APPRENTISSAGE DU BLOC-SUPPORT***. **BLOC 1 : Basic – V step – 3 genoux – Lift- lift- Squat-Squat (ou Side-Side) OU Basic-Vstep-3 genoux-Lstep-3TF** : **5-6mn. Option 2 : si grande aisance, 2 blocs d’emblée : Basic-Vstep-3G-Lift-Lift-Squat-Squat + Jazz Square-Vturn-3G-Lstep-3TF**
5. ***Battle*** : petits groupes de 3 ou 4. 4 équipes. Puis gagnants contre gagnants perdants contre perdants **8mn** environ
6. Pause : **2mn**
7. ***Présentation de la séquence suivante ; définition des enjeux de formation : Utiliser un outil commun (le répertoire vidéo des pas, fichier step), Enrichir*** sa motricité en step ; complexifier un bloc en « coordination » / en « intensité ». **3-4mn** de présentation
8. Petits groupes de 3 ou 4. Matériel nécessaire : un step, le fichier step sur téléphone, un cardio/personne. ***2 groupes par thème de travail (Coordination vs Intensité****)*. Consignes : Modifier le bloc support en essayant d’obtenir le maximum de points (les valeurs des pas sont additionnées) ; ATTENTION, OBLIGATION DE CONSERVER LA STRUCTURE (un pas en 4 simple est remplacé par un pas de la même famille, soit en 4 et simple). Durée de la situation au total (**40mn**, 20mn par thème). Un temps de présentation avant la rotation.
9. Pause, 2mn
10. Apprentissage du bloc Test BPM max OU apprentissage bloc 2 : **Bloc 2 : Mambo x2 ou Basic-Jazz square- Cheval- Pony-traverse-Pony traverse**
11. FIN SEQUENCE 1

JOUR 1 SEQUENCE 2 : 13h45-15h45

**DOCUMENTS à prévoir : ❑ Fiche de profil ❑ Fiche A3 des blocs ❑ Fiche aménagement enchaînement individuel ?**

1. Echauffement général : 5mn

2. Apprentissage du bloc-support : **Genou-Genou-3 genoux – Lift-Lift- Squat-Squat** et Ajout de 2 Basic Runs. 5-7mn d’apprentissage.

3. Groupe 1, passe, groupe 2 contrôle : 3 retards BPM = arrêt, on valide le palier achevé, pas celui en cours ; causes d’arrêt : retard BPM ou fatigue ; puis on change 40mn

4. On renseigne la fiche de profil 3-4mn

5. Travail des 2 blocs : 10mn

6. Modifications éventuelles : utilisation du fichier step 10-15mn

RAPPEL DES THEMES

Thèmes d’entraînement :

- **S'engager dans un effort bref et intense. Temps de travail de 12 à 18 minutes - Séries jusqu’ à 4 minutes** - Temps de repos entre les séries jusqu’à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- **S'engager dans un effort long et soutenu. Temps de travail de 16 à 22 minutes - Au moins 3 séries** - Temps de repos entre les séries jusqu'à 4 minutes, avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

- **S'engager dans un effort modéré et prolongé. Temps de travail de 20 à 26 minutes - Au moins 3 séries** - Temps de repos maximum de 5 minutes. - au moins 3 séries avec une FC minimale de reprise de 110 à 120 pulsations.

: Effort bref et intense : > 85% de FCR - Effort long et soutenu : 70% à 85% de FCR – Effort modéré et prolongé : 50 à 65% de FCR \*FCR : Fréquence de réserve = FC max\*\* – FC repos \*\* FC Max : calculée par les formules 220 – âge pour les garçons et 226 – âge pour les filles, ou par des tests de terrain.

Jour 2, Séquence 1

**DOCUMENTS à prévoir : ❑ Evaluation coaching et les fiches d’équipes**

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

**Déroulement** : Pour chaque mobile, deux équipes (de 4 élèves, par exemple) s’affrontent ; chaque équipe doit effectuer deux séquences de travail (une chorégraphie-support répétée sur un temps donné), avec une phase de régulation et d’ajustement du dispositif pour atteindre la FC ciblée et/ou un niveau optimal de difficulté « biomécanique » de l’enchaînement, et ainsi améliorer la note obtenue à la première séquence. Ce travail de régulations diverses s’effectue avec l’aide de l’équipe « coach ». Les élèves ont à disposition du matériel pour concevoir et mettre en œuvre leur projet : lests, cardio-fréquencemètres, réhausseurs de steps, fiches de codage-valeur énergétique et biomécanique des pas. La situation démarre par un tirage au sort du BPM (compris entre ~~128 et 160~~ 125 et 140 ? 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 + des paramètres biomécaniques pour le mobile « coordination »

|  |  |
| --- | --- |
| **Thèmes « Intensité » et « Endurance soutenue »** | **Thème Endurance Fondamentale** |
| **Paramètres énergétiques à manipuler** | **Paramètres biomécaniques à manipuler** |
| ❒ Impulsions  ❒ Bras simples (symétriques)  ❒ Lests (poignets)  ❒ Etage step  ❒ BPM  ❒ Valeur énergétique des pas (fiche code) | ❒ Bras simples  ❒ Bras complexes  ❒ Rotations  ❒ Changement de step  ❒ Changement de formation ( ???)  ❒ Valeur « coordination » des pas (fiche code)  + Pour ce mobile-là, référence également aux paramètres énergétiques pour produire l’enchaînement à environ 60% de la FCE |

Puis séquence 1 : fin de séquence, un premier score d’équipe : critères d’évaluation (cumul des notes individuelles) : respect fourchette FC – continuité choré – mémo, abs d’erreurs- synchro BPM . Puis phase de concertation avec l’équipe coach : comment augmenter la note en phase 2 ? 5mn de concertation ; chaque é dispose d’un coach individuel.

NB : La SC sera reprise à chaque fois avec différents BPM. Comparaison des 2 notes

**Consignes pour les « pratiquants »** : réaliser 2 séquences d’effort, à partir d’un enchaînement-support répété sur une boucle de temps donnée en essayant de produire la meilleure performance possible (NB : les versants énergétique et coordination sont plus ou moins bonifiés selon le mobile concerné) et en améliorant les scores d’une séquence à l’autre

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Séquence 1 | Temps d’échanges verbaux et tests avec les coaches | Séquence 2 |
| Thème End. Sout. | 7mn | 4-5mn à définir | 7mn |
| Thème Intensité | 4mn | 4-5mn à définir | 4mn |
| Thème End. Mod | 5mn | 4-5mn à définir | 5mn |

**Consignes pour les coaches** : Observer attentivement la pratique de l’élève qu’on coache, sa FC à l’effort. Pendant le temps de concertation, lui conseiller l’utilisation d’un ou plusieurs paramètres de régulation en se référant à sa FCE visée : proposer un nouvel aménagement si la FCE n’est pas conforme. Selon l’amplitude d’écart à la fourchette de FCE, proposer plus ou moins de paramètres combinés.

**Organisation des passages :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Passent | Coachent | Evaluent |
| Rotation 1 | Gpe Intensité 1 | Gpe Endurance soutenue 1 | Endurance modérée 1 |
| Gpe Intensité 2 | Gpe Endurance soutenue 2 | Endurance modérée 2 |
| Rotation 2 | Endurance modérée 1 | Intensité 1 | Gpe Endurance soutenue 1 |
| Endurance modérée 2 | Intensité 2 | Gpe Endurance soutenue 2 |
| Rotation 3 | Gpe Endurance soutenue 1 | Endurance modérée 1 | Intensité 1 |
| Gpe Endurance soutenue 2 | Endurance modérée 2 | Intensité 2 |

JOUR 2, SEQUENCE 2

1h

Situations ludiques + Ateliers de besoins (situations ciblées)

**DOCUMENTS à prévoir : ❑ Les fiches d’ateliers**