PROPOSITION DE GRILLE DE LECTURE STEP. Oral 2

Liza Jourdan (Martin)

Aspects énergétiques : l’engagement ; continuité de l’effort, adéquation niveau d’intensité / choix du mobile ; maintien de la zone d’effort recherchée, vitesse d’exécution adéquate

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Principes d’efficacité | **Aspects biomécaniques** | | **Aspects énergétiques** |
| Tonicité générale : gainage, équilibre | | Continuité de l’effort |
| Qualité des postures : amplitude, précision des trajets segmentaires | | Maintien de la zone d’effort ciblée |
| Coordination : justesse dans la pose et l’orientation des appuis, des trajets segmentaires | | Adéquation niveau d’intensité – choix du mobile |
| Dissociation : haut du corps-bas du corps ; dissymétrie des bras | | Choix adéquat des paramètres de régulation |
| Orientation du corps dans l’espace : variété des directions, exploration de toutes les faces du step | | Vitesse d’exécution conforme au BPM et au projet |
| Motricité de l’élève : à décrire et anayser non pas en terme de manques selon S.Pinard, mais d’organisation motrice particulière pour faire face à une tâche | | | |
| **Comportements observables** | | **Hypothèses explicatives + Pistes pédagogiques** | |
| Amplitude motrice non-maximale, trajets non-conformes au(x) pas de référence | | L’élève tente de suivre le BPM : réduire le BPM  L’élève cherche à suivre les autres, soucieux de ne pas se tromper : le placer dos au miroir, devant les autres (réduire le groupe si anxiogène : en binôme) | |
| L’effort est interrompu régulièrement  L’élève semble souffrir excessivement | | L’élève n’a pas encore mémorisé les blocs  L’intensité induite par le BPM, ou les paramètres choisis, excède les ressources actuelles | |
| Récurrence de certains pas au sein des blocs | | L’élève utilise les pas dont il dispose dans son répertoire  L’élève régule ainsi sa FC Enrichir en s’appuyant sur des pas de la même famille, complexifiés : cf Fiche de codage des pas.(ex : Pas « simples » (pas de changement de la jambe leader) en 4tps : Basic = 1 point, Jazz square = 2pts). L’élève part d’un bloc de base et doit augmenter sa cotation en points « valeur coordination » | |
| Manque de gainage, postures relâchées | | Des appuis parfois mal posés, mal orientés, centre de gravité non-placé au-dessus des appuis  Dessiner les appuis sur le step ; utiliser une barre à maintenir à l horizontale pendant l’exécution (travail de la posture gainée, alignée) | |
| Aucun indicateur de fatigue | | Arrêts fréquents (mémo) Proposer un bloc simplifié, à réaliser en atteignant la FCE de référence  Aménagement inadéquat  Sous-exploitation des paramètres de régulation Faire réaliser un même bloc de chorégraphie sur différents ateliers : « bras seuls », « impulsions seules », « bras + impulsions »…sur des séries courtes, et faire comparer les FC obtenues | |