**Compétence attendue de Niveau 3 :**

**LES ETAPES DANS LA CONSTRUCTION DE LA CP5 EN STEP**

Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l’organisme proches de ceux qui sont attendus.

L’élève éprouve l’impact de différents registres d’efforts sur son organisme. Il parvient à atteindre et conserver le registre d’effort attendu lors de la réalisation d’un enchainement.

**ETAPE 1**

P

Les connaissances capacités attitude à acquérir sont liées :

* **A L’APSA :**
* blocs de 4x8 temps,
* vocabulaire de pas …
* **LA QUALITE DE SON EXECUTION**
* exécution sécuritaire …

**ETAPE 2**

Les connaissances capacités attitude à acquérir sont liées :

* **Aux principes d’entrainement** :
* **intensité d’effort** (lien paramètres énergétiques/ intensité de l’effort)
* **durée d’effort**
* Répétitions, séries, récupérations
* **Au fonctionnement et l’adaptation de son corps à l’effort :**

- Utiliser le cardio-fréquencemètre pour mettre en relation l’évolution de la FC en fonction de l’intensité de l’exercice (repères externes).

- Analyser les différents ressentis en fonction de l’intensité de l’exercice (essoufflement, douleurs musculaires, rougeur, transpiration…)

- Mettre en relation des paramètres énergétiques (pas devant le step, sursauts…) avec sa fréquence cardiaque.

**ETAPE 3**

Les connaissances capacités attitude à acquérir sont liées :

* **A la connaissance de soi et des paramètres qui permettent de déterminer l’intensité de l’exercice**:

-Utiliser quelques paramètres pour augmenter ou diminuer l’intensité de l’exercice.

-Utilisation de repères externes ressentis pendant l’effort pour moduler l’intensité de travail et respecter un registre d’effort attendu.

**Compétence attendue de 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).

**ETAPE 3**

**ETAPE 1**

Reprise de l’ à l’ du NIVEAU 3

**ETAPE 4**

Mobile  4 blocs Paramètres Séquence Séquences / bilan perso d’évaluation préparatoires

Les connaissances capacités attitude à acquérir sont liées :

* **A la CONNAISSANCE DE SOI :**

L’élève choisit :

* Son mobile (bilan personnel de son état de forme, de ses besoins…)
* Son enchainement (4 blocs de 4x8 temps)
* Les paramètres énergétiques ou biomécaniques qui lui permettent d’atteindre et de conserver le registre d’effort choisi.
* Sa séquence d’évaluation et les séquences qui vont le préparer à cette évaluation.

LE CARNET D’ENTRAINEMENT GUIDE CES CHOIX

**ETAPE 5**

Identifie l’effet de chaque paramètre sur sa FC

Les connaissances capacités attitude à acquérir sont liées :

* **A la connaissance de soi (FC et ressentis) et des paramètres qui permettent de moduler l’intensité de l’exercice**

(Obligation au bac de modifier un paramètre le jour de l’évaluation)

**ETAPE 6**

* Justifier ses choix (effets recherchés et mobile choisi, paramètres, séquence d’évaluation, régulation pendant l’effort) au regard de ses ressources.
* Analyser la prestation réalisée en fonction de repères internes (sensations etc..) et externes (FC…).