

CARNET D'ENTRAINEMENT STEP CONFINEMENT

Avant chaque séance il faut prendre la fréquence cardiaque (FC) de repos et la noter sur **votre carnet d'entraînement (prenez une feuille à chaque séance ou si vous avez un cahier ou un petit carnet c'est encore mieux)**. Voir exemple de carnet à la page 7.

Comment déterminer la FC? Prenez votre pouls au niveau du cou en plaçant la pulpe des doigts (index/majeur) sur les artères carotides pendant 60 secondes avec un chronomètre ou votre téléphone portable. Que ce soit au repos ou à l'exercice.

FICHE CONNAISSANCE SUR L'APSA

Définition de l'activité STEP :

Le STEP est un programme d'entraînement cardio-vasculaire, qui s'articule autour d'un « socle » que l'on gravit comme une marche d'escalier, ou l'on passe par-dessus, ou l'on tourne autour. Ce programme s'effectue en musique et permet un travail équilibré de la partie inférieure du corps, sans négliger les exercices de coordination des bras. Le STEP a également un effet bénéfique sur le système cardio-vasculaire.

Enjeu de formation :

Acquérir l'enjeu majeur du CA5 : Le savoir s'entraîner en visant 3 objectifs pour déterminer son profil.

- Développer le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire
- Améliorer la connaissance de soi et savoir réguler sa pratique
- Développer des qualités de souplesse
- Favoriser la relation musique-mouvement et la synchronisation avec les autres
- Développer la créativité et l'esthétisme

Interdictions :

- Réaliser des éléments gymniques ou dansés (roulade, pirouette, ATR, salto...)
- Propulser un partenaire
- Sauter de STEP en STEP
- Réaliser un saut du STEP au sol
- Monter de dos

Problèmes fondamentaux :

- Tonicité
- Mémorisation
- Concentration
- Coordination et latéralité

Vocabulaire spécifique :

- **BPM** : Battements par minute ou tempo de la musique
- **FC repos** : A calculer au réveil avec un cardiofréquence mètre ou la prise de pouls (Entre 50 et 100)
- **FC max** : 220 - Age
- **Amplitude** : grandissement du corps
- **Tonicité** : Etat de tension du corps : fessiers et abdominaux gainés, tête haute, regard horizontal, doigts tendus

<u>Avant : sécurité passive</u>	<u>Pendant : sécurité active</u>
<ul style="list-style-type: none">• S'assurer que rien ne traîne autour du STEP (feuilles, crayons, papiers)• Placer les STEP en quinconce, avec 1 mètre d'écart entre chaque STEP (devant, derrière et sur les côtés)• Vérifier stabilité du STEP• Pas de pantalons trop longs	<ul style="list-style-type: none">• Pied posé entièrement à plat sur le STEP• Monter sur le STEP, dos placé : épaules au-dessus du STEP• Descente par l'avant du pied et amortie• Descente pas trop loin du STEP : 1 pied et demi max• Ne pas descendre du STEP par l'avant• Monter sur le STEP de face ou de profil• Genoux souples et non tendus• Ne pas sauter du STEP vers le sol (l'inverse est possible) ou vers un autre STEP

Consignes : Réaliser l'exercice 1 jour sur 2 et donc 3 fois par semaine. Il faut aussi utiliser les vidéos pour complexifier la tâche. Garder la même forme de travail même avec des pas différents. Je complexifie que si je réussis l'entraînement avec les pas de base. Vous trouverez facilement des vidéos des pas sur you tube. N'hésitez pas à vous filmer et nous envoyer les vidéos.

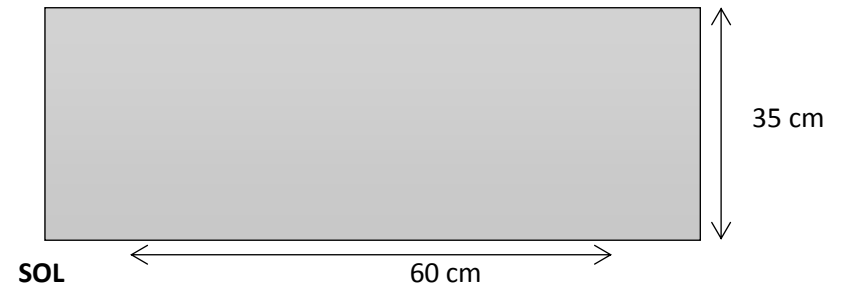
CHOIX DE LA MUSIQUE : choisir une musique de 120, 125, 130, 135, 140, 145 BPM en fonction de votre niveau et de l'intensité de travail que vous souhaitez. Vous pouvez changer à chaque séance en fonction de vos ressentis.

CHEZ VOUS SI VOUS NE DISPOSEZ PAS D'UN STEP.

Tracer avec de la craie, de la peinture, charbon ou du scotch, le sol. Sinon vous pouvez aussi utiliser la marche à condition de ne pas prendre les pas qui nécessitent la traversée du step sur vidéo.



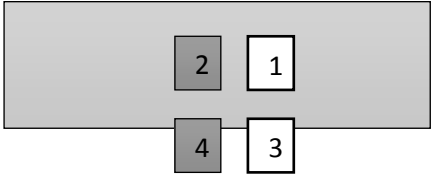
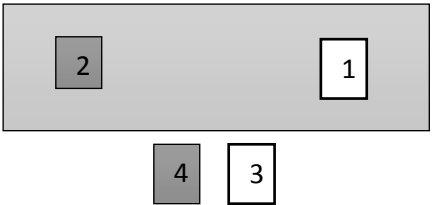
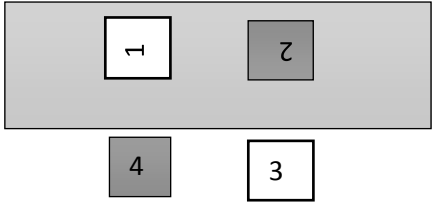


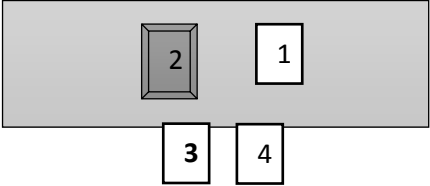
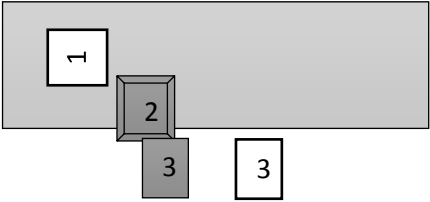
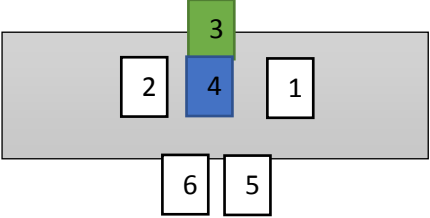
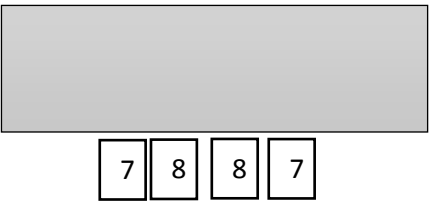
ESCALIER



STEP

ECHAUFFEMENT (apprentissage des pas)

LES PAS	DISPOSITIFS	CHARGE DE TRAVAIL	DESCRIPTION	CRITERES DE REALISATIONS
<p>BASIC</p> <p> Pied gauche</p> <p> Pied droit</p>		<p>10 répétitions à droite</p> <p>10 répétitions à gauche</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Je monte pied droit dans l'axe 2. Je monte pied gauche à côté 3. Je descends pied droit dans l'axe 4. Assemble pied gauche <ul style="list-style-type: none"> • inversement à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> • Je pose bien le pied entier sur le step • j'amortis en descendant
<p>VSTEP</p>		<p>10 répétitions à droite</p> <p>10 répétitions à gauche</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Je monte pied droit sur le bord droit du step 6. Je monte pied gauche sur le bord gauche du step 7. Je descends pied droit dans l'axe 8. Assemble pied gauche <ul style="list-style-type: none"> • inversement à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> • Je pose bien le pied entier sur le step • J'amortis en descendant
<p>REVERSE</p>		<p>1 répétition à droite</p> <p>1 répétition à gauche</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monte pied droit de profil pour commencer un ½ tour 2. Monte pied gauche pour finirle ½ tour 3. Descends pied droit de profil pour poursuivre la rotation 4. Assemble pied gauche pour finir le tour complet <ul style="list-style-type: none"> • Inversement à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> • Je pose bien le pied entier sur le milieu du step • J'amortis en descendant

<p>GENOU</p>  <p>en suspension</p>	<p>20 répétitions Alterner droite/ gauche</p>	<p>1. Je monte pied droit dans l'axe 2. Pousse sur la jambe droite et monte genou gauche 3. Descend pied gauche dans l'axe 4. Assemble pied droit *A utiliser pour changer de pied directeur</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je monte le genou à la hauteur de mes hanches - Je pose bien le pied entier sur le step ou la marche - j'amortis en descendant
<p>TALON FESSE</p>	 <p>10 répétitions à droite 10 répétitions à gauche</p>	<p>1. monte pied droit de profil 2. monte le talon gauche vers l'arrière 3. descend pied gauche 4. assemble pied droit</p> <ul style="list-style-type: none"> • à utiliser pour changer de pied directeur 	
<p>SQUAT</p> <p>3 bras tendus 4 descente</p>	 <p>10 répétitions à droite 10 répétitions à gauche</p>	<p>ALTERNER LES 2</p>	<p>1. Je monte pied droit sur le côté droit du step 2. Je monte pied gauche sur le côté gauche du step 3. Descend les fessiers au niveau des genoux bras tendus vers l'avant 4. Je descends pied droit dans l'axe 5. Assemble pied gauche 6. Saute en écartant pied droit et gauche de manière simultanée 7. Assemble pied droit et gauche de manière simultanée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecartez vos jambes de la largeur de vos épaules - Réaliser le mouvement lentement - Ne pas décoller les talons - Gardez le dos droit
<p>JUMPING JACK</p>		<p>ALTERNER LES 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verrouillez votre bassin • Regardez devant vous

EXERCICE VISANT UN RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET CARDIO-RESPIRATOIRE

Réaliser 3 fois 10 minutes

Soit 3 séries de 10 minutes, alterner droite/gauche. Prendre la fréquence cardiaque entre chaque série.

DROITE	GAUCHE
2 Basics 2 Vstep 1 Reverse 2 Genoux 2 Talons fesses 1 Squat 1 Jumping Jack	2 Basics 2 Vstep 1 Reverse 2 Genoux 2 Talons fesses 1 Squat 1 Jumping Jack

Série1 : FC exerciceBPM (battement par minutes)

5 minutes de récupération : FC repos.....BPM

Série2 : FC exerciceBPM (battement par minutes)

5 minutes de récupération : FC repos.....BPM

Série3 : FC exerciceBPM (battement par minutes)

Je note mes ressentis à chaque fin de série :

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3
EXEMPLE : Transpire peu, transpiration importante, rougeur, transpiration abondante, fatigue, étouffement, douleurs musculaires, douleurs articulaires, respiration importante, asphyxie.....	EXEMPLE : Transpire peu, transpiration importante, rougeur, transpiration abondante, fatigue, étouffement, douleurs musculaires, douleurs articulaires, respiration importante, asphyxie.....	EXEMPLE : Transpire peu, transpiration importante, rougeur, transpiration abondante, fatigue, étouffement, douleurs musculaires, douleurs articulaires, respiration importante, asphyxie.....

Exemple de carnet d'entraînement

.....

Avant la séance :

Comment je me sens

.....

Pendant la séance :

Série 1	Série 2	Série 3
Mes ressentis (je note tous ce que je ressens sur les 10 minutes d'activité)	Mes ressentis (je note tous ce que je ressens sur les 10 minutes d'activité)	Mes ressentis (je note tous ce que je ressens sur les 10 minutes d'activité)
FC EXERCICEBPM	FC REPRISEBPM FC EXERCICEBPM	FC REPRISEBPM FC EXERCICEBPM

Après la séance :

Comment je me sens ?

.....

