



Ce qu'il faut savoir ou savoir-faire à la fin du cycle

Connaître le vocabulaire spécifique du step : pas, bloc, pied directeur, tempo, rythme, BPM

Enchaîner **de 4 à 6 blocs** enchaînés en boucle en respectant la **continuité**, la **sécurité** et le **tempo** et avec **tonicité** et **amplitude**

Choisir son thème de travail en fonction des objectifs poursuivis : mes besoins, mes capacités, mes motivations.

Être capable de calculer sa fréquence cardiaque d'entraînement grâce à la formule de Karvonen.

Être capable de présenter son enchaînement de 4 à 6 blocs en maintenant sa fréquence cardiaque d'entraînement dans la fourchette visée par son thème.

Être capable d'estimer sa fréquence cardiaque lors d'un effort en step en se référant à ses sensations immédiates.

Comprendre la différence entre le travail en capacité aérobie. Et le travail en Aérobie (endurance fondamentale)

Être capable de créer son propre entraînement adapté à ses capacités et à son objectif.

Être capable de réguler son entraînement d'une séance à l'autre en fonction du résultat et de ses sensations.

Nom : Prénom : Classe :

FCMax.....FCR (repos):.....FCR*(réserve).....

Thème retenu:.....FCE visée.....

FCR: Fréquence cardiaque de repos

FCMaximale : Filles 226 – age Garçons: 220-age

FCR* = Fréquence cardiaque de Réserve = FCMax – FC de Repos

FCE: Fréquence Cardiaque d'Entraînement = Formule de Karvonen

Pour calculer votre FCE= FC de repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)

Calcul de votre FCE:

**“Le génie, c’est 1 % d’inspiration
et 99 % de transpiration.”**

– Thomas Edison

FORME DE PRATIQUE	TYPE D'EFFORT	TEMPS TOTAL EFFORT	SERIES	TPS RECUP (TR)	<u>INTENSITE CIBLE</u> Calculée avec la formule : FCE = FC repos + (FCR* x % d'intensité de travail définie)
1 - LOW STEP	ENDURANCE FONDAMENTALE Effort long, faible intensité	24 mn minimum	Séries de 7 à 12mn	3 à 5 mn	ENTRE 50% ET 65%
2 – BODY STEP	CAPACITE AEROBIE	20 à 24 mn	Séries de 4 à 6mn	2 à 4mn	ENTRE 70% ET 85%
3 – H.I.I.T STEP	PUISSANCE AEROBIE Effort court, forte intensité	12 à 18 mn	Séries de 3mn maxi	Maxi 2mn	> 85%

Chorégraphie en STEP

date :

Construire sa chorégraphie à partir des deux blocs imposés et en ajoutant 4 à 6 blocs

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 1			

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 4			

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 2			

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 5			

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 3			

	Nom du pas	nombre de pas	Difficulté ajoutée
Bloc 6			

“La réussite appartient à tout le monde. C’est au travail d’équipe qu’en revient le mérite.”

– Franck Piccard

Carnet d'entraînement STEP – fiche élève

Date de la séance	____/____/202__
Nom - Prénom élève	
Nom - Prénom Coach	

Thème choisi	Justification du choix
LOW STEP	

Durée totale de la séance	Nombre de séries	Durée d'une série	Temps de récupération	Fc Reprise (bpm)

FC Repos (FCR)	FC Max (FCM)	FC Réserve (FCM - FCR)	% FC Réserve visé	Zone cible de travail (en bpm)	Fc Entraînement (bpm)
				_____ à _____ bpm	

Fréquence cardiaque post-séance	Souffle (/ /)	Transpiration (/ /)

Ce que j'ai bien réussi	Ce que je dois améliorer	Modifications pour la prochaine séance

Objectif du thème atteint	Comment complexifier ou simplifier la prochaine séance ?
OUI/NON	

Commentaires personnels

Carnet d'entraînement STEP – fiche élève

“Ce n’est pas parce que c’est difficile que nous n’osons pas, c’est parce que nous n’osons pas que c’est difficile.”

– Sénèque

Date de la séance	____/____/202__
Nom - Prénom élève	
Nom - Prénom Coach	

Thème choisi	Justification du choix
BODY STEP	

Durée totale de la séance	Nombre de séries	Durée d’une série	Temps de récupération	Fc Reprise (bpm)

FC Repos (FCR)	FC Max (FCM)	FC Réserve (FCM - FCR)	% FC Réserve visé	Zone cible de travail (en bpm)	Fc Entraînement (bpm)
				_____ à _____ bpm	

Fréquence cardiaque post-séance	Souffle (/ /)	Transpiration (/ /)

Ce que j’ai bien réussi	Ce que je dois améliorer	Modifications pour la prochaine séance

Commentaires personnels

Objectif du thème atteint	Comment complexifier ou simplifier la prochaine séance ?
OUI/NON	

Carnet d'entraînement STEP – fiche élève

“Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait.”

– Mark Twain

Date de la séance	____/____/202__
Nom - Prénom élève	
Nom - Prénom Coach	

Thème choisi	Justification du choix
HIIT STEP	

Durée totale de la séance	Nombre de séries	Durée d’une série	Temps de récupération	Fc Reprise (bpm)

FC Repos (FCR)	FC Max (FCM)	FC Réserve (FCM - FCR)	% FC Réserve visé	Zone cible de travail (en bpm)	Fc Entraînement (bpm)
				_____ à _____ bpm	

Fréquence cardiaque post-séance	Souffle (/ /)	Transpiration (/ /)

Ce que j’ai bien réussi	Ce que je dois améliorer	Modifications pour la prochaine séance

Objectif du thème atteint	Comment complexifier ou simplifier la prochaine séance ?
OUI/NON	

Commentaires personnels

Carnet d'entraînement STEP – fiche élève

Date de la séance	____/____/202__
Nom - Prénom élève	
Nom - Prénom Coach	

Thème choisi	Justification du choix

Durée totale de la séance	Nombre de séries	Durée d'une série	Temps de récupération	Fc Reprise (bpm)

FC Repos (FCR)	FC Max (FCM)	FC Réserve (FCM - FCR)	% FC Réserve visé	Zone cible de travail (en bpm)	Fc Entraînement (bpm)
				_____ à _____ bpm	

Fréquence cardiaque post-séance	Souffle (/ /)	Transpiration (/ /)

Ce que j'ai bien réussi	Ce que je dois améliorer	Modifications pour la prochaine séance

Objectif du thème atteint	Comment complexifier ou simplifier la prochaine séance ?
OUI/NON	

Commentaires personnels