

## Exemple de carnet d'entraînement en STEP en CAP

Principes d'organisation :

- 1 carnet numérique sur 1 tablette, pour 1 groupe d'élèves
- 1 carnet regroupe les connaissances relatives à l'entraînement, à l'enchaînement construit par le groupe et les données personnelles de chaque membre du groupe

Page 1 : Tableau récapitulatif des 2 thèmes d'entraînement

+	Thèmes d'entraînement	Enchaînement	Elève 01	Elève 02	Elève 03	Elève 04
---	-----------------------	--------------	----------	----------	----------	----------

### Les thèmes d'entraînement

	Thème 1	Thème 2
	Efforts brefs et intenses Puissance aérobie	Efforts prolongés et modérés Endurance fondamentale
<b>Caractéristiques</b>	Fc proche de Fc max, motricité variée qui ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement.	Fc modérée, motricité explorée de façon ambitieuse
<b>Respiration</b>	Fortement marquée et accélérée	Aisance respiratoire
<b>% d'intensité de travail</b>	> 85% FCR	50 à 65% FCR
<b>Temps d'effort</b>	14 à 22min	25 à 30min
<b>Nombre de séries</b>	Au choix	Au moins 2 séries
<b>Durée des séries</b>	Maximum 4min	Au choix
<b>Durée de la récupération</b>	Maximum 4min	Maximum 3min
<b>BPM</b>	133 à 135	130 à 132
<b>Paramètres</b>	Énergétiques (impulsions, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step)	Biomécaniques (changements d'orientation, bras en dissociation, pas de base complexes)
<b>Motricité</b>	Variée, ne gêne pas l'engagement dans l'entraînement	Explorée de façon ambitieuse



Page 2 : Tableaux permettant de noter les blocs de l'enchaînement

+	Thèmes d'entraînement	<b>Enchaînement</b>	Elève 01	Elève 02	Elève 03
---	-----------------------	---------------------	----------	----------	----------

<b>BLOC 1</b>	Basic D	V Step	3 genoux	Basic D	V Step	3 genoux
TEMPS	4T	4T	8T	4T	4T	8T
PHRASE	1		2	3		4

<b>BLOC 2 BLOC À TROUS</b>	Tap Up	Tap Up	-	-	-	-	-	Genou
TEMPS	4T	4T						4T
PHRASE	1							

<b>BLOC 3 TIRAGE AU SORT</b>								
TEMPS								
PHRASE								

Une liste non exhaustive de pas de base pouvant être utilisés pour créer les blocs :

<b>Pas simples (sans changement de pied)</b>	<b>TEMPS</b>	<b>Pas alternés (avec changement de pied)</b>	<b>TEMPS</b>
Basic, Course	4	Tap up	4
V step	4	Tap down	4
A step	4	Genou	4
T step	4	Kick (coup de pied)	4
A cheval	4	Lift	4
Dégagé	2	L Step	4
3 genoux	8	Slide	4
Mambo	2	Pas chassé	4
Baby mambo	6	Chacha	2
Jazz square (pas croisé)	4		
Jumping jack	2		
Reverse (pas tournant sur le step)	4		
Traverse	4		


## Puis 1 onglet personnalisé par élève

### 1/ Evaluation en cours de séquence : Permis de faire du STEP

- . Auto-évaluation
- . Évaluation du partenaire
- . 1 tableau pour rentrer les données personnelles (FC repos et FC max) pour personnaliser les séances d'entraînement

+	Thèmes d'entraînement	Enchaînement	Elève 01	Elève 02	Elève 03	Elève 04
---	-----------------------	--------------	----------	----------	----------	----------

**FICHE PERSONNELLE**



Nom	
Prénom	
Fc Repos	64
Fc Max	196
FCE	Pourcentage choisi
	FCE (+ ou - 10puits/min)
	80
	169,6



**MON COACH**



Nom	
Prénom	

<b>Permis de faire du STEP</b>		Coach	Auto-évaluation
<b>Sécurité</b>	<b>Buste droit, gainé</b> (ne sort pas la poitrine)	Oui	Oui
	<b>Regard droit devant</b> (buste redressé)	Non	Oui
	<b>Pieds entièrement sur le STEP</b> (appuis placés: pas de talon en dehors du STEP)	Non	Non
	<b>Pieds à plat</b> (sauf sur pas spéciaux)	Oui	Oui
	<b>Genou toujours souple</b> (pas d'hyper-extension de la jambe sur le STEP)	Oui	Oui
<b>ETM</b>	<b>Bras placés sur certains Pas De Base</b>	Oui	Oui
	<b>Sur Basic:</b> pieds parallèles et serrés	Oui	Oui
	<b>Sur V STEP:</b> pieds ouverts et écartés	Oui	Oui
	<b>Sur genou:</b> cuisse à l'horizontale	Non	Oui
	<b>Sur talon:</b> talon proche de la fesse	Oui	Oui
<b>Nombre total de « Oui »</b>		7	9
<b>Validation du permis</b>		<b>Oui</b>	

## 2/ Une feuille de travail par thème expérimenté ET/OU travaillé

### Thème de la leçon Thème d'entraînement n°1: bref et intense

PROJET D'ENTRAÎNEMENT BREF ET INTENSE	
Nombre de séries	<b>4</b>
Durée d'une série (en minutes)	<b>4</b>
Temps d'effort total (en minutes)	<b>16</b>
BILAN PERSONNEL	
J'étais proche de ma FCE	
J'ai trouvé l'entraînement	
Cet entraînement m'a plu	
Psycho, cognitif	
Musculaire	
Biomécanique (équilibre, placement, regard, appui)	
Respiratoire	

SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT								
Bloc	Date de la leçon:				Date de la leçon:			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Fc à la fin de la série	125	134	145	80	80	80	80	80
Fc de reprise	119	126	130	80	80	80	80	80
Temps de repos								
BPM	133	135	135	135	120	120	120	120
Paramètre 1		BPM	BPM	BPM				
Paramètre 2			Bras au dessus des épaules	Bras au dessus des épaules				
Paramètre 3				Sursauts				
Paramètre 4								
Arrêts								
Erreurs chorégraphie								

**Echelle de ressenti**

Analyse de l'entraînement avec le coach	
Bilan par rapport à l'évolution de ma Fc	
Bilan par rapport aux paramètres utilisés (ai-je fait les bons choix ? etc)	
Ce qui m'a plu dans cet entraînement	
Ce qui m'a déplu dans cet entraînement	

### Thème de la leçon Thème d'entraînement n°2: modéré et léger

PROJET D'ENTRAÎNEMENT MODÉRÉ ET LÉGER	
Nombre de séries	<b>2</b>
Durée d'une série (en minutes)	<b>8</b>
Temps d'effort total (en minutes)	<b>16</b>
BILAN PERSONNEL	
J'étais proche de ma FCE	
J'ai trouvé l'entraînement	
Cet entraînement m'a plu	
Psycho, cognitif	
Musculaire	
Biomécanique (équilibre, placement, regard, appui)	
Respiratoire	

SUIVI DE L'ENTRAÎNEMENT								
Bloc	Date de la leçon:				Date de la leçon:			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Fc à la fin de la série	80	80	80	80	80	80	80	80
Fc de reprise	80	80	80	80	80	80	80	80
Temps de repos								
BPM	120	120	120	120	120	120	120	120
Paramètre 1								
Paramètre 2								
Paramètre 3								
Paramètre 4								
Arrêts								
Erreurs chorégraphie								

**Echelle de ressenti**

Analyse de l'entraînement avec le coach	
Bilan par rapport à l'évolution de ma Fc	
Bilan par rapport aux paramètres utilisés (ai-je fait les bons choix ? etc)	
Ce qui m'a plu dans cet entraînement	
Ce qui m'a déplu dans cet entraînement	

### 3/ Formulation du projet personnel d'évaluation

#### Mon projet pour le CCF

Thème d'entraînement choisi	
Pourquoi ce thème?	
Forme de la séance réalisée	
Paramètres utilisés	