



Contexte	Public visé				Type d'activité privilégiée au regard des besoins des élèves					
	<input type="checkbox"/> Cycle 3	<input type="checkbox"/> Cycle 4	<input checked="" type="checkbox"/> Lycée		Fonctionnelle (coordination, agilité, souplesse) ★ ★ ★	Physiologique (cardio, dépense énergétique) ★ ★ ★		Psycho-sociale (socialisation, détente) ★ ★ ★		
	Lieu(x) de pratique				Effectif		Intervention			
<input checked="" type="checkbox"/> Salle de sport	<input type="checkbox"/> Stade	<input type="checkbox"/> Gymnase ou Piscine	<input type="checkbox"/> Cour / Extérieur		Groupe de 10 à 15 élèves <i>Effectif lié à la proposition du collègue dans le respect des normes sanitaires en vigueur</i>		<input type="checkbox"/> Présentiel <i>Activité à réaliser en cours d'EPS</i> <input type="checkbox"/> Distanciel <i>Activité pouvant être réalisée à la maison</i> <input checked="" type="checkbox"/> Hybride <i>Activité pouvant être réalisée dans les deux contextes voire simultanément</i>			
Objectifs	Pour le collège					Pour le lycée				
	Objectifs Généraux (en lien avec les domaines du socle) priorités					Objectifs Généraux priorités				
	Développer sa motricité	S'approprier méthodes et outils	Partager règles, rôles, responsabilité	Entretenir sa santé	S'approprier une culture	Développer sa motricité	Se préparer, s'entraîner	Exercer sa responsabilité	Construire sa santé	Accéder au patrimoine culturel
	Attendus de Fin de Cycle (AFC) de Fin de Lycée (AFL) ou de Fin de Lycée Professionnel (AFLP) ciblés									
<ul style="list-style-type: none"> AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL3 : Coopérer pour faire progresser AFLP CAP : Coopérer et assurer des rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité AFL PCAP : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès AFLP BACPRO : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux 										
Recommandations liées au contexte sanitaire	Préconisations d'ordre général			Organisation humaine et matérielle				Temporalité		
	<ul style="list-style-type: none"> * Les élèves viennent en tenue de sport dès le matin * L'accès aux vestiaires et aux douches est neutralisé * Autant que possible une désinfection des mains sera proposée avec du gel hydro-alcoolique en début de leçon * L'engagement restera modéré et contrôlé * Une vigilance permanente sera portée aux temps de regroupement (distanciation physique) * Aucun échange de matériel entre les élèves ne devra être réalisé tout au long de la leçon * Le port du masque n'est pas conseillé pendant la pratique et dès lors que la distanciation est maintenue 			<ul style="list-style-type: none"> . Un enseignant assure la leçon pour 15 élèves maximum . Les STEP sont désinfectés au préalable et installés avant l'arrivée des élèves (afin de limiter au maximum leur manipulation), dans des espaces de 5x5m matérialisés par des pastilles antidérapantes et placés en quinconce (aucun élève côte à côte ni directement devant-derrrière) . Un chronomètre (désinfecté au début et à la fin de la leçon) est mis à disposition dans chacun des espaces . Afin de limiter la manipulation de matériel, les cardio-fréquences et les lests ne seront pas utilisés et chaque élève se munira de son propre stylo . Seront envoyés en amont à tous les élèves de la classe : -> Les liens des applications "StepEPS" et "Step Chorégraphie" à installer -> La séance d'entraînement du jour + tableau de calcul FCE -> Un lien de connexion de visio-conférence pour assister au cours 				60	Minutes	
Forme de Pratique Scolaire (FPS) proposée	Rôles mobilisés et acquisitions prioritaires visées									
	Le steppieur					Le coach				
	Réaliser une séance personnalisée dans son intégralité pour atteindre l'objectif fixé					Accompagner son partenaire et l'aider à réaliser sa séance par une présence bienveillante et un retour d'informations personnalisés				
	<p>Les propositions suivantes ne sont ni prescriptives ni modélisantes et ne résument pas l'enseignement de l'activité STEP dans le cadre du CA5.</p> <p>. Objectifs : mettre l'accent sur les dimensions énergétique et sociale de l'activité pour favoriser un engagement dans l'effort et contribuer à une remise en forme physique progressive. Dans ce contexte sanitaire contraignant, l'activité STEP est propice à une intervention hybride permettant de recréer du lien social dans la classe au service du bien-être psychologique de chacun.</p> <p>. Organisation : tous les élèves pourront réaliser la séance d'entraînement du jour en même temps, en présentiel et en distanciel, grâce à l'utilisation d'une application de visioconférence qui permettra aux élèves connectés chez eux de participer également à la leçon. La réalisation de capsules vidéos de la leçon, pour une mettre en ligne à posteriori via l'ENT de l'établissement peut aussi s'envisager.</p> <p>Les élèves réalisent un échauffement guidé par l'enseignant puis révisent les blocs qui ont été construits durant la séquence vécue avec la classe. Il est possible de passer par une phase de construction d'un enchaînement selon les besoins des élèves. Les applications gratuites "StepEPS" et "Step chorégraphie" installées sur l'ordinateur personnel de l'élève seront alors des ressources pour les pas de base et blocs, et permettront aussi d'en vérifier les aspects techniques et sécuritaires.</p> <p>Corps de la leçon : les élèves de la doublette réalisent tour à tour une séance de 20min proposée par l'enseignant (nombre de séries, intensité de travail, BPM de la musique, temps et forme de récupération) chacun au centre de leur espace de 5x5m. Lorsqu'il est dans son rôle de coach, le partenaire reste positionné dans sa zone. Avant de débiter la 1^{ère} séance de 20min, tous les élèves définissent leur FCE (Fréquence Cardiaque d'Entraînement) selon l'intensité proposée dans la séance du jour, en se situant dans un tableau à leur disposition (la FCE sera calculée à partir de la <i>formule de Karvonen</i>) Une prise de Fc manuelle permettra à chaque pratiquant de contrôler son niveau d'engagement dans l'entraînement et de réguler éventuellement l'intensité de travail grâce au choix des paramètres. Le coach chronomètre le temps de prise de Fc et le pratiquant lui annonce le résultat. Ils discutent d'une éventuelle régulation avec un choix de paramètres et le coach annonce la reprise de la série suivante. Puis il encourage son partenaire durant la réalisation de sa série. Une version papier du carnet d'entraînement est distribuée à chaque élève présent pour noter sa Fc et les choix de régulation faits durant la séance.</p> <p>. Consignes et dispositifs : les élèves s'organisent par doublettes affinitaires et se répartissent dans des espaces délimités à proximité (sans sortir de sa zone). Ils s'engagent dans le rôle de coach successivement avec pour intention d'accompagner le partenaire pour l'aider à réaliser entièrement la séance du jour.</p> <p>Aménagements possibles : il est possible de réaliser la même séance sans STEP, directement au sol, pour des élèves qui auraient des problèmes de genoux, ou en surpoids. Pour les élèves qui réalisent la séance chez eux, un tapis de bain antidérapant peut être une solution intéressante pour définir un espace assez proche de celui du step et ne pas prendre de risque de glisser.</p>									
Liens utiles, illustrations, annexes	StepEPS, niveaux 1 et 2 http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article759						Chorégraphies de niveaux 1 à 4 http://eps.ac-creteil.fr/spip.php?article933			