

PRÉSENTATION D'UNE A.P.S. << LE STEP >>

DEFINITION DE L'APS :

Travail moteur et cardiovasculaire à dominante aérobique (endurance) structuré autour d'une plate forme. Le contenu est, le plus souvent, organisé en enchaînement chorégraphique latéralisé. Mais la plate forme peut aussi servir de base pour un travail musculaire, d'assouplissement et d'étirements.

CAPACITÉS DÉVELOPPÉES :

- 1) La condition physique -aérobie (endurance) et parfois anaérobie (résistance à l'effort) selon l'aptitude du sujet et de son entraînement.
- 2) Habilité motrice : surtout les membres inférieurs.
- 3) Rajouter de la communication par travail à 2

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE UTILISÉE :

Méthodologie du modèle à 70 % = amener / démontrer / faire répéter
Pédagogie d'approche par les pas de base puis évoluer vers l'enchaînement.
Si besoin utiliser la pédagogie différenciée pour les groupes hétérogènes.

Finalité éducative : être capable de durer en travail cardiovasculaire et de reproduire l'enchaînement sans modèle.

MATÉRIEL UTILISÉ :

- 1) Dominante : une marche d'exercices (le step)
- 2) Langage : anticipation des consignes (pas de base codifiés) + cueing
- 3) Support musical : musique structurée en 4x8 tps /Bpm 128 à 135

RÈGLES SÉCURITÉ/PRÉCAUTIONS/ASPECTS PHYSIOLOGIQUES (gym'Jeune) :

- 1) Importance structurale du cours :
échauffement (début) 7 à 10 mn
retour au calme (post-cardio)
étirements (fin de cours)
- 2) Connaissance des pas de base =induit un meilleur placement
Initier les débutants pour une meilleure anticipation.

3) Vérifier la condition physique du public ; s'en informer et adapter (péda diff.) et vérifier la FC en cours et fin de cours (au post-cardio) des sujets à risques (débutants non entraînés / séniors).

Contre-Indications : Grossesse à risque, obésité importante, pb orthopédiques/dorsaux, hypertension, cardiopathie.
Hauteur du step (débutant) / placement du pied en montant / flexion du genou <90°

- 3) Bouger en toute sécurité :
+ important d'être bien chaussé (chevilles)
+ placements/réceptions sol (consignes cognitives = ressentir)
+ vitesse d'exécution des mouvements

- 4) Répéter souvent et vérifier l'application des consignes verbales d'exécution.
Surveiller l'attitude comportementale du public (rougeur, paleur, essoufflement...)

- 5) Travail latéralisé locomoteur dans la finalité mais aussi durant la phase d'apprentissage.

- 6) Hydratation : boire avant d'avoir soif !

- 7) Rapport physio. :

▣ Entraînement cardiaque (à terme contribue à abaisser la Fc au repos et à reculer le seuil de fatigabilité) = prévention des troubles cardiovasculaires.

- ▣ Élimination des toxines présents dans l'organisme et abaisse le taux de cholestérol dans le sang.
- ▣ Augmente le ratio d'oxygénation
- ▣ Utilise les réserves énergétiques stockées (processus à 30/45 mn)