

Nom prénom DU STEPPER : Classe:.....

Nom du coach habituel :

CARNET D'ENTRAINEMENT 2000-21Note STEP /20 → PRATIQUE note...../12 CARNET+NOTE EN TANT QUE COACH note/8 =**Fiche d'identité :**

Mon âge : Ma taille : Mon poids :

Je suis sédentaire / Je fais du sport 1 fois par semaine / Je fais du sport 2 fois ou plus par semaine.

Je dorsheures par nuit

Je mange fois par jour, de tout en quantité équilibrée et raisonnable

Je pense à boire de l'eau quand je fais du sport (1.5 litre ou plus) OUI/NON

OUI/NON

1/ma Fréquence Cardiaque au réveil (F. de repos): Prise le : / / /

2/ ma Fréquence cardiaque maximum:

G (220 - âge) =pulsations/min

F (226 - âge) =pulsations/min

3/ma FCE (fréquence cardiaque d'effort) :

Selon la formule de Kervonen : $FCE = FCRepos + [(FCMax - FCRepos) \times \% \text{ intensité de travail définie}]$ Utiliser le tableau joint pour compléter vos données personnelles.**Thème d'entraînement PUISSANCE AEROBIE, effort bref et intense :**

FC cible (85% à 100%) ma FCE doit être comprise entreetpuls/min

Thème d'entraînement CAPACITE AEROBIE, effort long et soutenu :

FC cible (70% à 85%) ma FCE doit être comprise entreetpuls/min

Thème d'entraînement ENDURANCE, effort long et modéré :

FC cible (50% à 65%) ma FCE doit être comprise entreetpuls/min

Matériel pour pratiquer :

- Perso :
- 1/ une tenue de sport + 1 paire de baskets de sport (semelles amortissantes efficaces)
 - 2/ Le carnet d'entraînement NUMERIQUE (APPLI) ET PAPIER (si problème technique) + 1 crayon (sous le step)
 - 3/ 1 gourde d'eau à son nom et classe, un masque, une pochette pour le ranger, également étiquetée à son nom et classe

Mis à disposition par le lycée :

- 4/ 1 cardio fréquence mètre (facultatif, mais très utile pour être précis dans son travail)
- 5/ 1 step ; réglable en hauteur.
- 6/ Musique avec différents tempo (BMP=battements par minute)



SECURITE

- Je m'échauffe progressivement
- J'ai mon matériel bien stable
- J'ai mon step loin de celui des autres (périmètre de sécurité)
- J'ai ma tenue de sport adaptée
- Je ne pose pas le pied sur le rebord du step, le talon dans le vide

- ...

- ...

- ...

- ...

Mon coach vérifie ma posture et mes gestes :

NOM PRENOM du pratiquant :	Date :
Observateur :	<input type="checkbox"/> Pas simples <input type="checkbox"/> Pas complexes
Je vérifie si mon camarade respecte les consignes de réalisation liées à la posture et à la sécurité.	
Observation sur l'enchaînement à D et à G 3 fois en boucle	Toujours Parfois Jamais
Le pied est entièrement posé à plat sur le step	
Descente par l'avant du pied et amortie	
Genoux souples	
Dos placé, attitude tonique et gainée	
Allègement sur les rotations	
Les mouvements sont amples	

NOM DU COACH (si différent de celui de la P.1) :

SES CONSEILS :

.....

.....

.....



tableau des ressentis attendus / vos ressentis REELS
lors de la pratique des différents mobiles

échelle de 1(faible) à 5(fort)

	PUISSANCE AEROBIE	et vous ?	CAPACITE AEROBIE	et vous ?	ENDUR	vous ?
fatigue physique	3.5 à 5		2.5 à 4		1.5 à 3	
essoufflement	3.5 à 5		2.5 à 4		1.5 à 3	
sensation de chaleur	3.5 à 5		2.5 à 4		1.5 à 3	
mental, courage dans l'effort	2.5 à 5		2.5 à 5		1.5 à 4	
concentration / complexité technique	2.5 à 5		2 à 5		1.5 à 5	
endurance	3.5 à 5		3.5 à 5		1.5 à 5	
force	3.5 à 5		1.5 à 4		1.5 à 3	
vitesse d'exécution	3.5 à 5		1.5 à 4		1.5 à 3	
coordination motrice, techniques bras-jambes	3.5 à 5		1.5 à 5		1.5 à 5	
synchronisation avec le groupe	3.5 à 5		3.5 à 5		1.5 à 5	



Relation causes à effets en terme d'intensité :

	Effets ressentis	Causes	solutions
Fréquence cardiaque	Je suis trop essoufflé	Manque de condition	Meilleure hygiène de vie (alimentaire et physique)
		Rythme respiratoire inadapté	Trouver son rythme respiratoire, éviter les apnées
Respiration	J'ai trop chaud	Trop couvert	S'habiller légèrement
		Mauvaise hydratation	Mise à disposition d'eau
Chaleur	Je suis trop fatigué	Travail jambes tendues	Respect des consignes de sécurité
		Mauvaise gestion des temps de pause	Adapter les temps de pause
fatigue	J'ai trop mal aux jambes	Choix des pas (constitution de blocs)	Choix des pas et des blocs en fonction de ses capacités
		Step trop haut, utilisation de lest, impulsion step.	Faire le bon choix (hauteur de step, lest, impulsion)
Utilisation des bras inadaptée			
Choix de bras simples			
Causes externes : Etat de fatigue générale, manque de sommeil, hypoglycémie... Nombre d'heures de cours dans la journée, créneau horaire de l'activité.			



Relation cause à effet en terme de motricité

Le ressenti des élèves	Causes probables ou hypothèses	Solutions possibles pour remédier à la difficulté
<p>/ à la coordination : <i>« je n'arrive pas à mettre les bras avec les jambes »</i> <i>« je n'arrive pas à savoir quel pied poser ? »</i></p> <p>/ à la posture : <i>« je rate le step »</i> (je ne place pas mon pied à plat sur mon step »</p> <p>/ au rythme: <i>« je suis perdu ou en retard »</i></p> <p>/à la synchronisation : <i>« je ne suis pas avec le groupe »</i></p> <p>/ à la mémoire : <i>« je n'arrive pas à retenir et à enchaîner les blocs »</i></p>	<p>Mauvaise coordination</p> <p>Je n'y pense pas, j'ai trop de consignes à gérer</p> <p>Bpm trop élevé Mémorisation, coordination</p> <p>Mémorisation, coordination, posture, rythme</p> <p>Manque de préparation et de répétition</p>	<p>Travailler les jambes sans les bras Donner des repères simples</p> <p>Rappel des consignes de sécurité Diminuer la hauteur de step</p> <p>Baisser le rythme bpm Répéter les blocs Utiliser un leader rythme</p> <p>Répéter plus que les autres les blocs Travailler sans les bras Reprendre les consignes sécurité Diminuer le bpm</p> <p>Donner des repères visuels, écrits, personnalisés Travailler sans bras Mettre un leader mémoire</p>

Tableau 1 : Les questions que je dois me poser pour choisir mon mobile d'agir et me fixer un objectif

				Mobile correspondant
Je me trouve >>>	Très en forme	En forme	Sédentaire	Ex : puissance
Je fais du sport	2 fois/ semaine	1 fois / semaine	Juste de l'EPS au lycée	Ex : capacité
Je fais du sport en club	Entraînement+compétition	Entraînement	Non	
Je fais du fitness en dehors du lycée	2 fois/ semaine	1 fois / semaine	Non	
J'aime l'effort sportif	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
J'aime les techniques sportives	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
J'aime pratiquer le sport en groupe	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je veux améliorer ma condition physique	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je veux dépasser mes limites	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je me préoccupe de ma physionomie	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je veux me muscler	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je veux brûler des calories pour maigrir	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
J'aime créer une chorégraphie	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je pratique un sport intensément et j'ai besoin de récupérer	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je pratique un sport et je veux améliorer mes performances dans ce sport	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
Je me remets au sport	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
J'aime me défouler	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	
J'aime être concentré pour réaliser un enchaînement complexe	Beaucoup	Un peu	Pas du tout	

Tableau 2 :

Efforts brefs et intenses	Efforts longs et soutenus	Efforts prolongés et modérés
<p><u>La puissance aérobie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC s'approche progressivement du maximum - Ventilation fortement marquée et accélérée - Séries plutôt courtes - Motricité variée qui ne gêne pas l'engagement. - Paramètres, variateurs d'intensité, essentiellement d'ordre énergétique : sursauts, lests, hauteur du step, bras au-dessus des épaules. - Tempo > 135 bpm le plus souvent. 	<p><u>La capacité aérobie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC élevée - Ventilation accentuée et rythmée sans gêne excessive - Séries à minima 3" - Coordination et dissociations présentes - Paramètres d'ordre énergétique : sursauts, bras au-dessus des épaules, lests, hauteur du step. - 130 bpm < tempo < 140 bpm. 	<p><u>L'endurance fondamentale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - FC modérée - Aisance respiratoire - Séries longues et "à minima 3" - Temps de récupération minimisé - Motricité explorée de façon ambitieuse - Paramètres essentiellement d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, éléments réalisés à côté du step - Tempo le plus souvent proche de 130 bpm
<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « J'aime repousser mes limites et me dépenser à fond surtout en suivant la musique. » « Car c'est l'objectif le plus intensif des 3, et j'ai besoin de me dépenser quand je fais du sport sinon c'est ennuyeux » « Car ça me correspond mieux, comme je préfère le sprint à l'endurance, je préfère les efforts courts et intenses, se donner à fond et être épuisée à la fin »</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « Je me sens souvent fatigué(e) et pas assez actif (ve). Je voudrais être plus résistant(e) et me sentir en meilleure forme toute la journée. » « Quand je nage avec mes ami(e)s, je suis obligé(e) de m'arrêter régulièrement pour "recharger mes batteries" ; je voudrais pouvoir les suivre plus longtemps. » « Car suite à des problèmes au genou gauche en début d'année (dispense), j'évite de trop sauter et c'est ce qui me correspond le mieux pour me remuscler »</p>	<p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème: « J'ai besoin de faire de l'exercice qui dure assez longtemps pour me vider la tête après les cours. » « Je voudrais inclure une séance de récupération dans mon programme d'entraînement qui a déjà 2 séances technique et physique + le match du dimanche » « Maintenir un effort assez longtemps me motive et me prouve que je suis une battante »</p>

Tableau 3 : Mon choix, pour cette fin de cycle d'entraînement (*je complète ce qui me paraît important pour moi et qui me plaît vraiment !*)

Mobile « PUISSANCE AEROBIE »	Mobile « CAPACITE AEROBIE »	Mobile « ENDURANCE »
<p>Je Préfère choisir le mobile PUISSANCE car....</p>		

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° ... / date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

.....

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

.....

5/ Conseils du coach :

.....

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° ... / date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

.....

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

.....

5/ Conseils du coach :

.....

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° /..... date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

5/ Conseils du coach :

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° ... / date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

.....

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

.....

5/ Conseils du coach :

.....

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° ... / date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

.....

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

.....

5/ Conseils du coach :

.....

Nom du coach si différent de P1 :

Séance n° ... / date:

Objectifs poursuivis:

1 PUISSANCE AEROBIE [3 Blocs - 2 séries de (3 x 4')-R1= 2' et R2=4']

2 ex mémoriser mieux les blocs 2 et 3

3 Etre plus synchrone avec mon groupe

Sensations de début de séance: FC de repos: (- 10 si assis).....pulsations /min (état de forme, mémorisation, etc.....)

.....

séquences prévues: intensités+ durées+ récupérations + paramètres step	FC relevées	ressentis, sensations éprouvées, +/-
1/ échauffement:		
2/ exercices:		
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
3/ Etirements, retour au calme:		

4/ Bilan personnel et régulations proposées pour progresser:

.....

5/ Conseils du coach :

.....

