**Proposition de Séquences NIVEAU 4.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Devenir autonome dans la conception d’une séquence d’entrainement : « Savoir s’entraîner »** |
| **Leçons n°1 et n°2** | **Connaissances :** Principes de sécurité et vocabulaire spécifique au Step.Construction et complexification d’un enchaînement. (transformations, orientations, Impulsions, Travail des bras…) | **Capacités :** Concevoir progressivement son enchaînement de façon autonome et personnalisé.Prendre des repères sur soi. Tenir son carnet de suivi. Exprimer son ressenti.  | **Attitudes :** Construire progressivement sa propre chorégraphie.Se concentrer sur son enchaînement pour permettre la continuité. |
| *Exemple Tâche N°4: Construire son Bloc.* |
| **Leçon n°3 et n°4**  | **Choisir son type d’effort, choisir ses Blocs et concevoir son projet d’entraînement.****Identifier sur soi les effets différés.** |
| **Connaissances** : Connaître et exploiter les principes qui organisent le thème d’entraînement choisi (paramètres énergétiques et biomécaniques...)Construire une séance d’entraînement : échauffement, séries, récupération, étirements… | **Capacités** : Réaliser la chorégraphie en respectant le mobile choisi, en affinant sa motricité.Concevoir sa séance en fonction de ses ressources et de ses objectifs.Renseigner précisément son carnet de suivi. | **Attitudes** :Être capable de justifier et assumer un choix personnel de thème d’entraînement, être à l’écoute de ses ressentis.Conseiller un camarade, partager ses idées.Persévérez dans la fatigue et rester concentré. |
| *Exemple Tâche N°5: Choisir ses Pas et ses blocs pour atteindre les effets recherchés (repère FCE )* |
| **Leçons n°5, n°6 et n°7** | **Réguler, analyser et adapter son entraînement en fonction du projet choisi.** Concevoir le projet d’entraînement et réaliser les séquences prévues – Mobiliser des ressources adaptées - Effectuer des ajustements nécessaires en fonction du type d’effort choisi, de ses ressources et de ses ressentis.  |
| **Connaissances** :Connaître ses capacités et les effets des paramètres utilisés.Repérer à l’aide d’indices précis, les difficultés rencontrées pour pouvoir y remédier (au sein de la leçon – pour la leçon suivante). | **Capacités** : Gérer son effort selon le plan d’entraînement établi. | **Attitudes** :Être capable d’analyser sa prestation au regard des paramètres choisis. |
| *Exemple Tâche N°6 : S’échauffer en autonomie - Adapter /réguler les paramètres en fonction de ses ressentis et de la FCE.* |
| **Leçon n°8** | **ÉVALUTION SOMMATIVE ET/OU CERTIFICATIVE** |