

# Le Step à l'école



Rémi HUSSON

CPC EPS

# Le Step à l'école : Socle commun

## CYCLE 2

### **Développer sa motricité et construire un langage du corps** (Domaine du socle 1)

- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

### **S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

(Domaine du socle 2)

- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble** (Domaine du socle 3)

- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, etc.)
- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.
- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** (Domaine du socle 4)

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique** (Domaine du socle 5)

- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.
- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.

## CYCLE 3

### **Développer sa motricité et construire un langage du corps** (Domaine du socle 1)

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

### **S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

(Domaine du socle 2)

- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.
- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.

### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités** (Domaine du socle 3)

- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...)
- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.
- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées
- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** (Domaine du socle 4)

- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.
- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique** (Domaine du socle 5)

- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

# Le Step à l'école: S'exprimer devant les autres par une prestation artistique

## CYCLE 2

### Attendus de fin de cycle

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

### Compétences travaillées pendant le cycle

- S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.
- Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.
- S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.
- Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.

## CYCLE 3

### Attendus de fin de cycle

- Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

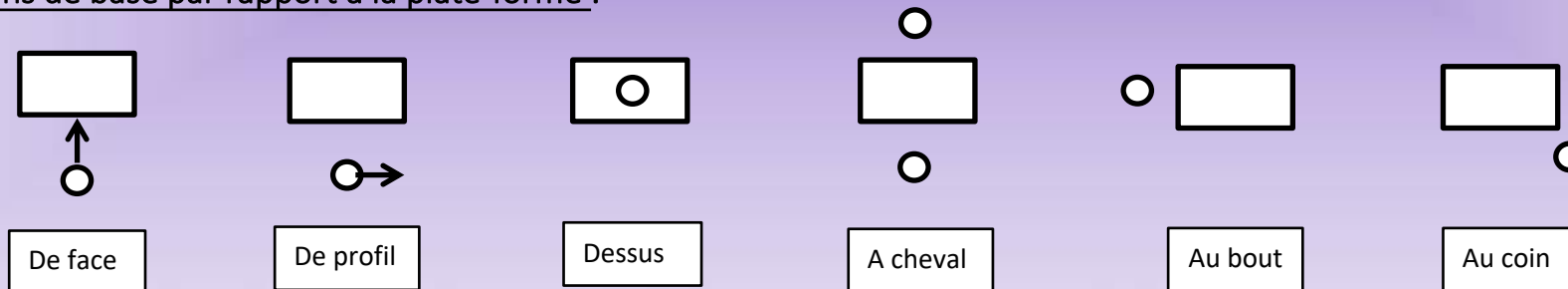
### Compétences travaillées pendant le cycle

- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.
- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.

# Le Step à l'école : Technique et éléments de base

<u>Position idéale :</u>	<u>Position du pied sur la plate-forme :</u>	<u>Descendre de la plate-forme :</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Epaules relâchées en arrière</li> <li>- Buste redressé</li> <li>- Genoux souples</li> <li>- Regarder devant soi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poser le pied en entier et à plat sur la plate-forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A la descente, poser d'abord la pointe du pied puis le talon (éviter les traumatismes articulaires et musculaires)</li> <li>- Ne pas descendre trop loin de la plate-forme</li> <li>- La descente en avant du step est interdite</li> </ul>

- Positions de base par rapport à la plate-forme :



# Le Step à l'école : Proposition d'une séquence de 11 séances

## Finalité de la séquence :

**Niveau 1 :** Réaliser plusieurs fois l'enchaînement d'un bloc (1 bloc est constitué de 4 pas différents) sur une musique.

**Niveau 2 :** Réaliser plusieurs fois l'enchaînement de 2 blocs sur une musique.

Séances	Situations proposées	Liens vers les pas	Liens vers les musiques BPM : battements par minute
1 - 2 - 3	Apprendre et mémoriser les pas du bloc 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-8 2 Basic Pied Droit</li> <li>- 1-8 L Step</li> <li>- 1-8 Les fentes lunge</li> <li>- 1-8 V step</li> </ul>	<a href="#">Basic face</a> <a href="#">L step face</a> <a href="#">Fentes lunge face</a> <a href="#">V step face</a>	<a href="#">Métronome 80 BPM</a>  Où autres supports musicaux
4	Enchaînement du bloc 1		<a href="#">Métronome 100 BPM</a>
5 - 6 - 7	Apprendre et mémoriser les pas du bloc 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-8 2 Basic Pied Droit</li> <li>- 1-8 L step + montée de genou</li> <li>- 1-6 Baby Mambo 7-8 jumping jack</li> <li>- 1-4 V step Pied Droit 5-8 1 Talon Pied Droit</li> </ul>	<a href="#">Basic face</a> <a href="#">L step face</a> <a href="#">Baby mambo</a> <a href="#">V step face / talon face</a>	<a href="#">Métronome 80 BPM</a>
8	Enchaînement du bloc 2	<a href="#">step choregraphie</a>	<a href="#">Métronome 100 BPM</a> Où autres supports musicaux
9 - 10	Par groupe, créer son propre enchaînement à partir des pas des blocs 1 et 2 et inventer des variantes		<a href="#">Métronome 100 BPM</a>
11	Présentation des chorégraphies		<a href="#">Métronome 100 BPM</a>

# Le Step à l'école : Pour poursuivre, pour inventer, pour aller plus loin

BLOC 1		
8 temps	4 temps	Basic Pied Droit
	4 temps	Basic Pied Droit
8 temps	4 temps	L Step
	4 temps	Retour L step
8 temps	4 temps	Les Fentes lunge
	4 temps	Les Fentes lunge
8 temps	4 temps	V step
	4 temps	V step



BLOC 2		
8 temps	4 temps	Basic Pied Droit
	4 temps	Basic Pied Droit
8 temps	4 temps	L step pied Droit
	4 temps	+ retour Genou
8 temps	6 temps	Baby Mambo
	2 temps	Jumping Jack
8 temps	4 temps	V step
	4 temps	Talon pied Droit

→ [step choregraphie](#)



BLOC 3		
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	



BLOC 4		
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	
8 temps	4 temps	
	4 temps	

[Lien vers les vidéos pour découvrir d'autres pas : les vidéos au format mp4](#)

# Le Step à l'école : Structure d'une séance

## 1° Mise en train :

- Objectifs :
- Apprentissage ou réactivation des pas de base
  - Corriger les postures, utiliser des mouvements simples et efficaces

## 2° Enchaînement : 1 à 2 bloc de 4X8 tps, à droite et à gauche (appris en plusieurs séances)

- Objectifs :
- Mobiliser le pouvoir expressif du corps
  - Mémoriser des pas et s'adapter au rythme
  - Enchaîner les pas pour réaliser les blocs sur un support musical

*Exemple d'une méthodologie pour construire le bloc*

*La technique la plus utilisée en step est la technique par addition :*

- Apprendre sur 8 temps (4 tps + 4 tps) le pas 1
- Apprendre sur 8 temps (4 tps + 4 tps) le pas 2
- Revoir les pas 1 et 2
- Apprendre sur 8 temps (4 tps + 4 tps) le pas 3
- Revoir les pas 1,2 et 3
- Apprendre sur 8 temps (4 tps + 4 tps) le pas 4
- Revoir les pas 1, 2, 3 et 4 et répéter l'ensemble pour une réussite complète

## 3° Retour au calme : Étirements

- Objectifs : Diminuer le rythme cardiaque et l'intensité du tonus musculaire.



# Le Step à l'école: Quelques remarques

## LA MUSIQUE :

Le choix des musiques est d'une importance capitale pour l'ambiance du cours et la motivation des élèves. Il est indispensable de trouver des musiques actuelles que les enfants écoutent tous les jours.

## Composition :

- Le beat est une pulsation régulière qui va déterminer la vitesse de la musique (BPM : battement par minute).
- La phrase musicale est une composition de 8 temps dont le 1er et le 5ème se démarquent généralement à l'écoute.
- Le bloc est un assemblage de 4 phrases consécutives de 8 temps ( $4 \times 8 = 32$  beats.). C'est le temps nécessaire à l'accomplissement d'un bloc. C'est l'élément de base à maîtriser pour construire les enchaînements.

## LE STEP :

- Le step peut se fabriquer à partir de journaux attachés avec du ruban adhésif
- Le délimiter au sol à partir de cordelette ou d'un tracé à la craie (L / l / H : 65x40x10)





# Le Step à l'école : Mes progrès au cours des séances

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
ATTITUDE	Je regarde mes pieds	Je regarde devant moi	Je regarde le public
AMPLITUDE	Peu d'amplitude	Perte d'amplitude au cours de la prestation	Grande amplitude tout au long de la prestation
DYNAMISME	Peu ou pas de dynamisme	Dynamisme irrégulier	Dynamisme dans les bras et les jambes
SYNCHRONISATION	J'enchaîne mon bloc avec des hésitations et de nombreux décalages	Je maîtrise mon enchaînement en me recalant vite en cas d'erreur	J'interprète mon enchaînement sans erreur

