

Cadre d'analyse

Cadre d'analyse proposé en cours – G.Martin

Annonce du cadre

Réaliser (activité, inactivité)
Orienter (par le choix d'entraînement, de paramètre,...)
Pour ... (ressources mobilisées et effets recherchés)
(en lien avec le champ d'apprentissage)

Analyse vidéo

→ Les ressources (« pour ») permettent d'envisager différents analyseurs :

Hypothèses explicatives

Sécurité

Continuité
Complexité

Tonicité

Objectifs moteurs

Amplitude

Intensité

Liens principes / HE

Annnonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Réaliser (activité, inactivité)

Orienter (par le choix d'entraînement, de paramètre,...)

Pour ... (ressources mobilisées et effets recherchés)

(en lien avec le champ d'apprentissage)

- **Réaliser** : Activité – Inactivité ?
- **Orienter** : Carnet d'entraînement (choix d'entraînement et paramètres) + Paramètres visibles utilisés sur la vidéo
- **Pour** : ressources biomécaniques et/ou ressources énergétiques

Annonce du cadre

Sécurité

*Les problèmes de sécurité doivent être relevés s'ils existent
Mais ils ne seront pas l'objet central du sujet*

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

- ***Sécurité passive - Installation des steps***
 - Pas trop prêt - 1.50m entre
 - Step large, bon état, anti-dérapants
- ***Sécurité active - Placement du corps et du pied***
 - Buste légèrement penché en avant
 - Abdominaux contractés
 - Monter tout le pied sur le step
 - Descente proche du step (max 1 pied)
 - Descente non effectuée à l'avant
 - Monter en avant

Cadre d'analyse

Cadre d'analyse proposé en cours – G.Martin

Annnonce du cadre

Continuité/
Complexité

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Mémorisation

Respect du tempo

Bras coordonnés
(paramètre)

Contretemps
(paramètre)

Rotations
(paramètre)

« Trous » répétés
Regard très souvent orienté sur les autres

Cafouillages et retards
Regard encore régulièrement orienté sur les autres

Pas de « trou »
Regard orienté vers l'avant, indépendamment des autres

Accélère et ralentit de façon aléatoire

Vitesse de réalisation stable, mais trop lent(e) ou trop rapide

Vitesse de réalisation stable, synchronisation avec le tempo

Pas d'utilisation des bras

Bras symétriques et synchroniques

Bras asymétriques ou asynchroniques

Bras asymétriques et asynchroniques

Absence de contretemps

Contretemps sur un pas de 8 temps

2 contretemps sur un pas de 8 temps

Syncope

Absence de rotation

Rotation $\frac{1}{4}$ de tour

Rotation $\frac{1}{2}$ tour

Rotation 1 tour et +

Ressources
biomécaniques

Pas effectués (pas de base, rotation)

Latéralité proposée (D, G ou D/G)

Cadre d'analyse

Cadre d'analyse proposé en cours – G.Martin

Annnonce du cadre

Tonicité

Analyse vidéo

Corps « lourd », pesanteur importante

Corps « léger », pesanteur faible

Double prise d'appui au sol (contraction pliométrique)

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Tonicité = Ressources énergétiques & biomécaniques

Cadre d'analyse

Annonce du cadre

Amplitude

Analyse vidéo

Appuis proches du step
Genoux sous les hanches
Bras proches du corps

Hypothèses explicatives

Écartement du step : 1 pointure de pieds
Genoux au niveau des hanches
Bras fléchis

Objectifs moteurs

Écartement du step : 2 pointures de pieds
Genoux au-dessus des hanches
Bras tendus

Liens principes / HE

Amplitude = Ressources énergétiques & biomécaniques

Annnonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Intensité

BPM (paramètre)	BPM < 130
	BPM ± 130
	BPM > 130
Hauteur (paramètre)	Hauteur 1 (étage simple)
	Hauteur 2 (1 étage)
	Hauteur 3 (2 étages)
Lests (paramètre)	Pas d'utilisation de lests
	Lests aux chevilles ± lourds (200g → 500g)
	Lests aux poignets ± lourds (200g → 500g)
Rougeurs, ventilation, transpiration	
HiA (paramètre)	Absence de pas HiA
	Pas HiA en impulsion ± nombreux (8/32 temps → 32/32 temps)
	Pas HiA en fréquence ± nombreux (8/32 temps → 32/32 temps)
Bras (paramètre)	Pas d'utilisation des bras
	Bras mobilisés sous la ligne d'épaules
	Bras mobilisés au-dessus de la ligne d'épaules

Intensité = Ressources énergétiques