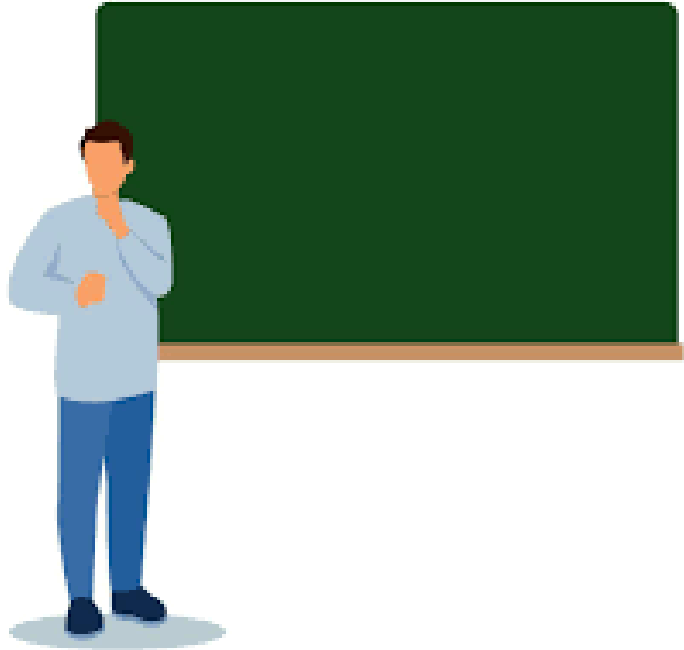




Observation et Analyse des comportements

Programme du jour



Analyse d'une vidéo
APSA : Step

1. Démarche individuelle
2. Restitution collective

Analyse d'une vidéo

Rappel méthodologique

Annonce du cadre

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

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

Annonce 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

Annonce 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

Annonce 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

Analyse d'une vidéo

Annonce du cadre

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Analyse d'une vidéo

Annonce 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** : élève en activité
- **Orienter** : s'engager dans un effort court et intense / paramètre énergétique
- **Pour** : mobiliser des ressources énergétiques et atteindre une FC cible (en théorie >80%FC Max)

(informations issues du dossier initial)

Analyse d'une vidéo

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***
 - En place
- ***Sécurité active - Placement du corps et du pied***
 - globalement correct
 - quelques exceptions : pose pied 6'' (en noir à droite) – dos très droit 11'' (en blanc au fond) – par l'avant (29'')

Analyse d'une vidéo

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 14''

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 ¼ de tour

Rotation ½ tour

Rotation 1 tour et + 52''

Ressources
biomécaniques

Pas effectués : pas de base, rotation, variante tournante

Latéralité proposée (D, G ou D/G)

Analyse d'une vidéo

Annonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Tonicité

Corps « lourd », pesanteur importante

Corps « léger », pesanteur faible

Double prise d'appui au sol (contraction pliométrique)

Tonicité = Ressources énergétiques & biomécaniques

Analyse d'une vidéo

Annnonce du cadre

Amplitude

27'' élève à droite / 35'' élève à gauche
Dépendant des élèves (27'' élève au fond à gauche)

55'', quelques exceptions 51''

14''

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

Analyse d'une vidéo

Annonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Intensité

BPM (paramètre)	BPM < 130	
	BPM ± 130	Pas l'information ici
	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)	1 lest (cheville ou poignet)
	Lests aux poignets ± lourds (200g → 500g)	Dépendant des élèves
Rougeurs, ventilation, transpiration	Absent	
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	1'05''
	Bras mobilisés sous la ligne d'épaules	
	Bras mobilisés au-dessus de la ligne d'épaules	

Intensité = Ressources énergétiques

Analyse d'une vidéo

Annnonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE



Pour résumer notre analyse, nous pensons que ...

Sécurité

Tout en respectant la sécurité liée à la pratique,

Continuité/
Complexité

l'élève semble vouloir en priorité assurer la continuité/complexité des blocs

Intensité

... occultant l'utilisation des ressources énergétiques

Amplitude
Tonicité

... et ne permettant pas de répondre entièrement aux exigences de l'APSA : tonicité et amplitude

Analyse d'une vidéo

**Etape 1
brouillon**

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources socio-
affectives

Ressources
informationnelles

Ressources
énergétiques

Ressources
cognitives

Analyse d'une vidéo

Etape 1 brouillon

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources socio-
affectives

Ressources
informationnelles

Ressources
énergétiques

Ressources
cognitives

Rappel définition

L'alignement segmentaire et/ou un manque de gainage ne permet pas une transmission efficace des forces produites.

Le pratiquant est en déséquilibre / La coordination « résiste » aux situations de déséquilibre

La coordination est « attirée » par un mode de coordination usuel (attracteur spontané) : fonctionnement en bloc, coordination de marche, verticale du terrien, ...=> description motrice du geste et conséquences associées

**! Par rapport à l'APSA STEP :
choix de commencer l'analyse des
ressources par ressources
biomécaniques et ressources
énergétiques.**

La fatigue entraîne une dégradation de la coordination

Les différentes qualités

La gestion énergétique

Le pratiquant ne sait pas ce qu'il doit faire ou comment le faire

Intention qui semble organiser le pratiquant

Analyse d'une vidéo

Etape 1
brouillon

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

→ En lien avec les analyseurs du cadre d'analyse

Maîtrise des rotations

Maîtrise des contretemps

Maîtrise de bras coordonnés

- Les pratiquants sont majoritairement en équilibre dans la réalisation des blocs limitant l'utilisation du contretemps.
(7'' élève en noir, CG au-dessus du pied ; 1'05 élève en vert)
- La coordination spontanée (attracteur spontané) limite les contractions pliométriques (effet rebond) et la coordination des bras.
(49'' élève à droite – posture droite, en arrière)
- Les rotations sont relativement maîtrisées (manque quelques tours complets).
(5'' élève à droite : rotation incomplète)

Analyse d'une vidéo

**Etape 1
brouillon**

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources
énergétiques

→ *En lien avec les analyseurs du cadre d'analyse*

Utilisation du **BPM**

Utilisation de pas en **HiA** (ou **impulsions**)

Utilisation de la **hauteur** du step

Utilisation des **bras au-dessus des épaules**

Utilisation de **lests**

- Difficulté à gérer les ressources énergétiques
 - Aucune variation d'énergie au cours des blocs
 - Utilisation de paramètre mais pas au service des ressources énergétiques

Analyse d'une vidéo

**Etape 1
brouillon**

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources
énergétiques

Ressources socio-
affectives

En STEP, ressource envisagée au regard de la sécurité affective

- Les élèves assument le rôle de pratiquant = en activité (8'')
- Le regard au sol peut traduire d'une peur ou d'un traitement de l'information (ressource cognitive/informationnelle) (hypothèse 2 ici)
- Sécurité affective : placement devant/derrière dans l'espace (non valable ici)

Analyse d'une vidéo

**Etape 1
brouillon**

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources
énergétiques

Ressources socio-
affectives

Ressources
informationnelles

- Des prises d'information potentiellement aléatoires (pas de tour complet, pose de pied aléatoire).
9'' élève à droite
12'' élève à gauche – pose de pied

Analyse d'une vidéo

**Etape 1
brouillon**

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Ressources
biomécaniques

Ressources
énergétiques

Ressources socio-
affectives

Ressources
informationnelles

Ressources
cognitives

*Les élèves semblent avoir compris l'activité (étape 1 - nécessité de continuité de l'activité). Ils ne mobilisent pas les exigences de l'activité (amplitude)
Ils ne semblent pas connaître les paramètres mobilisables (étape 2)*

Analyse d'une vidéo

Etape 2 brouillon

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE



Ressources
socio-
affectives

L'élève assume le rôle de pratiquant en STEP,

Ressources
cognitives

... Mais ne semble pas connaître les effets recherchés au regard du mobile choisi

Ressources
énergétiques

... Ce qui induit un effort physique modéré (aucune variation et peu de paramètres)

Ressources
biomécaniques

... et des comportements moteurs de terrien (équilibre / bras / rotation)

Ressources
informationnelles

... Et donc une focalisation uniquement sur la volonté de continuité, limitant des prises d'information précises.

Analyse d'une vidéo

Rappel méthodologique

Etape 3
Oral

cadre

Analyse vidéo

**Hypothèses
explicatives**

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

**! Par rapport à l'APSA STEP :
ressources biomécaniques ou ressources
énergétiques.**

ETAPE 1 : faire 2 hypothèses dont une est forcément biomécanique

**ETAPE 2 : hiérarchiser les ressources entre elles en s'appuyant sur le brouillon de
mise en relation des ressources**

Analyse d'une vidéo

Etape 3 Oral

cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Pour interpréter cette analyse, on peut faire 2 hypothèses :

Premièrement, nous pourrions penser que le pratiquant a un problème d'ordre cognitif. En effet, malgré une connaissance de l'activité (volonté de continuité/complexité), l'élève ne sait pas mobiliser les paramètres au regard des effets recherchés.

Ce comportement pourrait s'expliquer en s'appuyant sur les ressources énergétiques. Plus précisément, nous pouvons observer des choix de paramètres peu adaptés et aucune variation énergétique.

En hiérarchisant ces hypothèses, je dirai que c'est la ressource cognitive qui semble poser davantage de problème car en sachant les effets théoriques et les effets sur soi des paramètres, l'élève pourra mobiliser les paramètres énergétiques adaptés au regard du thème choisi. Ces effets permettront de proposer des comportements spécifiques à l'APSA (ressources biomécaniques) et sortir de la focalisation sur la continuité au service de prise d'information visuelle adaptée aux pas effectués (ressources informationnelles).

Analyse d'une vidéo

Annonce du cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

En conséquence, je propose d'organiser ma situation d'apprentissage-enseignement autour de l'objectif suivant : « *au regard du thème « effort court et intense », mobiliser un paramètre d'intensité au choix et un paramètre d'intensité imposé (bras), permettant de répondre aux effets souhaités »*

Analyse d'une vidéo

Brouillon

cadre

Analyse vidéo

Hypothèses
explicatives

Objectifs moteurs

Liens principes / HE

Réfléchir à des éléments de la situation qui permettraient d'avoir un impact sur la ressource priorisée