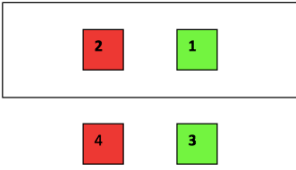








Travail Ecrit STEP

A. Tu as appris plusieurs pas de STEP au cours des premières séances, dessine ci-dessous la pose des pieds correspondant à chaque pas comme sur le modèle :

 <p>BASIC Pied Droit</p>	 <p>V STEP Pied Droit</p>	 <p>JAZZ Pied Droit</p>	 <p>REVERSE Pied Droit</p>
 <p>CHEVAL Pied Droit</p>	 <p>BASIC Pied Gauche</p>	 <p>FENTE côté Pied Droit</p>	

B. Paul a 16 ans. Sa fréquence cardiaque de repos est de 80 battements/par minute. Il souhaite s'entraîner en STEP sur le thème « Effort bref et intense ». Il doit pour cela connaître sa **fréquence cardiaque d'entraînement**. Suis les étapes suivantes pour lui donner.

1. Calcule sa fréquence cardiaque maximale qui correspond à « 220 – âge de Paul » :
 FC Max de paul =

.....

2. Calcule sa fréquence cardiaque de réserve qui correspond à « Fc Max – Fc de repos »

FC de réserve =

.....

3. Calcule sa Fréquence cardiaque d'entraînement selon la formule de Karvonen:

Fc d'entraînement = Fc repos + (Fc Réserve x 85 %)

=

=

=

C. Construis une échelle de ressenti sur 5 niveaux à partir des éléments fournis dans le tableau suivant.

Complète toutes les cases vides. Le niveau 1 est le plus facile, le niveau 5 est le plus difficile.

	Sensations musculaires	Respiration	Perception de l'effort	Chaleur
Niveau 1	Relâchement			Fraîcheur
Niveau 2		Respiration rapide		
Niveau 3			Un peu dur	
Niveau 4	Muscles durs			Très chaud/ Transpiration
Niveau 5		A bout de souffle	Maximal	