

Le Step comme support d'enseignement au « savoir s'entraîner »

Régine Battois

regine.battois-locatelli@ac-grenoble.fr

Résumé : L'objet de cet article est de montrer, au cours d'un cycle de Step, comment aider les élèves à identifier un certain nombre de sensations et de les associer au thème de la leçon réalisée.

Le ressenti, à l'issue d'une séance d'entraînement, permet aux élèves d'estimer les ressources nécessaires à la conception et à la réalisation d'une séquence de travail, et ainsi savoir explorer ses propres repères pour choisir l'intensité de l'effort et la difficulté gestuelle en fonction d'un projet planifié, piloté par un mobile personnel.