

STEP		EVALUATION niveau 3 PREMIÈRE		
COMPETENCE ATTENDUE NIVEAU 3 : Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) seul ou à plusieurs		SITUATION DE REFERENCE Epreuve individuelle ou collective (évaluation ind). Réalisation d'un enchaînement d'au moins 4 blocs (1 bloc=4x8tps) hors échauffement. Enchaînement répété en boucle sur un rythme BPM entre 130 et 155 maximum, sur des durées d'effort et de récupération dépendant du mobile choisi. Chaque candidat choisit un des 3 mobiles proposés, correspondant le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. Le registre d'effort est référé à la fréquence cardiaque d'entraînement (FCE) MOBILE 1 : s'entretenir et se développer en exploitant des efforts courts et intenses, solliciter sa puissance aérobie (intensité> 80%) 1 série de 3x4' avec 2 'de récupération (4 à 6' entre les séries) MOBILE 2 : s'entretenir en recherchant un état de forme général en exploitant des efforts d'intensité et de durées intermédiaires, solliciter sa capacité aérobie (70< I <80%) 2x8' (récupération semi active) MOBILE 3 : s'entretenir en recherchant le développement de sa motricité, solliciter coordination, synchronisation, créativité (2blocs/4 au moins créés par les élèves) utilisation des bras en dissociation (bras/bras, et/ou bras/jambes) imposée sur au moins 2 blocs : 2X5' avec 5' de récupération, effort aérobie. NATURE DES PARAMETRES : <ul style="list-style-type: none"> d'ordre énergétique : hauteur de step, bras au-dessus du plan horizontal –niveau des épaules-lests au poignet, impulsions-sursauts, amplitude des mouvements BPM, éléments réalisés à côté du step (8 tps maxi par bloc) d'ordre biomécanique : pas complexes, bras en dissociation, changement d'orientation, vitesse d'exécution. L'élève présente son projet de séance : mobile, séquences effort /récupération, paramètres utilisés. Il réalise puis analyse l'épreuve à partir des sensations éprouvées, et explique les écarts avec son projet. Equilibre des efforts à droite et à gauche...		
POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 NON ACQUIS	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3
12/20	REALISER Continuité /3 Eléments /3 Fréquence cardiaque / 3 Production collective / 3	Continuité rompue souvent, difficulté de coordination, de mémoire, de rythme /1pt Mauvaise exécution des pas, gauche et droite mélangées, mauvaise pose des pieds sur le step /1pt Mobile inadéquat FC inadaptée /1pt Décalages importants et fréquents /1pt	Continuité rompue de temps en temps /2pts Bonne reproduction des pas, droite, gauche (bras) respectées, sécurité respectée /2pts FC adéquate, plutôt dans la fourchette haute /2pts Réalisation synchrone grâce à un élève repère /2pts	Continuité maintenue pendant chaque séquence /3pts Exécution excellente, très bonne coordination, bras présents, sécurité respectée /3pts FC adéquate, toujours dans la fourchette haute /3pts Recherche dans la prestation, changements de step, synchronisation intégrée /3pts
2/20	PREVOIR Le choix du mobile et des séquences	Choix du mobile peu explicite, peu adapté à l'élève /0pt	Choix du mobile et des séquences, des paramètres adaptés aux effets recherchés et aux ressources de l'élève /1pt	Choix du mobile et des séquences, des paramètres argumentés et adaptés aux effets recherchés et aux ressources. /2pts
1/20	Analyser	BILAN SOMMAIRE Banalités, généralités /0pt	BILAN REALISTE La prestation est décrite à partir de sensations éprouvées, points forts et points faibles exprimés, pas de régulation envisagée /0,5pt	BILAN ARGUMENTE La prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, effets décrits, leurs causes, les régulations potentielles et les perspectives. Terminologie précise et adaptée /1pt