

NOM : PRENOM :

DATE :

SEANCE N° :

FICHE DE RECUEIL DES EFFETS SUR SOI A LA SUITE D'UN ENCHAINEMENT EN STEP MOTRICITE

PROJET ENVISAGE : PROFIL 1 : PROFIL 2 : PROFIL 3 :

MAITRISE DE LA POSTURE

LES EFFETS	Correspondance des effets	EFFETS SUR SOI (Cocher la bonne case)
Pieds en porte à faux Cheville genou hanche non alignés Dos creux et abdominaux relâchés Equilibre instable	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
2 problèmes sur /4	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
1/4	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
Posture optimale	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 ET 3	
BILAN PERSONNEL	<input type="checkbox"/> Je suis en accord avec mon projet et peux augmenter la difficulté motrice et/ou l'intensité si je le désire, ou la laisser en l'état. <input type="checkbox"/> Mon projet est trop difficile et dois réduire la difficulté motrice ou l'intensité ET / OU TRAVAILLER SUR LES CAUSES.	

MAITRISE DES COORDINATIONS ET DISSOCIATIONS

LES EFFETS	Correspondance des effets	EFFETS SUR SOI (Cocher la bonne case)
L'action des jambes seules n'est pas coordonnée avec la musique et entraîne un arrêt	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
L'action des jambes seules est coordonnée avec la musique	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 et 3	
Les actions symétriques des bras (simultanées ou décalées) sont coordonnées avec les jambes	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 et 3	
Les actions dissociées des bras sont coordonnées avec l'action des jambes	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 et 3	
BILAN PERSONNEL	<input type="checkbox"/> Je suis en accord avec mon projet et peux augmenter la difficulté motrice et/ou l'intensité si je le désire, ou la laisser en l'état. <input type="checkbox"/> Mon projet est trop difficile et dois réduire la difficulté motrice ou l'intensité ET / OU TRAVAILLER SUR LES CAUSES.	

NOM : PRENOM :

DATE :

SEANCE N° :

FICHE DE RECUEIL DES EFFETS SUR SOI A LA SUITE D'UN ENCHAINEMENT EN STEP

MOTRICITE

PROJET ENVISAGE :

PROFIL 1 :

PROFIL 2 :

PROFIL 3 :

MAITRISE DU RYTHME

LES EFFETS	Correspondance des effets	EFFETS SUR SOI (Cocher la bonne case)
arrêts	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
En décalage permanent avec la musique	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
Parfois décalé	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
En phase avec la musique	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 et 3	
BILAN PERSONNEL	<input type="checkbox"/> Je suis en accord avec mon projet et peux augmenter la difficulté motrice et/ou l'intensité si je le désire, ou la laisser en l'état. <input type="checkbox"/> Mon projet est trop difficile et dois réduire la difficulté motrice ou l'intensité ET / OU TRAVAILLER SUR LES CAUSES.	

MAITRISE DE LA MEMOIRE

LES EFFETS	Correspondance des effets	EFFETS SUR SOI (Cocher la bonne case)
Arrêt définitif	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
Arrêts brefs	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
Enchaînement heurté avec hésitations	EN ACCORD AVEC AUCUN PROFIL	
Enchaînement fluide	EN ACCORD AVEC LES PROFILS 1 2 et 3	
BILAN PERSONNEL	<input type="checkbox"/> Je suis en accord avec mon projet et peux augmenter la difficulté motrice et/ou l'intensité si je le désire, ou la laisser en l'état. <input type="checkbox"/> Mon projet est trop difficile et dois réduire la difficulté motrice, l'intensité ET / OU TRAVAILLER SUR LES CAUSES.	