

STEP – EVALUATION SECONDE

Elève :

Classe :

- Protocole :**
- Par groupe de 3 à 5, les élèves présentent un enchaînement de **3 ou 4 blocs**.
 - Chaque élève présente un **projet** sur lequel sont mentionnés : **le mobile choisi, les séquences d'effort et de récupération, la FC attendue (fourchette)**. L'élève devra **analyser** sa prestation à partir des sensations éprouvées et des effets ressentis.
 - Pour le mobile 3, **un bloc sera entièrement créé par les élèves** et des mouvements de bras sont attendus sur au moins 2 blocs.

PROJET / 4		
Paramètres non cohérents par rapport au mobile annoncé M3 : enchaînement simple, valeur < 8	Paramètres adaptés au mobile. M3 : valeur de l'enchaînement entre 8 et 12	Paramètres adaptés au mobile M3 : enchaînement ambitieux, valeur > 12
0 - 1	1,5 - 2,5	3 - 4

REALISATION / 12			
SUR LE PLAN GENERAL / 2	Les séquences prévues ne sont pas toutes respectées	La séance prévue est partiellement respectée	La séance prévue est entièrement respectée
	0 - 0,5	1 - 1,5	2
SUR LE PLAN ENERGETIQUE / 4	La FCE est en-dehors de la fourchette fixée	La FCE est aux extrémités de la fourchette fixée (ou pas toujours)	La FCE respecte celle fixée
	0 - 0,5 - 1	1,5 - 2 - 2,5	3 - 3,5 - 4
SUR LE PLAN BIOMECHANIQUE / 4	La continuité est rompue à plusieurs reprises ; Faible amplitude des mouvements.	La continuité est rarement rompue Amplitude moyenne des mouvements	La continuité est assurée, L'élève passe au moins une fois en tant que meneur ; Mouvements amples
	M3 : valeur de l'enchaînement < 8 0 - 0,5 - 1	M3 : valeur de l'enchaînement de 8 à 12 1,5 - 2 - 2,5	M3 : valeur de l'enchaînement > 12 3 - 3,5 - 4
SUR LE PLAN SECURITAIRE / 2	La sécurité n'est pas toujours assurée (talon, rotations)	La sécurité est globalement assurée	La sécurité est assurée du début à la fin de la prestation
	0 - 0,5	1 - 1,5	2

ANALYSE / 4	
Banalités Aucune adaptation durant la prestation	Prestation décrite avec des sensations (musculaires, respiratoires) ; Paramètres modifiés pendant la prestation
1 - 2	3 - 4

STEP – EVALUATION SECONDE – FICHE PROJET

NOM de l'élève	PRENOM	CLASSE	MOBILE CHOISI
<i>Autres élèves du groupe</i>			
<i>Pourquoi avoir choisi ce mobile ?</i>			
BLOCS CHOISIS			
BLOC CREE			

CONCEVOIR / PROJET			
PARAMETRES	INTENSITE	SERIES	
 < % <	EFFORT	RECUPERATION
	Fourchette FCE recherchée	Séquences :	Temps :
 < FCE <	Temps total :	Forme :

BLOCS CHOISIS	B1						Valeur :
	B2						Valeur :
	B3						Valeur :
	B4						Valeur :
M3 : BLOC CREE							Valeur :

ANALYSER / BILAN						
	FCE série 1			FCE série 2		
Des PARAMETRES ont-ils été changés au cours de la prestation ? Pourquoi ?						
<u>SENSATIONS EPROUVEES</u> (respiratoires et musculaires) <u>DIFFICULTES RENCONTREES</u> (arrêts, complexité...)						

NOTE FINALE			
PREVOIR :	REALISER :	ANALYSER :	TOTAL :
/ 4	/ 12	/ 4	/ 20

EVALUATION STEP SECONDE – MOBILE MOTRICITE - COMPOSITION COLLECTIVE

Noms / Prénoms :						
		BPM :	Séquences :			Récupération :

BLOC 1 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 2 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 3 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 4 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>
BLOC 5 :									Valeur du bloc :		
<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>	<i>Pas de bras</i>	<i>Bras simples</i>	<i>Bras complexes</i>

Valeur totale de l'enchaînement :