

STEP – EVALUATION CAP

Elève :

Classe :

- Protocole :**
- Par groupe ou individuellement, les élèves présentent un enchaînement de **3 ou 4 blocs** (130<BPM<160).
 - 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 / 13			
SUR LE PLAN GENERAL et COLLECTIF / 4	Séquences prévues non respectées Décalages importants entre les élèves	Séance prévue en partie respectée ; Un élève « repère » permet d'assurer la continuité et la synchronisation	Séance prévue entièrement respectée ; Chaque élève est autonome (rythme, mémorisation)
	0 - 1	1,5 - 2,5	3 - 4
SUR LE PLAN ENERGETIQUE / 3	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 - 1	1 - 1,5	2 - 3
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	M3 : valeur de l'enchaînement de 8 à 12	M3 : valeur de l'enchaînement > 12
	0 - 0,5 - 1	1,5 - 2 - 2,5	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 / 3		
Banalités Aucune adaptation durant la prestation	Prestation décrite avec sensations et points forts/faibles	Choix et moyens mis en œuvre pour assurer la continuité et le respect des séquences
0 - 1	1,5 - 2	2 - 3

STEP – EVALUATION CAP – 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 :

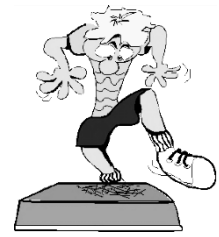
ANALYSER / BILAN						
	FCE série 1			FCE série 2		
Des PARAMETRES ont-ils été changés au cours de la prestation ? Pourquoi ?						
<u>SENSATIONS EPROUVEES</u> (respiratoires et musculaires) <u>DIFFICULTES RENCONTREES</u> (arrêts, complexité...)						

NOTE FINALE			
PREVOIR :	/ 4	REALISER :	/ 13
		ANALYSER :	/ 3
		TOTAL :	/ 20

STEP - EVALUATION 1-CAP

Prénom / NOM :

Autres élèves du groupe :



NOTE INDIVIDUELLE ... / 14

Complexité des pas	Rythme	Arrêts/erreurs	Amplitude	Dynamisme	TOTAL
Bloc 1 :					
Bloc 2 :					
Bloc 3 :					
.../6	.../1,5	.../3	.../2	.../1,5	.../14

NOTE COLLECTIVE ... / 6

Synchronisation	Mouvements de bras (2 mini dans chaque bloc)			TOTAL
	Bloc 1 :	Bloc 2 :	Bloc 3 :	
... / 1,5	... / 4,5			... / 6



TOTAL = / 20

STEP – EVALUATION BAC PRO

Elève :

Classe :

- Protocole :**
- Par groupe ou individuellement, les élèves présentent un enchaînement d'au moins **5 blocs** (130<BPM<160).
 - 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, **l'enchaînement est entièrement créé par les élèves** (paramètres biomécaniques : mouvements de bras).

PROJET / 7			
INDIV /4	Paramètres non cohérents / mobile	Paramètres adaptés au mobile.	Paramètres adaptés au mobile
	0 - 1	1,5 - 2,5	3 - 4
COLL /3	Ressources indiv mal exploitées, org aléatoire M3 : enchaînement simple, valeur < 8	Continuité assurée (lucidité) M3 : valeur de l'enchaînement entre 8 et 12	Paramètres adaptés aux ressources indiv. M3 : enchaînement ambitieux, valeur > 12
	0 - 0,5	1 - 1,5	2 - 3

REALISATION / 10			
SUR LE PLAN GENERAL et COLLECTIF / 4	Séquences prévues non respectées Décalages importants entre les élèves	Séance prévue en partie respectée ; Un élève « repère » permet d'assurer la continuité et la synchronisation	Séance prévue entièrement respectée ; Chaque élève est autonome (rythme, mémorisation)
	0 - 1	1,5 - 2,5	3 - 4
SUR LE PLAN ENERGETIQUE / 3	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 - 1	1 - 1,5	2 - 3
SUR LE PLAN BIOMECHANIQUE / 4	La continuité 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
	0 - 0,5 - 1	1,5 - 2 - 2,5	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 / 3		
Banalités, vocabulaire non approprié	Prestation décrite avec points forts/faibles Hypothèse en cas de rupture	Points forts/faibles ; régulations ; perspectives Vocabulaire adapté
0 - 1	1,5 - 2	2 - 3

