Step – Niveau 1 (Lycée)

Step • Lycée N1

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Coordination et régularité du step sur la durée	Réalise les pas de base en suivant le rythme donné par l'enseignant et enchaîne les mouvements jusqu'à la fin de la séquence 1 point	Maintient la coordination la plupart du temps et explique après la séquence les pas qui ont provoqué des ruptures de rythme 2 points	Ajuste seul et avec persévérance son placement et son tempo pour maintenir la coordination sur toute la durée de la séquence 3 points	Anticipe les transitions difficiles, adapte la chorégraphie pour en assurer la fluidité et sert de repère rythmique pour l'ensemble du groupe 5 points
Analyse de l'effort cardiaque et des sensations	Prend sa fréquence cardiaque après l'effort lorsque l'enseignant le lui indique et note la valeur relevée 1 point	Relève sa fréquence cardiaque régulièrement et explique après la séance les sensations ressenties à différents niveaux d'intensité 2 points	Surveille seul ses indicateurs cardiaques en cours de séance et ajuste l'intensité de ses mouvements pour rester dans la zone cible 3 points	Anticipe les pics d'effort, optimise sa gestion cardiaque tout au long de la séance et aide ses partenaires à interpréter leurs sensations 5 points
Adaptation de l'intensité et de la cadence en temps réel	Modifie la hauteur des bras ou la vitesse des pas lorsque l'enseignant signale une adaptation nécessaire 1 point	Identifie après la séquence les moments où l'intensité était inadaptée et explique comment modifier la cadence pour mieux gérer son effort 2 points	Adapte seul et avec persévérance la cadence et l'amplitude de ses mouvements en temps réel pour maintenir une intensité optimale 3 points	Anticipe les variations d'intensité, module la cadence de façon autonome tout au long de la séance et propose des adaptations à ses partenaires 5 points
Construction de séquences de step et transmission à un partenaire	Reproduit une séquence de step proposée par l'enseignant et la présente à un partenaire avec un accompagnement verbal simple 1 point	Construit une séquence de plusieurs pas enchaînés et explique après la démonstration les choix effectués pour sa composition	Conçoit seul une séquence équilibrée, la perfectionne au fil des essais et transmet avec précision les consignes à son partenaire	Anticipe les difficultés de son partenaire, adapte la séquence à ses capacités, transforme la composition collective et devient un moteur du groupe

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		2 points	3 points	5 points