Évaluation Step - Lycée N2

Step • Lycée N2

Grille d'évaluation step lycée N2 — régularité sur la durée, lecture de l'effort cardiaque et projet d'intensité personnel

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Coordination et régularité du step sur la durée	Maintient la coordination sur les séquences simples ; perd la régularité quand la durée s'allonge, reprend après encouragement 1 point	Conserve une coordination acceptable sur l'ensemble de la séance ; des variations de rythme restent visibles mais corrigées après coup 2 points	Maintient coordination et régularité sur toute la durée de la séance sans rupture ; ajuste ses appuis et ses bras en cours d'action 3 points	Préserve une coordination optimale jusqu'à la fin, même en conditions de fatigue ; anticipe et régule les ruptures avant qu'elles surviennent 5 points
Analyse de l'effort cardiaque et des sensations	Nomme ses sensations quand on l'interroge ; ne met pas encore en lien intensité ressentie et fréquence cardiaque 1 point	Compare sa fréquence cardiaque aux zones cibles après la séquence ; formule un bilan de son effort avec aide 2 points	Lit et interprète ses données cardiaques pendant l'activité ; relie avec précision les sensations éprouvées à la zone d'intensité travaillée 3 points	Exploite ses données cardiaques et ses sensations pour construire un bilan argumenté de sa séance ; accompagne ses partenaires dans la lecture de leur propre effort 5 points
Adaptation de l'intensité et de la cadence en temps réel	Modifie sa cadence uniquement lorsque le professeur le demande, même si des signaux corporels l'indiquent 1 point	Prend en compte ses sensations pour ajuster la cadence après chaque séquence, avec l'aide des consignes données 2 points	Régule seul son intensité en cours de séquence en croisant sensations et fréquence cardiaque ; maintient une zone de travail cohérente 3 points	Anticipe les effets de la fatigue et module sa cadence de manière proactive pour optimiser sa zone d'entraînement tout au long de la séance 5 points
Construction de séquences de step et transmission	Assemble des séquences à partir d'éléments fournis ; la	Construit une séquence personnelle intégrant plusieurs	Conçoit une séquence structurée et cohérente ; la	Élabore une séquence évolutive intégrant des variations

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	transmission reste incomplète sans l'aide du professeur 1 point	familles de pas ; la présente à un partenaire avec les conseils du professeur 2 points	transmet à un partenaire en autonomie en identifiant les points de vigilance techniques 3 points	d'intensité ; anime un petit groupe, diagnostique les erreurs et propose des remédiations adaptées 5 points