Évaluation Step - Lycée N3

Step • Lycée N3

Grille d'évaluation step lycée N3 — autonomie d'entraînement, planification de l'intensité et rôle de ressource pour les pairs

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Coordination et régularité du step sur la durée	Préserve la coordination sur les enchaînements connus ; demande de l'aide pour maintenir la régularité sur des séquences plus complexes 1 point	Maintient la coordination et la régularité sur des séquences complexes en autonomie, avec quelques ajustements post-effort 2 points	Exécute des enchaînements techniques variés avec fluidité et régularité constante ; adapte sa motricité en cours de séquence sans interruption 3 points	Maîtrise une large palette d'enchaînements avec une régularité exemplaire ; optimise ses appuis en temps réel et impulse la dynamique collective 5 points
Analyse de l'effort cardiaque et des sensations	Consulte ses données cardiaques en fin de séquence quand on le lui rappelle ; formule une analyse succincte 1 point	Analyse ses données FC et ses sensations après chaque bloc de travail ; établit un lien entre intensité programmée et intensité réelle 2 points	Croise en autonomie données cardiaques et sensations pendant la séance pour ajuster son entraînement ; tient un suivi personnel de ses réponses physiologiques 3 points	Construit un bilan physiologique complet de chaque séance ; mobilise ses connaissances pour accompagner ses pairs dans la compréhension de leur effort et leur santé à long terme 5 points
Adaptation de l'intensité et de la cadence en temps réel	Ajuste son intensité en réponse aux conseils reçus ; reste réactif mais ne prend pas encore l'initiative seul 1 point	Régule son intensité et sa cadence en s'appuyant sur ses sensations après chaque séquence ; formule les ajustements à opérer 2 points	Pilote seul son intensité en temps réel tout au long de la séance en croisant fréquence cardiaque, RPE et cadence ; maintient sa zone cible sans décrochage 3 points	Anticipe les effets de la durée sur son organisme et adapte proactivement sa cadence et son intensité ; partage ses stratégies de régulation avec le groupe 5 points
Construction de séquences de step et transmission	Construit des séquences structurées ; la transmission à un pair nécessite encore un	Élabore une séquence personnelle intégrant variations de pas, de cadence et de bras ;	Conçoit une séquence progressive intégrant des paliers d'intensité ; anime une séance	Développe un répertoire chorégraphique enrichi ; anime et fait progresser un groupe en

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	soutien du professeur pour les points techniques 1 point	la transmet à un partenaire avec des consignes claires 2 points	pour un partenaire en adaptant le niveau de difficulté 3 points	différenciant les séquences selon les profils et les objectifs santé de chacun 5 points