Évaluation Step - Terminale

Step • Terminale

Grille d'évaluation step Terminale — expertise motrice, projet santé autonome et rôle de ressource pour l'entretien de soi et des autres

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Coordination et régularité du step sur la durée	Réalise des enchaînements élaborés avec régularité en contexte guidé ; des ajustements sont encore nécessaires sur les séquences les plus complexes 1 point	Maintient coordination et régularité sur des séquences élaborées en autonomie ; identifie et corrige ses écarts après la séquence 2 points	Exécute des enchaînements complexes et variés avec une régularité constante sur toute la séance, même en situation de fatigue avancée ; gère ses ressources motrices de façon autonome 3 points	Démontre une expertise motrice complète, anticipe et prévient les ruptures de coordination ; devient une référence technique et impulse la qualité d'exécution collective 5 points
Analyse de l'effort cardiaque et des sensations	Analyse ses sensations et ses données FC après la séance ; formule un bilan de l'effort fourni avec un appui ponctuel 1 point	Réalise un bilan physiologique complet après chaque séquence en croisant FC, RPE et sensations ; formule des propositions d'ajustement pour la prochaine séance 2 points	Analyse en temps réel ses réponses physiologiques pour piloter son effort ; construit un projet d'entraînement personnalisé basé sur la connaissance fine de son organisme 3 points	Mobilise une expertise physiologique approfondie (zones d'intensité, FC de récupération, seuils) pour construire et défendre un projet santé à long terme ; accompagne ses pairs dans cette démarche 5 points
Adaptation de l'intensité et de la cadence en temps réel	Ajuste son intensité en réponse à ses sensations ; prend l'initiative mais s'appuie encore parfois sur les conseils du professeur 1 point	Régule son intensité et sa cadence de façon autonome tout au long de la séance en croisant ses indicateurs physiologiques 2 points	Pilote son effort en temps réel avec précision (FC cible, RPE, cadence) ; anticipe la fatigue et adapte son programme de séance pour maximiser les effets d'entraînement 3 points	Optimise en continu son intensité selon ses objectifs santé et ses données physiologiques ; partage et enseigne ses stratégies de régulation à ses pairs de façon structurée

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
				5 points
Construction de séquences de step et transmission	Construit des séquences élaborées intégrant des variations d'intensité et de style ; la transmission est structurée, avec quelques ajustements guidés par le professeur 1 point	Conçoit des séquences complètes et progressives ; les transmet à un partenaire en autonomie avec des critères de réussite définis 2 points	Élabore un projet chorégraphique et d'entraînement original intégrant des objectifs santé explicites ; anime et fait progresser un partenaire de façon autonome sur plusieurs séances 3 points	Construit un programme de step complet articulant intensité, coordination et santé à long terme ; anime un groupe, diagnostique les difficultés individuelles et différencie ses interventions pour faire progresser chacun 5 points