



# 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                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coordination et régularité du step sur la durée</b>          | Réalise des enchaînements élaborés avec régularité en contexte guidé ; des ajustements sont encore nécessaires sur les séquences les plus complexes<br>1 point | Maintient coordination et régularité sur des séquences élaborées en autonomie ; identifie et corrige ses écarts après la séquence<br>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<br>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<br>5 points                            |
| <b>Analyse de l'effort cardiaque et des sensations</b>          | Analyse ses sensations et ses données FC après la séance ; formule un bilan de l'effort fourni avec un appui ponctuel<br>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<br>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<br>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<br>5 points |
| <b>Adaptation de l'intensité et de la cadence en temps réel</b> | Ajuste son intensité en réponse à ses sensations ; prend l'initiative mais s'appuie encore parfois sur les conseils du professeur<br>1 point                   | Régule son intensité et sa cadence de façon autonome tout au long de la séance en croisant ses indicateurs physiologiques<br>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<br>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<br>1 point | Conçoit des séquences complètes et progressives ; les transmet à un partenaire en autonomie avec des critères de réussite définis<br>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<br>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<br>5 points |