**EVALUATION BAC STEP** Paramètres imposés par le jury : …………………………………………...

**CONCEVOIR UNE SEQUENCE D’ENTRAINEMENT : 7 points**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CHOIX DU MOBILE | INTENSITE DU TRAVAIL | | FCE (fréq. cardiaque d’entrainement) attendue en puls/mn | | SEQUENCE D’ENTRAINEMENT | DUREE ET FORME DE LA RECUPERATION |
|  |  | |  | |  |  |
| **POURQUOI AVOIR CHOISI CE MOBILE ?**  Bilan de mon activité physique régulière/semaine.  Ma condition physique, mes ressources motrices actuelles : | | | | **EXPLIQUER LE CHOIX DES PARAMETRES RETENUS** :  **Energétiques**: BPM, lest, impulsions-sursauts, rehausseur, bras …  **Biomécaniques:** pas complexes, changements de direction, orientation, rythme, bras…) | | |
| **QUELS SONT LES EFFETS RECHERCHES ?** | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **0 à 1 pt** | *Peu de réflexion* | **3,5 à 5 pts** | *Le choix des paramètres utilisé* ***est adapté*** *aux effets recherchés énergétiques (FC) et biomécaniques.* | | **1,5 à 3 pts** | *Analyse mais le choix des paramètres* ***n’est pas en adéquation*** *avec les effets recherchés.* | **5,5 à 7 pts** | *Le choix des paramètres utilisé* ***est argumenté et adapté*** *aux effets recherchés et aux ressources.* |  * **ANALYSE DE SA PRESTATION : 3 points**  |  |  | | --- | --- | |  |  | | | | | | | |
| **Les sensations**  **perçues**  (Douleur, fatigue, plaisir, essoufflement, chaleur,  bien être…) | |  | | | | | |
| **Analyse**  **de la**  **Prestation**  Comment avez vous géré l’imposition du nouveau paramètre ?  Quelles conséquences a-t-il crée ? | | Que pensez-vous de votre prestation ? Quel constat pouvez-vous faire ?  (les écarts entre le projet et sa réalisation) | | | | | |
| **Prévisions et**  **Ajustement**  (le choix du mobile, les formes de récupération, les paramètres à ajouter, les paramètres à supprimer…) : | | Si vous aviez à recommencer, que changeriez vous, quelles modifications apporteriez vous à votre enchaînement ? Justifiez votre réponse. | | | | | |
| **0 - 1 pt** | | *Le bilan est sommaire, banalités, généralités. Peu ou pas de connaissances (énergétiques, biomécaniques / ressources).* | | | | | |
| **1,5 - 2 pts** | | *Le bilan est réaliste, la prestation est décrite à partir de sensations éprouvées et des constats. Des explications sont formulées. Pas de régulation envisagée.* | | | | | |
| **2,5 - 3 pts** | | *Le bilan est argumenté, la prestation est analysée avec des explications à partir des sensations éprouvées, Les régulations et les perspectives sont envisagées. La terminologie utilisée est adaptée.* | | | | | |