

STEP BAC 2023

- L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
- Ce nouvel enchaînement peut être réalisé seul ou collectivement. Il est répété en boucle, à droite puis à gauche, sur un rythme musical de BPM imposé compris entre 135 et 145, sur des durées d'effort dépendant du thème d'entraînement choisi.

L'élève complète un carnet d'entraînement visant à faire le lien entre les paramètres choisis et les effets produits sur soi en particulier au regard des modulations de la fréquence cardiaque, des différents ressentis (musculaires, articulaires, respiratoires et psychologiques). Il précise l'atteinte ou non de sa Fc cible et les raisons associées.

Le CE est un outil renseigné au cours du cycle. Le jour de l'épreuve l'élève peut analyser son effort avec l'appui du CE. **A l'issue de sa production**, l'élève analyse sa prestation en s'appuyant sur différents types de ressentis. Il explique les écarts éventuels entre le projet et la réalisation et identifie les effets différés liés à son thème.

L'évaluation de l'AFL1 doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

L'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

Thèmes d'entraînement :

1. **Thème 1** : Puissance aérobie « effort bref et intense ». 3 séries de (3x2') récup 2 'ou 2 séries de (3x4') récup 4', intensité cible* > 85%
2. **Thème 2** : Capacité aérobie « effort long et soutenu ». 1 série de 6'/8'/6' ou 2 séries de 10 minutes = récup 3' entre les séries, Intensité cible* =entre 65% et 85%
3. **Thème 3** : Endurance fondamentale « effort long et modéré ». 2 séries de 12', récup 4 minutes, intensité cible*= entre 50% ET 65%

Modifier un enchaînement de base (trois blocs de chacun 4X8 temps) proposé par l'enseignant et 2 blocs créés par l'élève, en jouant sur les paramètres de modification chorégraphique en vue d'atteindre une fréquence cardiaque cible (FC cible), associée à un thème d'entraînement choisi. La FC cible se calcule au regard de la formule de Karvonen Un écart de +/- 10 pulsations par minute est toléré.

Paramètres de modification : 2x8 temps au maximum de pas à côté du step (pas issus de l'aérobic), utilisation des bras (nombreux mais simples, symétriques), changement d'orientations ou de structures, impulsions (pas « sautés ») BPM 135/145, lests aux chevilles ou aux poignets, hauteur des steps.

Le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. Le travail concerne au minimum 5 à 6 blocs dont 3 produits par l'enseignant. Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global. Le juge valide la prestation d'un élève du groupe sur des critères précis. *(voir fiche en annexe)*

CA5		AFL1 - Repères d'évaluation			
Intitulé		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	Déclinaison dans l'APSA	<i>Produire et maîtriser les différents pas des blocs et des paramètres (impulsion, amplitude, bras, pas LIA, HIA, mixte, hauteur du step, lest...) pour s'engager avec efficacité en toute sécurité dans ses séances d'entraînement au service de son projet de développement personnel afin de réaliser son enchaînement et atteindre sa zone FC cible</i>	
Option pour l'élève		Choix du projet d'entraînement.			
Éléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Scénario Enchaînement	<p>Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève :</p> <p>A du mal à suivre le groupe Fait beaucoup d'erreurs Décalé durant toute la durée de la séquence Mes appuis sont aléatoires Base de pas simples avec difficultés d'enchaînement Côté droit ou gauche investis avec difficultés Fc cible en dehors de la fourchette</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> Step non sécurisé (distance, installation). Utilisation de lests de manière inadaptée 	<p>Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures :</p> <p>Récite sa prestation mais la connaissance de l'enchaînement manque d'assurance Appuis peuvent être aléatoires Côté droite gauche non investis de façon équilibrée Décalé et/ou quelques gestes parasites Fc cible souvent en dehors de la fourchette</p> <p>Ne respecte pas toutes les exigences de sécurité</p> <p>Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</p> <p>La séance prévue est réalisée mais les arrêts et les erreurs sont fréquents</p>	<p>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces</p> <p>Récite sa prestation avec quelques ruptures Appuis maîtrisés : côte droit et gauche investis de façon équilibré avec la même qualité Amplitude avec quelques dégradations Capable de se recalcr sur la musique ou autres si besoin</p> <p>Respecte au moins 4 exigences de sécurité Fc cible majoritairement dans la fourchette</p> <p>Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</p> <p>La séance est réalisé sans arrêt (- de 3sec).</p>	<p>Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées</p> <p>Exécute sa prestation avec aisance et assurance - pas complexe Appuis maîtrisés et équilibrés : droite et gauche même qualité d'exécution Buste Gainé Concentré, sérieux (pas de geste parasites) Respecte toutes les exigences de sécurité Fc cible le plus souvent dans la fourchette</p> <p>Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés</p> <p>La séance est réalisée dans sa totalité, sans erreur, ni arrêt avec engagement.</p>
		A	0	0-2 pts	2,5-4 pts

		0	0-1 pt	1,5-2 pts	2,5-3 pts	3,5-4 pts
Analyser	B	0				
	Bilan de sa prestation		<p>Régulations absentes ou incohérentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante • Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire) • N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. 	<p>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance non adaptée, non personnalisée en fonction du ressenti. • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations 	<p>Relevé de données chiffrées exploitables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres) • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations 	<p>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séance adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.
Note sur 12 (A+B)		L'AFL1 s'évalue le jour du CCF par l'observation de la séance proposée par l'élève, qu'il peut réguler en fonction de ses ressentis, en référence à son carnet de suivi. Elle s'échelonne entre 0 à 12 pts (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points)				

CA4 AFL2 - Repères d'évaluation

Intitulé	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		Déclinaison dans l'APSA	<p>Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés</p> <p>Moduler différents paramètres d'entraînement pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu.</p> <p>Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis pour personnaliser et réguler une séquence de travail</p> <p>S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement</p> <p>Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.</p>
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des paramètres d'entraînement.			
Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'évele stepeur	<p>0 à 0,5 point 0 à 0,75 point 0 à 1,25 point</p> <p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées aux pas, tempo, bloc, Fce absentes ou erronées • Méconnaît les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • L'équilibre des pas n'est pas recherché <p>Aucune méthode</p>	<p>0,75 à 1 point 1 à 1,75 point 1,5 à 2,75 points</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées aux paramètres parcellaires • Méconnaît partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient 	<p>1,25 à 1,5 point 2 à 3 points 3 à 4,5 points</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît tous les paramètres liés au thème mais les ne les exploite pas à bon escient • L'équilibre dans droite gauche est visé • Différentes formes de pas et de bras utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème) 	<p>1,75 à 2 points 3,25 à 4 points 4,75 à 6 points</p> <p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • Formes de pas et de bras utilisées de façon cohérente par rapport au thème
Note sur 2, 4 ou 6	L'évaluation porte sur la connaissance de l'élève des principes d'entraînement. Elle peut s'appuyer sur le carnet de suivi. La note de l'AFL2 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			

CA4 AFL3 - Repères d'évaluation

Intitulé	Coopérer pour faire progresser.		Déclinaison dans l'APSA	Assumer différents rôles sociaux (leader, observateur, chorégraphe, juge) liés à la pratique pour rendre compte et aider à conserver la maîtrise des différents critères de réussites. (Tempo, mémorisation, complexification des pas...)
Option pour l'élève	Répartition du nombre de points entre AFL2 et AFL3. Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.			
Éléments à évaluer	Degré 1 0 à 1,25 point 0 à 0,75 point 0 à 0,5 point	Degré 2 1,5 à 2,75 points 1 à 1,75 point 0,75 à 1 point	Degré 3 3 à 4,5 points 2 à 3 points 1,25 à 1,5 point	Degré 4 4,75 à 6 points 3,25 à 4 points 1,75 à 2 points
Rôle de juge (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires <ul style="list-style-type: none"> Ne reconnaît pas des critères simples Observation perturbatrice, gêne le travail de ses camarades	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée <ul style="list-style-type: none"> Reconnaît les critères mais a du mal à les apprécier Observation peut être passive mais respecte la prestation de ses camarades	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables Identifie précisément, soit le non-respect des blocs soit le non-respect des postures sécuritaires, des paramètres	L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé) <ul style="list-style-type: none"> Identifie constamment le non-respect de pas, du tempo, le non-respect des postures sécuritaires Mon avis permet d'améliorer la prestation
Rôle de coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires <ul style="list-style-type: none"> Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, impulsion, temps, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis). N'apporte pas de conseils.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée <ul style="list-style-type: none"> Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions" ...)	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis Apporte des conseils justes mais génériques (Ex : "tends tes bras", "pose ton pied à plat sur le step", "met ton buste droit"...)	L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé) <ul style="list-style-type: none"> Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire
Note sur 6, 4 ou 2	L'élève est évalué sur sa capacité à observer un partenaire et le conseiller pour lui permettre de progresser. La note de l'AFL3 dépend du choix effectué par l'élève dans la répartition des points entre AFL2 et AFL3 et du degré d'acquisition atteint (cf. grille de répartition en page 1).			
Validation (réservé aux IA-IPR)		Motivation et/ou commentaire :		
<input type="checkbox"/> Validée <input type="checkbox"/> Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR		...		

Compléments...

LEXIQUE

Fc cible (formule Karvonen) = $(FC \text{ max} - FC \text{ repos}) \times \% \text{ intensité de travail} + FC \text{ repos}$

Fc repos (prise chez soi au repos total ou en classe en début de cours avec -10 pulsations si Fc mesurée assis)

Fc max = 226- âge (filles), 220-âge (garçons)

* **CHANGER DE STRUCTURE** : Exemple : un BASIC (monte/monte/descend/descend) se transforme en KNEE UP (monte/lève genou/descend/descend)

* **CHANGER D'ORIENTATION** : Exemple : un BASIC (départ face, arrivée face) devient un Basic Tournant

*SECURITE :

- Alignements
- Pose des pieds à plat, au centre
- Ne pas descendre vers l'avant ni sauter en arrière
- Sens de rotation (pose G tourne à D, pose D tourne à G)

THEME ET SEQUENCE - FICHE ELEVE (AFL2- AFL3)

Nom : _____ Prénom : _____ **FC Repos :** _____ **FC Cible :** _____ **Coach :** _____

Thème 1 :
Puissance aérobie

- Augmenter ma P.Aérobie
- Me développer,
- Me dépasser,
- Me tonifier

SERIE 1 :
.....BPM
.....BPM
.....BPM

SERIE 2 :
.....BPM
.....BPM
.....BPM

Ou

SERIE 1 :
.....BPM
.....BPM
.....BPM

SERIE 2 :
.....BPM
.....BPM
.....BPM

SERIE 3:
.....BPM
.....BPM
.....BPM

Comment j'évalue ma condition physique, mes ressources, au cours des derniers jours ?

MODE DE TRAVAIL

Nbre de SERIES	Répétitions	FCE	Repos	Rythme des séries
3	(3X2')	> 85 %	2' entre rép	Dynamique
2	(3x4')		4 à 6' entre les séries	Explosif

	PAS	Paramètres	Pourquoi ? les effets des paramètres	Travail fait (coach) AFL3	Sensations
BLOC 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 5				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

Coach : P= Placement, I= Intensité de travail, M= mémorisation **Effort:** F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible **Respiration :** PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé

THEME ET SEQUENCE - FICHE ELEVE - (AFL 2) AFL3

Nom : _____ Prénom : _____ FC Repos : _____ FC Cible : _____ Coach : _____

Thème 2 : CAPACITÉ aérobie	- Augmenter ma C.Aérobie - Rechercher un état de forme général, - Affiner ma silhouette, - Me tonifier	<u>SERIE 1 :</u>BPMBPMBPM	<u>SERIE 2 :</u>BPMBPMBPM	Ou	<u>SERIE 1 :</u>BPMBPMBPM	<u>SERIE 2 :</u>BPMBPMBPM	<u>SERIE 3 :</u>BPMBPMBPM
---	---	--	--	----	--	--	--

Comment j'évalue ma condition physique, mes ressources, au cours des derniers jours ?	
---	--

MODE DE TRAVAIL

Nbre de SERIES	Répétitions	FCE	Repos	Rythme des séries
2	10'	65 À 85 %	3' entre les séries	régulier
1	6'/8'/6'			Mesuré voire soutenu

	PAS	Paramètres	Pourquoi ? les effets des paramètres	Travail fait (coach) AFL3	Sensations
BLOC 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 5				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

h : P= Placement, I= Intensité de travail, M= mémorisation **Effort:** F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible **Respiration** :PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé

Coac

THEME ET SEQUENCE - FICHE ELEVE (AFL 2)AFL 3

Nom : _____ Prénom : _____ **FC Repos :** _____ **FC Cible :** _____ **Coach :** _____

Thème 3 : Endurance fondamentale	- Pouvoir développer ma capacité à tenir un effort long, - Développer ma motricité, - Solliciter ma coordination, - Travailler ma concentration,	SERIE 1 :BPMBPMBPM	SERIE 2 :BPMBPMBPM
---	---	--	--

Comment j'évalue ma condition physique, mes ressources, au cours des derniers jours ?	
---	--

Nbre de SERIES	Répétitions	FCE	Repos	Rythme des séries
2	12'	50 % à 65%	4'	Régulier et mesuré

MODE DE TRAVAIL

	PAS	Paramètres	Pourquoi ? les effets des paramètres	Travail fait (coach) AFL3	Sensations
BLOC 1				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 2				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 3				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 4				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	
BLOC 5				P: Insuffisant/Moyen/Bien	Respiration: PE/E/TE
				I: Insuffisant/Moyen/Bien	Effort: F/C/ S /P / TP
				M:Insuffisant/Moyen/Bien	

Coach : P= Placement, I= Intensité de travail, M= mémorisation **Effort:** F= Facile, C= Confortable, S=Supportable, P=Pénible, TP= Très Pénible **Respiration :**PE= Peu Essoufflé,E= Essoufflé,TE= Très Essoufflé

FICHE JUGE CCF - AFL 3

(Entoure les critères correspondants à l'élève observé)

Nom du juge :

Elève observé :

EXECUTION DES PAS			
Réalisation correcte et sécuritaire des pas			
<p>Les Pas ne sont pas réalisés de façon sécuritaire.</p> <p>Des Pas non finis, qui manquent de dynamisme et d'amplitude.</p>	<p>Les Pas sont réalisés de façon sécuritaire.</p> <p>Des Pas justes, mais les jambes sont fléchies et l'ensemble manque de dynamisme et/ou d'amplitude.</p>	<p>Les Pas sont réalisés de façon sécuritaire.</p> <p>Une bonne tenue (exactitude, finition, dynamisme, amplitude) dans l'exécution des Pas, surtout lors des pas simples.</p>	<p>Les Pas sont réalisés de façon sécuritaire.</p> <p>Une bonne tenue (exactitude, finition, dynamisme, amplitude) dans l'exécution des Pas, durant tout l'enchaînement.</p>

EXECUTION DES BRAS			
Réalisation correcte du placement des bras			
<p>Des mouvements de Bras non finis, qui manquent de dynamisme et d'amplitude.</p>	<p>Des Bras bien placés mais qui sont fléchis et l'ensemble manque de dynamisme et/ou d'amplitude.</p>	<p>Une bonne tenue (exactitude, finition, dynamisme, amplitude) dans l'exécution des mouvements de Bras, surtout lors des mouvements symétriques</p>	<p>Une bonne tenue (exactitude, finition, dynamisme, amplitude) dans l'exécution des mouvements de Bras, jusqu'au bout des doigts durant tout l'enchaînement.</p>

Synchronisation			Tempo			Mémorisation		
Manque de synchronisation	Synchronisation fréquente	Synchronisation parfaite et continue	Hors tempo	Tempo souvent respecté	Synchro parfaite avec la musique	Pblèmes de mémorisation et/ou fautes d'exécution	Quelques erreurs	Mémorisation et exécution parfaite

Mon avis sur la prestation :

AFL1
ANALYSE DE SA PRESTATION
 Elève/prof
 Lycée LEVAVASSEUR 2023

Nom :

Prénom :

<p>Les sensations perçues</p> <p>(Douleur, fatigue, plaisir, essoufflement, chaleur, bien être...)</p>	Qu'avez-vous ressenti après votre prestation ? Justifiez votre réponse.				
	Effort très léger = 1/5	effort léger = 2/5	effort intense = 3/5	effort très intense =4/5	effort très très intense = 5/5
<p>Analyse de la Prestation</p> <p>(- Des paramètres ont-ils été changés (enlevés ou rajoutés) au cours des séries ? - Pour quelles raisons ? - La FC est-elle dans la fourchette attendue ?)</p> <p>(J'ai réussi : je suis au maximum, je peux faire mieux... J'ai raté : je ne suis pas en forme, pas concentré, le projet n'est pas adapté..)</p>	Que pensez-vous de votre prestation ? Quel constat pouvez vous faire ? (les écarts entre le projet et sa réalisation) points forts / points faibles				
	<u>Série 1</u>	<u>Série 2</u>	<u>Série 3</u>		
<p>Prévisions et Ajustement</p> <p>(le choix du thème, les formes de récupération, les paramètres à ajouter, les paramètres à supprimer...):</p>	Si vous aviez à recommencer, que changeriez vous, quelles modifications apporteriez vous à votre enchaînement ? Justifiez votre réponse.				
0- 1 POINT	Régulations absentes ou incohérentes Banalités, généralités. Perspectives non envisagées				
1.5 - 2 PTS	Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés				
2.5 - 3 PTS	Relevé de données chiffrées exploitables				
3.5 - 4 PTS	Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés				

