LES PROFILS D ELEVES EN STEP

LIZA JOURDAN

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | MOTRICITEPostures, coordination, continuité, sécurité | CONNAISSANCESSur l’APSA, sur la physiologie de l’effort, sur soi, sur les principes d’entraînement | CONCEPTION-REALISATION-ANALYSE DE LA SEQUENCE D’ENTRAINEMENTPertinence et régulation du projet, justification du choix (mobile, manipulation des paramètres, ressources et données individuelles…), Analyse de sa prestation |
| Profil 1 | Arrêts fréquents, postures non-sécuritaires, attitude relâchée voire voûtée, bras ballants, pas ou peu de synchro avec BPM | Méconnaissance et absence de mémorisation des blocs, des pas et de leur nom, méconnaissance des mobiles et de leurs caractéristiques, de ses propres données physios,  | Passivité, attentisme. Choix du mobile en fonction de celui des camarades ; ne connaît pas les paramètres et leurs spécificités, ne les intègre pas à son projet (sinon en suivant simplement les autres) ; ne sait pas mener de façon autonome une séquence d’entraînement ; ne respecte pas sa FC ciblée ; néglige le carnet d’entraînement |
| Profil 2 | Qqs arrêts, mais courts ; postures sécuritaires mais pas tjs totalement toniques ; des alignements segmentaires parfois non-respectés ; certains pas manquent d’amplitude ; leBPM est respecté dans l’ensemble | Sait réaliser des pas de base mais ne connaît pas tjs leur nom ; sait ce qu’est un bloc, son découpage. Connaît ses références individuelles : FC repos, FCE. Distingue les différents mobiles et leurs spécificités ; connaît qqs paramètres de régulation ; connaît qqs principes d’entraînement mais de manière isolée, sans lien effectif avec le projet de transformation | Pendant le travail de groupe, participe surtout en tant que suiveur ; choisit ses paramètres en cohérence avec la particularité du mobile seulement et pas également avec ses propres ressources. Autonomie partielle dans la conduite d’une séquence d’entraînement. Adapte peu son entraînement et ses régulations à son ressenti ; remplit le carnet d’entraînement de manière superficielle |
| Profil 3 | Très peu d’arrêts qui sont de plus très vite rattrapés ; postures sécuritaires ; bonne amplitude ; synchro avec BPM | Connaît les pas de base, les exigences de structure chorégraphique (les blocs, et le nom des pas, le nombre de temps…). Connaît les caractéristiques des différents mobiles (le registre d’effort et les indicateurs, les transformations visées à moyen et long terme). Connaît les différents principes d’entraînement pour son mobile (nbe et durée des séries, charge de travail, modalités de récupération) ; connaît ses données physios  | Maîtrise les exigences d’écriture chorégraphique, participe activement à la conception et l’adaptation aux ressources de chacun du projet collectif. Autonomie dans les séquences d’entraînement ; paramètres utilisés à bon escient et de manière auto-référencée. Remplit systématiquement son carnet d’entraînement. Adapte son entraaînement à ses ressentis, et sait également le réguler en fonction de sa forme du jour. Identifie ses points forts faibles, et les décalages éventuels entre le « prévu » et le « réalisé » |
| Profil 4 | Continuité assurée et permanente ; postures sécuritaires, amples, les alignements segmentaires sont respectés ; gestuelle précise et  | Maîtrise l’ensemble des connaissances nécessaires au « savoir s’entraîner » | Moteur dans le travail collectif ; sait apporter une aide pertinente à un partenaire ; autonomie totale dans la gestion de la séquence d’antraînement ; sait réguler son entraînement en regard du projet à long terme, des ressources personnelles, des ressentis ponctuels ; analyse parfaitement ses points forts et faibles et formule des hypothèses explicatives ; est capable d’avoir un regard global sur les apports des séquences vécues sur le bien-être général.  |
|  |  |  |  |