

Caractéristiques des mobiles en STEP :

Mobile 1 « sportif »	Mobile 2 « entretien »	Mobile 3 « chorégraphie »
2X (3 séries de 4') ou 3X (3 séries de 2') avec 2' de récupération entre les séries et 5' entre les prestations	2 X 12' ou 3 X 8' avec récupération semi-active entre les séries	2X 6' avec 5' de récupération entre les séries
Intensité de travail supérieur à 80% de sa FCE	Intensité de travail entre 70 et 80% de sa FCE	Mettre en place des effets chorégraphiques : - Changement de Step, changement d'orientation. - effets : unisson, cascade, miroir, contretemps... - changement de formation : en ligne, en rond, triangle ...
Essentiellement des pas sportifs, pas sautés et dynamiques ; pas simples avec « charge, lest, hauteur, altère »	Essentiellement des pas simples	Essentiellement des pas complexes, utilisation des bras chorégraphiés.
Composition de 4 blocs minimum respectant un équilibre à droite et à gauche	Composition de 4 blocs minimum respectant un équilibre à droite et à gauche	Composition de 4 blocs minimum dont 2 créés par les élèves. 2 blocs doivent utiliser les bras en dissociation (chorégraphie).

Voici comment je suis évalué en STEP :

Point s	Eléments évalués			
7/20	PREVOIR (avant) le choix du mobile et des séquences	0 à 3 pts : le choix du mobile est personnel mais peu explicite. Manque d'adéquation entre ce qui est proposé et les effets recherchés.	3.5 à 5 pts : Les choix de mobile, séquences, composition, paramètre sont adaptés aux effets recherchés sur les plans énergétiques et biomécaniques	5.5 à 7 pts : Les choix sont adaptés et argumentés
10/20	REALISER (pendant) Le respect des effets recherchés	0 à 4.5 pts : FCE en dehors de la fourchette. Continuité rompue plusieurs fois. M3 : monotone et peu créatif	5 à 7.5 pts : M1 et M2, FCE aux extrémités de la fourchette et enchaînement continu. M3 : changements d'orientation, bras en dissociation, variation de vitesses...	8 à 10 pts : M1 et M2, FCE respecté en permanence. Richesse et variété des pas utilisés et enchaînement en continu. M3 : enchaînement complexe sur différents plans.
3/20	ANALYSER (après) Le bilan de sa prestation	0 à 1 pt : bilan sommaire	1.5 à 2 pts : bilan réaliste	2.5 à 3 pts : bilan argumenté