

## Fiche d'évaluation élève 1° en STEP

N° du groupe :

Nom :

Prénom :

Classe :

### **CONCEVOIR sur 7 points**

**Choix du mobile** (A renseigner avec votre carnet d'entraînement) : 1 2 3

**Pourquoi ce mobile ?** (utilisation des données et du ressenti portés sur le carnet d'entraînement)

#### **Choix et ordre des Blocs**

Obligatoires : N° 1, 2, 3 et 4 (voir carnet d'entraînement)

Libres : N°5 et 6 (à préciser au dos)

Ordre	1	2	3	4
Blocs				

#### **Définition des paramètres**

FC repos	FC max	FCE visée %	FCE calculée	Temps de travail prévu	Récupération	Hauteur STEP	BPM	Lests jambes	Lests bras	Bras

### **REALISER sur 10 points**

Séquences de travail	1	2	3	4	5	6
FCE atteinte						

### **ANALYSER sur 3 points**

Analyse des ressentis immédiats

Séquences	Respiration	Transpiration	Impression de fatigue	Mémoire
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Bilan général

Perspectives (Que pouvez faire pour éventuellement améliorer votre prestation ?)

