|  |
| --- |
| MON PROJET STEP / 7pts |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOM | PRENOM | CLASSE | PROJET CHOISI |
|  |  |  |  |
| Pourquoi avoir choisi ce projet par rapport aux 2 autres ?Quel est mon objectif personnel ? |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FC de repos : | FC max : | FC d’effort : | Séquences : | Temps et forme de récupération : |
| Description de l’échauffement : |

|  |
| --- |
| ORGANISATION : placement des Steps avec les prénoms des élèves du groupe |
|  |
| Changements de Step : OUI NON |

|  |
| --- |
| COMPOSITION : description des blocs (4 x 8 temps) |
| Bloc 1-------- | Bloc 2-------- | Bloc 3-------- | Bloc 4-------- | Bloc 5-------- |
| Pas de bras | Bras simples | Bras complexes |
| ANALYSE DE MA PRESTATION / 3 pts |

|  |  |
| --- | --- |
| **Les sensations perçues**FC, respiration, chaleur, fatigue musculaire, plaisir, bien être... | **Qu’avez-vous ressenti après votre prestation ?** **Justifiez votre réponse.** |
| **Bilan personnel**Pourquoi écart ou non par rapport au projet ?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.... | **Que pensez-vous de votre prestation ? Expliquez pourquoi.** |
| **Perspectives : prévisions et ajustements**Le choix du projet, les formes de récupération, les paramètres à ajouter ou à supprimer.... | **Si vous aviez à recommencer, que changeriez-vous à votre enchaînement ? Justifiiez votre réponse.** |