

Observables et niveaux de réalisation (débutant / intermédiaire / confirmé)

	Débutant	Intermédiaire	Confirmé	Élève observé
Appuis sur step et au sol	Proches du bord (talon dans le vide) pose étriquée (cf. <i>V step = basic</i> écarté...). À un pied environ du step. Lors des propulsions : sorte d'allègement.	Centrés sur les pas simples (ouverture nette sur pas comme <i>V step</i> ...) et près du bord sur propulsions ou quand le BPM est plus élevé. À un ½ pas du step en arrière. Lors des propulsions : sursaut.	Centré sur pas simples et complexes. À un pas en arrière du step. Lors des propulsions : impulsion. À l'horizontale (si miroir contrôle devant).	Remarque : « pour aider Tommy à élargir son <i>V step</i> je lui demande d'engager son bras et son pied dans la diagonale et de sentir le transfert du poids du corps d'un côté du step à l'autre... »
Orientation du regard	Sur le step fréquemment.	De l'horizontale vers regards furtifs lors des changements de blocs ou d'orientation.		
Posture et centre de gravité	Bassin en arrière (avance des appuis) et relâchement écrasement lors du retour au sol.	Alignement tonicité sur les pas simples et de nouveau quelques déséquilibres sur certains pas (cf. <i>knee up</i> et épaules en avant exagérément ou rotation torsion et bassin en avant épaules en arrière sur le <i>kick</i> ...).	Alignement grandissement avec conservation du gainage sur toute la réalisation du bloc.	La proposition d'un mouvement de bras corrige souvent le problème du déséquilibre (<i>knee up</i> mains sur genou à 90 °...).
Mobilisation des bras	Bras à l'horizontale devant ou côtés (parfois flottants) avec bras « oubliés et relâchés » lors du retour au sol. Un mouvement de bras par pas.	Sur pas simples, bras « actifs » et retour phase active devant et négligée sur retour arrière au sol, lors des pas complexes. Élévation horizontale et verticale avec 2 mouvements possibles par pas.	Bras actifs et mobilisés suivant plusieurs axes avec symétrie ou asymétrie.	En retour arrière, proposer de fixer les bras tendus à l'oblique arrière basse (ils sortent du champ visuel de l'élève...).
Rythme de réalisation	De la musique, fond sonore avec ajustement davantage sur leader au BPM suivi de 128 environ.	BPM suivi si la mémorisation des blocs est réalisée sinon ralentissements ou réajustements avec leader. BPM de 128 à 132.	Adaptation au BPM et reconnaissance individuelle, BPM de 128 à 135.	Remarque : « Marine « récite » et enchaîne ses pas ; la musique est un fond sonore entraînant... »
Mémorisation et concentration	Sur une leçon, 2 à 3 blocs avec pas simples et substitution d'un pas par bloc ou utilisation d'un « refrain ». Se décourage ou conserve la nécessité d'un modèle-guide ou support visuel type tableau.	Sur une leçon 3, blocs avec pas simples et complexes et même début... Crispation haut du corps. Peut servir de leader à son insu (pas son but...) pour des recalages d'autres élèves proches. Avant de commencer, se répète la succession des pas mentalement	Sur une leçon, 4 blocs de composition variée. Sert de leader. Automatise après quelques répétitions : suppression des raideurs au niveau cou-épaules/fluidité.	Remarque : « Marina ferme les yeux quelques secondes avant de démarrer quand il y a plus de 2 pas à enchaîner... »
Analyse ressenti et observation	Passif dans le relevé de ses sensations ou manque de vocabulaire pour les exprimer. Illusions par rapport à l'amplitude de ses mouvements, la tonicité et le dynamisme. Observe son partenaire et note à minima les informations. Effectue les relevés de fréquences cardiaques.	Se situe et situe son partenaire avec discernement sur des échelles proposées mais reste indulgent par rapport à la qualité des propulsions. Commente à son partenaire ses observations et ce qu'il a noté sur la fiche. Effectue les relevés de fréquences cardiaques et compare avec ses relevés précédents ou ceux du partenaire.	Utilise ses relevés divers par rapport au ressenti et la fréquence cardiaque pour adapter son effort et orienter son projet ; peut apporter assistance à un partenaire dans son choix de paramètres.	