



# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021\*

Établissement : Lycée P.P.Riquet Commune : ST ORENS DE GAMEVILLE RNE : 0312289V

Champ d'apprentissage n°5 APSA : MUSCULATION  Nationale  Académique  Établissement

Vécu antérieur	2 <sup>nd</sup> e	1 <sup>ère</sup>
Dans le champ d'apprentissage 5	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Dans la même APSA	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »	Principes d'élaboration de l'épreuve : Préciser des éléments remarquables pouvant influencer les principes d'élaboration de l'épreuve: au niveau matériel (infrastructures à disposition...) <b>Grande salle de musculation (230m2) avec différents espaces spécifiquement équipés : espace cardio (vélos, rameurs ...), espace machines guidées, espace libre (exercices non guidés), espace TRX.</b>
AFL décliné dans l'APSA choisie :  1. S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.  2. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. Coopérer pour faire progresser.	<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement, parmi les trois qui lui sont proposés. Ce choix de matériel personnel doit être adapté aux capacités physiques du candidat et correspondre aux transformations physiques souhaitées/envisagées par ce dernier.</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u>.</li> <li>- Rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>.</li> <li>- Rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire.</li> </ul> <p>Lors de la séance précédant l'évaluation certificative, le candidat conçoit de façon détaillée (20 min) une séance de musculation adaptée au thème d'entraînement choisi (paramètres), à ses données personnelles (références aux éléments du carnet d'entraînement ou « carnet de bord ») et à la cible musculaire imposé par l'enseignant.</p> <p>Lors de l'évaluation certificative, le candidat réalise la séance prévue (60 min) qui comprend : échauffement, corps de séance (3 groupes musculaires minimum sollicités par au moins 2 exercices différents, organisés en CTA ou CTG), WOD éventuel, récupération, étirements ...</p> <p>Sur les phases de récupération entre les séries, l'élève valide ou non le travail réellement effectué, justifie les régulations éventuellement apportées et identifie les sensations perçues.</p> <p>Le candidat doit également se former pour assurer le rôle polyvalent de « Partenaire d'entraînement ». Ce rôle est évalué en cours de cycle et le jour de l'épreuve.</p> <p>Évaluation AFL 2                    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>                    en fin de séquence <input type="checkbox"/>                    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3                    au fil de la séquence <input type="checkbox"/>                    en fin de séquence <input type="checkbox"/>                    les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>



<p>Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 :</p> <p style="text-align: center;"><b>« Concevoir ...</b></p> <p><b>_ CHOIX DANS LA STRUCTURATION ET LA PLANIFICATION DE LA SEANCE</b></p> <p>Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, séries, répétitions, complexités, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu</p> <p style="text-align: center;"><b>... Justifier et Analyser »</b></p>	<p><b>*Hors sujet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant de nombreuses incohérences au regard du thème choisi.</li> <li>- Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires.</li> <li>- Erreurs dans le choix des ateliers</li> </ul> <p>- Absence de justification des exercices réalisés par rapport au thème d'entraînement choisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non identification et non nomination des ressentis.</li> <li>- Régulations absentes ou incohérentes.</li> </ul>	<p><b>*Minimal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Copier-coller d'une séance type.</li> <li>- Trop ou pas assez d'ateliers programmés</li> <li>- Choix d'un seul régime de contraction et d'une seule méthode =&gt; par ex : organisation systématique en plateau</li> <li>- Incohérences dans le choix des ateliers.</li> </ul> <p>- Justification évasive de l'organisation de la séance ou des exercices réalisés par rapport au thème d'entraînement choisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.</li> <li>- Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.</li> </ul>	<p><b>*Adapté</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La planification nécessite parfois des régulations</li> <li>- Le candidat choisit au moins deux régimes de contraction et deux méthodes différentes.</li> <li>- Le contenu de la séance tient compte quantitativement et qualitativement du bilan des séances précédentes.</li> <li>- Les groupes musculaires sont connus : localisation et fonction</li> </ul> <p>- Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et les connaissances générales</li> <li>- Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés : adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi.</li> </ul>	<p><b>*Optimal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Programmation du travail optimale en fonction du temps imparti</li> <li>- <b>Projet personnel et varié.</b></li> <li>- Combine et alterne de manière judicieuse les exercices, les méthodes de travail et les paramètres d'entraînement.</li> <li>- Le candidat choisit au moins 3 régimes de contraction et 3 méthodes différentes.</li> <li>- Connaissance des groupes musculaires choisis de façon pertinente avec le thème d'entraînement.</li> <li>- Connaissance des paramètres de complexification d'un entraînement</li> </ul> <p>- Séance explicite en cohérence avec le thème d'entraînement, les connaissances acquises pendant les cours et les séances précédentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensations justifiées à l'aide de ressentis cardio-respiratoires, musculaires, articulaires et émotionnels.</li> <li>- Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés.</li> </ul>
<p><i>Répartition équilibrée des points entre les degrés... / pts</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>De 1.25 à 2 pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>De 2.25 à 3 pts</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>De 3.25 à 4 pts</b></p>

Repères d'évaluation de l'AFL 2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
		Le carnet de bord est vécu comme une contrainte 		Le carnet de bord est un outil utile 
-Utilisation du carnet de bord avec des allers-retours opérationnels entre les apports théoriques et la réalisation pratique -Réguler son plan de travail	- <b>Absence</b> de carnet de bord ou carnet de bord non référencé. - <b>N'apporte aucune information ni donnée personnelle.</b>	-Le carnet de bord <b>n'est pas suffisamment référencé ou opérationnel</b> pour le suivi/la planification/l'élaboration d'une séquence de travail adaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi - Carnet de bord <b>incomplet et peu utile pour les séances suivantes.</b>	-Le carnet de bord <b>est bien référencé et opérationnel</b> pour le suivi/la planification/l'élaboration d'une séquence de travail adaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi - Carnet de bord <b>renseigné complètement à chaque séance.</b> <b>Les bilans sont constructifs.</b>	-Le carnet de bord est <b>opérationnel et actualisé</b> pour le suivi/ la planification / l'élaboration d'une séquence de travail adaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi -Il contient toutes les données pour <b>anticiper et prévoir les séances futures</b>
S'échauffer, se préparer...	<b>Echauffement inadapté et incohérent.</b> L'échauffement est superficiel, calqué sur celui des voisins.	<b>Echauffement incomplet, partiellement adapté à l'activité et aux ressources de l'élève.</b> Succession de phases cohérentes mais insuffisant du point de vue énergétique.	<b>Echauffement standard, progressif et efficace.</b> Echauffement est structuré et organisé en phase, l'engagement est adapté	<b>Echauffement optimisé, personnalisé et spécifique à son thème d'entraînement.</b>
S'entraîner pour progresser...	<b>Entraînement inefficace</b> Faible engagement ne pouvant permettre de réel progrès et/ou transformation. L'élève ne prend pas en compte les conseils qu'on lui donne pour modifier sa pratique.	<b>Entraînement partiellement adapté</b> Engagement irrégulier, qui ne permet pas d'envisager de réel progrès et/ou transformation. L'élève a besoin d'être guidé dans son projet d'entraînement.	<b>Entraînement adapté</b> Engagement soutenu dans les différents exercices. L'élève identifie un point fort ou un point faible pour lui-même et le travaille.	<b>Entraînement optimisé</b> Engagement régulier et soutenu dans tous les exercices. L'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même. Il va notamment être capable de se confronter et surmonter ses points faibles perçus.
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser »	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer : <b>Assumer le rôle social polyvalent de partenaire d'entraînement (aide, parade, coach, conseiller) liés à la pratique</b></p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires. Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant. Aucun respect du matériel : de sa prise en charge et de son rangement</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée ou pas spontanée. Conseils inappropriés aux objectifs du partenaire. Manque de constance dans la prise en charge adaptée du matériel et de son rangement</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables. Rôle d'aide assuré efficacement sur demande. Encourage son partenaire Respecte le matériel : prise en charge et rangement</p>	<p>Elève ressource, qui est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé). Rôle d'aide spontané et efficace. Capable de conseiller et corriger ses partenaires sur tout le cycle. Respecte le matériel : prise en charge et rangement. Il est en plus capable d'anticiper la gestion des charges.</p>
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

- Joindre les barèmes en annexe - \* Les zones grisées ne sont pas modifiables

# CODIFICATION pour remplir rapidement la Fiche d'évaluation Prof

## Régimes de contraction

Dynamique	D	Statique	S
Stato-Dynamique	S-D	Pliométrique	Plio

## Organisation des Ateliers /Séries

CTA	Circuit Training Alterné	↗	Pyramide Montante
CTG HC	Circuit Training Groupé Haut du corps	↘	Pyramide Descendante
CTG BC	Circuit Training Groupé Bas du corps	L / l	Lourd / léger
WOD	Workout Of Day	Drop	Drop Set
P	Plateau	5x5	5x5
{	Superset	Burns	Burns = Répétit° partielles
Bi	Biset	Tri	Triset

# Fiche évaluation Prof

<b>Tonificat°</b>	<b>Concept° respecte</b>	O	N	Orga séries	Ateliers	Régime contraction	Charge - Intensité	Techn/Exécut°	Détail Fautes	Orga séries	Ateliers	Régime contraction	Charge - Intensité	Techn	Fautes	Note
<b>T-Orange3</b> M imposé	Thème	✗		<b>CTA</b>	<b>SumD</b>	<b>D</b>	+ -	+	∅	<b>P</b>	<b>Step</b>	<b>Plio</b>				
	Ateliers/ M Imposé	✗		<b>CTA</b>	<b>MouIV</b>	<b>S-D</b>	+	+ -	Position pieds, rotat° incomp	<b>WOD</b>	<b>DU</b>	<b>Plio</b>				
Engage Phys <b>+ -</b>	Méthodes	✗		{	<b>TxBC</b>	<b>D</b>	+	+ -	alignement							
	% RM/Rép Séries/Récu	✗		{	<b>Dips</b>	<b>S</b>	+	+	∅							
M imposé	Thème															
	Ateliers/ M Imposé															
Engage Phys	Méthodes															
	% RM/Rép Séries/Récu															
<b>VH-Bleu2</b> M imposé	Thème	✗		{	<b>DC</b>	<b>S-D</b>	+ -	+	∅	{	<b>ExC</b>	<b>S-D</b>				
	Ateliers/ M Imposé	✗		{	<b>TP</b>	<b>D</b>	-	+ -	Trop penché en arr	{	<b>BiCurl</b>	<b>D</b>				
Engage Phys <b>+</b>	Méthodes		✗	↗	<b>BFly</b>	<b>D</b>	+	+	∅							
	% RM/Rép Séries/Récu		✗	P	<b>Tr</b>	<b>D</b>	+	+ -	ondulation, mvt incomplet							
M imposé	Thème															
	Ateliers/ M Imposé															
Engage Phys	Méthodes															
	% RM/Rép Séries/Récu															
<b>PB-Violet6</b> M imposé	Thème		✗	L/I	<b>ExMol2</b>	<b>D</b>	+ -	+	∅	5x5	<b>S-Gu</b>	<b>D</b>				
	Ateliers/ M Imposé		✗	L/I	<b>Corde</b>	<b>Plio</b>	+	+	∅	P	<b>TxT/F</b>	<b>D</b>				
Engage Phys <b>+ -</b>	Méthodes	✗		L/I	<b>Press</b>	<b>D</b>	-	+ -	Pieds trop écartés et ouverts							
	% RM/Rép Séries/Récu		✗	L/I	<b>BJ</b>	<b>Plio</b>	+ -	+ -	pas extension en haut							