

Etablissement	LYCEE LANGEVIN				
Ville	La Seyne sur Mer				
Champ d'Apprentissage n°5			Activité Physique MUSCULATION		
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir			MUSCULATION TERMINALE		
PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE					
Le candidat doit choisir un objectif parmi les trois qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :					
- Objectif 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).					
- Objectif 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents					
- Objectif 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de du volume musculaire).					
Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation qu'il aura préparé intégralement dans son cahier d'entraînement. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail (avec obligatoirement 4 ateliers Barres ou Haltères sur au moins 2 groupes musculaires différents) et un temps de récupérations. Il identifiera les sensations perçues, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi.					
Puis le choix par le jury d'un exercice musculaire B ou H oblige le candidat à le réaliser dans un autre objectif que celui qu'il s'est choisi.					
AFL1 12 points	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.		AFL1 décliné dans l'APSA	Construire et maitriser des postures et principes d'efficacité technique pour s'engager avec sécurité et maitrise dans sa séance d'entrainement du jour en mettant en lien ses ressenties afin de réguler celle-ci.	
Eléments à évaluer		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
PRODUIRE  Construire et maitriser les postures et principes d'efficacité technique pour s'engager avec efficacité et en sécurité dans sa séance d'entrainement au service de son projet de développement personnel.  8/pts		Gestuelle et utilisation du matériel inadaptées. Intégrité physique fragilisée. Échauffement inexistant ou inopérant. Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. Pad d'adaptation des paramètres. d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Vitesse d'exécution aléatoire. Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. Étirements incohérents ou absents. Pareur faiblement actif auprès de son partenaire exécutant.  0/2PTS	Incohérence des gestes et de l'utilisation du matériel. Postures pouvant parfois nuire à l'intégrité physique. Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions ) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. Étirements incohérents ou absents Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant  3/4 PTS	Cohérence dans les postures et dans le choix des charges de travail et du matériel. Intégrité physique préservée Échauffement standard. Engagement du candidat en sécurité. Maitrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale Étirements présents mais perfectibles Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande  5/6 PTS	Optimisation, individualisation et régulation des postures, de la charge de travail et du matériel. Intégrité physique construite. Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. Engagement optimal au regard des ressources et du temps. Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué. Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces .  7/8PTS
ANALYSER  Mettre en relation ses ressentis avec la maitrise technique des exercices et les paramètres de sa séance pour mesurer son engagement et le réguler.  4/pts		Pas de formulation des ressentis.  Ne relève pas ni n'exprime ses ressentis Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.  . . . .  1PT	Analyse partielle des ressentis.  Identifie ses ressentis, les verbalise mais ne régule pas efficacement les charges et les répétitions de sa séance.  . . . . .  2PTS	Identification et régulation des ressentis .  Relève et exprime des ressentis à partir de données chiffrées.Met en relation une intensité de travail et des effets cardio respiratoires, musculaires, psychologiques.....pour ajuster ses charges de travail.  .  3 PTS	Identification fine et régulation dans l'instant et différée des ressentis.  En fonction des ressentis, met en place une stratégie afin de réaliser aux mieux son entrainement du jour(et le future) adapter le niveau de difficulté de l'exercice, et la charge de travail pour un engagement optimal.  4PTS

Repères d'évaluation de l'AFL2				
<i>Evaluation faite sur le carnet d'entrainement.</i> <i>Préciser les choix de paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération).</i>				
AFL2 : S'entraîner individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.		AFL2 décliné dans l'APSA	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents.	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2 points</b> <b>4 points</b> ou <b>6 points</b>	<b>Choix inadaptés, dangereux.</b>  Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement Contenu de séance incompatible avec le temps imparti et incompatible au regard du thème choisi. Aucune Connaissance des groupes musculaires.	<b>Choix incohérents.</b>  Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi. Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires.	<b>Choix cohérents et pertinents.</b>  Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard. Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes. Groupes musculaires connus : localisation, fonction.	<b>Choix personnalisés et justifiés.</b>  Choix argumenté par un mobile personnalisé. Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti. Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérence et pertinente avec le thème d'entraînement.
Repères d'évaluation de l'AFL3				
<i>Fiche d'observation à partir de la troisième séance</i>				
AFL3:Coopérer pour faire progresser		AFL3 décliné dans l'activité	Assumer le rôle de conseiller pour rendre compte et aider à conserver la maitrise technique des exercices et l'intégrer de son camarade.	
Choix de points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>2 points</b> <b>4 points</b> ou <b>6 points</b>	<b>Individualiste.</b>  Ne s'occupe que de lui.	<b>Observateur.</b>  Observe pour rendre compte et capable de travailler en binôme.	<b>Observe pour rendre compte et corriger.</b>  Travail en binôme en aidant celui-ci à partir de données observables.	<b>Se met spontanément au service des autres.</b>  Focalise son attention sur des éléments précis.

L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF.

Les AFL 2 et 3 peuvent s'évaluer le jour du CCF ou tout au long de la séquence d'apprentissage.

En noir : les incontournables du référentiel.

En rouge : les choix de l'équipe EPS

En vert : Les choix de l'élève

AFL1 : le projet

AFL2 et AFL3 : Le choix dans la répartition des points

Correspondances entre degrés et points pour l'AFL 2 et l'AFL 3  
(selon le choix de la répartition des points des élèves)

Points choisis pour l'AFL2 ou l'AFL3

	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
2PTS	0,5	1	1,5	2
4 PTS	1	2	3	4
6 PTS	1,5	2,5	4,5	6

