

## Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique

### Une illustration dans le champ d'apprentissage 5 : musculation

#### Principes d'évaluation

- L'AFL 1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis.
- L'AFL 2 et l'AFL 3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux.
- L'évaluation de l'AFL 2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi
- **L'AFL 1** permet d'évaluer la capacité de l'élève à produire et analyser des efforts adaptés au gain recherché. **L'AFL 2** permet d'évaluer la capacité de l'élève à connaître des principes d'entraînement. **L'AFL 3** permet d'évaluer la capacité de l'élève à juger et coacher un partenaire.

#### Barème et notation

- L'AFL 1 est noté sur 12 points
- Les AFL 2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves. Trois choix sont possibles :
  - AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
  - AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;
  - AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts.

#### Choix possibles pour les élèves

- AFL 1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement
- AFL 1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou de ses partenaires
- AFL2 et AFL3 : le poids relatif dans l'évaluation

**Repères d'évaluation de l'AFL 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

**Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage**

- L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
  - Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
  - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
  - L'évaluation de l'AFL1 doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.
- Exemple en musculation : l'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

**Thèmes d'entraînement :**

1. Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire ;
2. Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force ;
3. Rechercher un gain de volume musculaire.

Le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires. Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève intègre différentes méthodes d'entraînement (à charge constante, stato-dynamique, super-série...). Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global. Le juge valide les répétitions réalisées..

Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	<p><b>Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Butée articulaire</li> <li>• Respiration absente (apnée...)</li> <li>• Pourcentage de répétitions validées <sup>(1)</sup>/ répétitions prévues : entre 25 et 50%</li> <li>• Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort.</li> </ul> <p><b>Utilisation inadaptée du matériel :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les charges sont mal installées et/ou non sécurisées.</li> </ul> <p align="center"><b>0-2,5 pts</b></p>	<p><b>Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude limitée</li> <li>• Respiration présente mais non intégrée</li> <li>• De nombreuses postures compensatoires au cours de la série (&gt;30%)</li> </ul> <p><b>Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourcentage de répétitions validées <sup>(1)</sup>/ répétitions prévues : entre 50 et 75%</li> </ul> <p align="center"><b>2-4,5 pts</b></p>	<p><b>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude correcte</li> <li>• Respiration partiellement intégrée ou inversée</li> <li>• Quelques postures compensatoires (entre 10 et 20%)</li> </ul> <p><b>Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourcentage de répétitions validées <sup>(1)</sup>/ répétitions prévues : entre 75 et 90%</li> </ul> <p align="center"><b>5-6,5 pts</b></p>	<p><b>Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude optimale</li> <li>• Respiration efficace (expire sur le temps d'effort...)</li> <li>• Pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série (pour le thème d'entraînement "volume")</li> </ul> <p><b>Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pourcentage de répétitions validées <sup>(1)</sup>/ répétitions prévues : &gt; 90%</li> </ul> <p align="center"><b>6-8 pts</b></p>

Analyser	<p><b>Régulations absentes ou incohérentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante</li> <li>• Pas d'analyse (Ex : copier-coller du partenaire)</li> <li>• N'exploite ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique.</li> </ul> <p><b>0-1,5 pt</b></p>	<p><b>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge trop lourde, trop légère, non personnalisée</li> <li>• Analyse incomplète.</li> <li>• Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations</li> </ul> <p><b>1-2,5 pts</b></p>	<p><b>Relevé de données chiffrées exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>• Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres)</li> <li>• Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations</li> </ul> <p><b>2-3,5 pts</b></p>	<p><b>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>• L'analyse est fine</li> <li>• Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.</li> </ul> <p><b>3-4 pts</b></p>
----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<sup>(1)</sup> seules les répétitions respectant la cadence imposée par le thème d'entraînement seront validées.

**Repères d'évaluation de l'AFL2** « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés » : Appui possible sur le carnet de suivi

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées</li> <li>• Méconnaît les paramètres liés au thème et ne les exploite pas.</li> <li>• L'équilibre dans le développement n'est pas recherché</li> <li>• Aucune méthode</li> </ul>	<p><b>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances liées aux muscles parcellaires</li> <li>• Méconnaît partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé</li> <li>• Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique)</li> </ul>	<p><b>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscles situés</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient</li> <li>• L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres OU agonistes-antagonistes)</li> <li>• Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)</li> </ul>	<p><b>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muscles situés et différenciés</li> <li>• Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon.</li> <li>• L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ET agonistes-antagonistes)</li> <li>• Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique)</li> </ul>

## Repères d'évaluation de l'AFL3 « Coopérer pour faire progresser »

### Rôle de juge (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne parvient pas à indiquer un nombre de répétitions fiable</li> <li>• N'identifie pas ou très peu le non-respect de l'amplitude du trajet moteur ou le non-respect des postures sécuritaires</li> </ul>	<p><b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indique de manière approximative le nombre de répétitions</li> <li>• Identifie de manière partielle soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</li> </ul>	<p><b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indique le nombre de répétitions</li> <li>• Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</li> </ul>	<p><b>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indique le nombre de répétitions</li> <li>• Identifie constamment le non-respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires</li> </ul>

### Rôle de coach (évalué au cours de la séquence et de l'évaluation finale)

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu ou pas attentif dans l'observation (Amplitude, respiration, rythme, postures sécuritaires) et l'analyse des ressentis (Ex : discute avec un camarade, constamment assis).</li> <li>• N'apporte pas de conseils.</li> </ul>	<p><b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis</li> <li>• Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"...)</li> </ul>	<p><b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis</li> <li>• Apporte des conseils justes mais génériques (Ex : "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc"...)</li> </ul>	<p><b>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière volontaire et à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis</li> <li>• Apporte des conseils pertinents et ciblés par rapport aux actions de son partenaire</li> </ul>

### Correspondances entre degrés et points

Points choisis AFL2 / AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4pts	1	2	3	4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/6pts	1,5	2,5	4,5	6