**PROGRAMME DE L’ENSEIGNEMENT COMMUN EPS VOIE GENERALE ET TECHNOLOGIQUE** : **RESSOURCE**

**CHAMP D’APPRENTISSAGE N°5**

**APSA** : **Musculation**

|  |
| --- |
| **Illustration d’un tableau déclinant les AFL dans l’activité :****MUSCULATION** |
| **AFL (programme)** | **Eléments prioritaires pour atteindre les AFL (programme)** | **Déclinaison dans l’APSA pour une 1ère séquence d’enseignement/1er cycle (équipe EPS)** | **Déclinaison dans l’APSA pour une 2ème séquence d’enseignement/2ème cycle (équipe EPS)** |
| **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. | Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physiqueSe mettre en condition pour s’engager dans l’effort choisi et récupérer de celui-ci | Respecter les postures fondamentales (placement appuis, déverrouillage genoux, placement dos, regard) sur les exercices proposés (équilibre haut/bas du corps + abdos & lombaires). Intégrer la respiration et travailler sur une amplitude maximale.Contrôler son mouvement par la maîtriser des rythmes d’exécutionAdopter un travail dynamique inhérent au thème du renforcement musculaire Attention avec le terme dynamique, il renvoie à des traductions très différentes (Vite, fort, explosif…) et entraine souvent une dégradation du mouvementAssurer sa sécurité et celle de son partenaire : passive & matérielle ; active (placement, aide, parade…)Réaliser un échauffement spécifique avec remémoration du trajet moteur et charge légère. Respecter les temps de récupération inhérent au thème. | Mettre en œuvre les postures fondamentales sur des exercices choisis et en rapport à son thème, respecter les principes d’amplitude, de respiration et de rythme spécifiques au thèmeSolliciter différents régimes de contractions musculaires dans le même : entrainement, la même série ou le même mouvement (Tempo, statodynamique, négatif, contraste…) Être autonome dans la gestion de la sécurité, notamment sur des thèmes avec des charges plus lourdes et des intensités importantes.Réaliser un échauffement général complet référé au thème travaillé et aux groupes musculaires choisis dans sa séquence. Respecter le temps de récupération inhérent à son thème et intégrer l’enchainement des exercices de sa séquence dans la récupération  |
| Choisir, réaliser et réguler un projet d’entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchésConnaître et moduler différents paramètres d’entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération ...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d’entraînement retenu |
| **AFL 2** : S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | Disposer de connaissances relatives à la localisation des groupes musculaires, principaux mouvements & actions, appareils de la salle, méthode simple de musculation, ressentis simplesEcrire le contenu d’un exercice en utilisant les paramètres simples (série, répétitions, intensité, récupération). Respecter une formule de travail en lien avec le thème du renforcement musculaireSolliciter au mieux les différentes formes de contractions musculaires dans les différentes phases du mouvement.Manipuler un ou deux paramètres pour faire évoluer et personnaliser son entrainement.S’appuyer sur des ressentis simples (musculaires principalement)Faire évoluer sa séquence d’entrainement sur plusieurs séances (persévérance) et le consigner sur son cahier d’entrainement. | Enrichir ses connaissances (cf cahier d’entrainement) avec des méthodes de musculation avancées, des régimes de contraction musculaire variées, des ressentis plus fins, des connaissances générales sur l’entretien et le développement de soi (diététique, santé, physiologie…)En fonction du thème choisi, rechercher des ressentis précis avant, pendant et après : un mouvement, une série, une séquence, un entraînement.Eprouver, choisir et justifier un thème en fonction de ses besoins, envies, effets à moyen et long terme recherchés ; écrire le contenu d’un exercice en utilisant des paramètres étendus (rythme, régime de contraction, méthode de musculation…). Respecter la formule de travail en lien avec son thème.Manipuler tous les paramètres pour faire évoluer et personnaliser son entrainement.S’appuyer sur des ressentis élargis (psychologiques, respiratoires…) pour faire évoluer et personnaliser son entrainement. |
| S’appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l’effort physique pour définir un projet d’entraînement Répéter et persévérer pour améliorer l’efficacité de ses actionsChoisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques ...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail Utiliser un carnet d’entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail |
| **AFL 3** : Coopérer pour faire progresser. | Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique | S’organiser à 2 dans la mise en place, l’exécution et le rangement d’un exercice.Observer son partenaire et le renseigner sur les critères de réalisation (posture, rythme, respiration, amplitude)Réaliser des capsules vidéos à visionner pour étayer l’observation. | S’organiser à 2 dans l’enchaînement d’une séquence de travail avec un échauffement général au préalable et sur des exercices choisis de concert (nécessitant parfois un apprentissage important)Etre actif dans le travail de son partenaire en lui permettant des sollicitations musculaires variées (exp : retirer ou ajouter de la charge dans un mouvement ou une série).Observer son partenaire et le renseigner sur les critères de réalisation inhérents à son thème, sur son état de fatigue et ses ressentis afin de l’aider à réguler son entrainement de manière plus fine. |

|  |  |
| --- | --- |
| CHAMP D’APPRENTISSAGE N°5APSA : Musculation Résultat de recherche d'images pour "monsieur costaud" | **Principe d’élaboration de l’épreuve : 1er cycle d’enseignement** Le thème de travail retenu pour ce 1er cycle est le renforcement musculaire. Les élèves constituent des duos d’entrainement. Ils sont évalués sur un parcours imposé comprenant 2 exercices sollicitant les muscles du haut du corps, 2 exercices sollicitant les muscles du bas du corps et 2 exercices réalisés en super-séries sollicitant les abdominaux et les lombaires. Ils s’organisent dans le temps imparti pour la mise en place de l’atelier et son rangement, l’alternance de la réalisation et de la récupération, assurent la sécurité du partenaire et son observation/coaching. Une capsule vidéo de 3 répétitions est réalisée dans la dernière série de chaque exercice via BYOD et envoyée au professeur via Hootoo. La conception, l’analyse et la régulation de la séquence d’entrainement est consignée par écrit dans un cahier d’entrainement qui retrace les précédentes séquences/leçons du cycle. Conception : nom du groupe musculaire, nom de l’exercice, échauffement spécifique, série, répétitions, intensité, récupération.Analyse : régulations apportées, ressenti (selon une échelle). Adaptation : flèche d’adaptation, modifications de paramètres.Chaque exercice peut rapporter 5 poids (critères : sécurité-organisation ; placement ; amplitude ; rythme ; respiration). La réalisation individuelle de la séquence d’entrainement peut rapporter jusque 30 poids. Le respect du thème d’entrainement dans la conception, les connaissances mises en application, l’analyse des ressentis et effets à court terme, l’adaptation de l’entrainement, et la transcription de l’ensemble de ces éléments dans un cahier d’entrainement peuvent rapporter jusque 10 haltères.16 points évaluent la réalisation individuelle de l’élève replacée dans son contexte d’entrainement. (AFL 1 et 2).4 points évaluent le travail coopératif du duo d’entrainement : observation, aide matérielle, guidage, corrections, coaching vidéo, persévérance dans l’entrainement. (AFL 3) |
| AFL | Note | Niveaux de réalisation | Insuffisant1-2 haltères | Fragile3-5 haltères | Satisfaisant6-8 haltères | Très bon niveau9-10 haltères |
| 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.AFL 2 : S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | **Réalisation individuelle** 16 |  | 26-30 pds | 12.5 | 14 | 15 | 16 |
|  | 21-25 pds | 10 | 11.5 | 12.5 | 14 |
| 16-20 pds | 8 | 9 | 10 | 11.5 |
|  | 11-15 pds | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6-10 pds | 3.5 | 4.5 | 6 | 7 |
|  | 0-5 pds | 1 | 2 | 3.5 | 4.5 |
|  ***↑*** ***Pratiquant →*****5 poids à gagner par exercice = 30 poids max**(Évaluation à partir des capsules vidéo)* Sécurité/organisation à 2/récupération
* Placement [appuis, genoux, dos, regard]
* Amplitude
* Rythme
* Respiration
 | **Entrainement (connaissances, conception, analyse, régulation, suivi)****10 haltères à valider sur l’ensemble des exercices** |
|  | **0 haltère** | **1 haltères** | **2 haltères** |
| **Connaissances [groupes musculaires, exercices…]** | Lacunes  | Floues | Précises |
| **Tenue cahier entrainement** | Cahier non complété | Cahier complété partiellement | Cahier complet |
| **Conception [paramètres d’entrainement (séries, répétitions, intensité, récupération)]** | Paramètres manquants, nombreuses erreurs | Quelques erreurs | Paramètres présents et adaptés au mobile d’entrainement |
| **Analyse [ressentis et bilans]** | Peu d’analyse | Analyse aléatoire | Analyse précise |
| **Adaptation/personnalisation [modification paramètres selon ressenti]** | Peu d’adapatation | Incohérente | cohérente |
| AFL 3 : Coopérer pour faire progresser. | 4 | Partenaire / coach vidéo | PASSIFPeu d’implication dans le duo, observation déficiente, ne tient pas son rôle correctement | SUIVEURImplication irrégulière dans le duo, observations peu pertinentes ou irrégulières | ACTEURImplication régulière, observation régulière et pertinente qui peut servir au partenaire | MOTEURImplication de qualité, travail collaboratif important et efficace |
| 0-0.5 point | 1-1.5 points | 2-3 points | 3.5-4 points |
| CHAMP D’APPRENTISSAGE N°5APSA : Musculation Résultat de recherche d'images pour "monsieur costaud"Classe de 2nde  |  **Principe d’élaboration de l’épreuve : 1er cycle d’enseignement**Le thème de travail retenu pour ce 1er cycle est le **renforcement musculaire** pour tous les élèves. Ils constituent des duos d’entrainement. Ils sont évalués sur un parcours imposé comprenant 2 exercices sollicitant les muscles du haut du corps, 2 exercices sollicitant les muscles du bas du corps et 2 exercices réalisés en super-séries sollicitant les abdominaux et les lombaires. Ils s’organisent dans le temps imparti pour la mise en place de l’atelier et son rangement, l’alternance de la réalisation et de la récupération, assurent la sécurité du partenaire et son observation/coaching. Une capsule vidéo de 3 répétitions est réalisée dans la dernière série de chaque exercice via BYOD et envoyée au professeur via Hootoo. La conception, l’analyse et la régulation de la séquence d’entrainement sont consignés par écrit dans un cahier d’entrainement qui retrace les précédentes séquences/leçons du cycle. Conception : nom du groupe musculaire, nom de l’exercice, échauffement spécifique, série, répétitions, intensité, récupérationAnalyse : mis en rapport indicateur d’effort & ressenti (selon une échelle). Adaptation : flèche d’adaptation, modifications de paramètresChaque exercice peut rapporter 5 poids (critères : charge optimale ; placement ; amplitude et rythme ; respiration). La réalisation individuelle de la séquence d’entrainement peut rapporter jusque 30 poids. Le respect du thème d’entrainement dans les connaissances mises en application, l’analyse des ressentis et des indicateurs d’efforts, l’adaptation de l’entrainement, et la transcription de l’ensemble de ces éléments dans le cahier d’entrainement peuvent rapporter jusque 10 haltères.16 points évaluent la réalisation individuelle de l’élève replacée dans son contexte d’entrainement. (AFL 1 et 2).4 points évaluent le travail coopératif du duo d’entrainement : observation, aide matérielle, guidage, corrections, coaching vidéo, persévérance dans l’entrainement. (AFL 3). |
| AFL | Note | Niveaux de réalisation | Insuffisant1-2 haltères | Fragile3-5 haltères | Satisfaisant6-8 haltères | Très bon niveau9-10 haltères |
| 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.AFL 2 : S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés. | **Réalisation individuelle optimale****Obtenir des effets sur soi**16 |  | 26-30 pds | 12.5 | 14 | 15 | 16 |
|  | 21-25 pds | 10 | 11.5 | 12.5 | 14 |
| 16-20 pds | 8 | 9 | 10 | 11.5 |
|  | 11-15 pds | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6-10 pds | 3.5 | 4.5 | 6 | 7 |
|  | 0-5 pds | 1 | 2 | 3.5 | 4.5 |
|  ***↑*** ***Pratiquant →*****5 poids à gagner par exercice = 30 poids max*** Charge optimale (2 poids)
* Placement et trajet moteur
* Rythme & amplitude
* Respiration
 | **S’entrainer pour entretenir et développer des ressources****10 haltères à valider sur l’ensemble des exercices** |
|  | **0 haltère** | **1 haltères** | **2 haltères** |
| **Connaissances** **[groupes musculaires, exercices]** | Lacunes  | Floues | Précises |
| **Tenue cahier entrainement** | Cahier non complété | Cahier complété partiellement | Cahier complet |
| **Conception de l’exercice****[séries, répétitions, intensité, récupération]** | Paramètres manquants, nombresues erreurs | Quelques erreurs | Paramètres présents et adpatés au mobile d’entraineemnt  |
| **Analyse** **[indicateurs d’efforts et ressentis]** | Peu d’analyse | Analyse aléatoire | Analyse précise |
| **Adaptation/personnalisation [modification paramètres après analyse]** | Pas ou peu de régulation | Régulation qui manque de cohérence | Régulation pertinente |
| AFL 3 : Coopérer pour faire progresser. | 4 | Partenaire / coach vidéo | PASSIFPeu d’implication dans un duo désorganisé, des soucis de sécurité matérielle, observation déficiente, ne tient pas son rôle correctement | SUIVEURImplication irrégulière dans le duo qui est en rodage, quelques failles de sécurité, séquence de travail discontinue, observations peu pertinentes ou irrégulières | ACTEURImplication régulière dans un duo qui fonctionne en sécurité et en continuité, observation régulière et pertinente qui peut servir au partenaire | MOTEURImplication de qualité, duo coordonné et sécurisé, séquence d’entrainement fluide, travail collaboratif important et efficace |
| 0-0.5 point | 1-1.5 points | 2-3 points | 3.5-4 points |