

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BAC PRO** | **MUSCULATION** | **CA 5** |

Construction en binôme d’une séance avec des paramètres d’entrainement personnalisés dans laquelle la charge soulevée doit correspondre à une zone d’effort maximale pour soi, sans échelle de comparaison. Lavaleur absolue de la charge soulevée n’a que peu d’importance. |
| Le candidat doit choisir 2 méthodes parmi celles proposées par l’enseignant, en lien avec un thème d’entrainement, motivé par un choix de projet. Il s’engage dans une séance préparée par ses soins. Les séances « types » (méthode accessible pour les élèves n’ayant vécu qu’une séquence ou moins) sont le point de départ des apprentissages mais d’autres options (méthodes pour un niveau avancé) sont envisageables pour les élèves les plus expérimentés (pratique personnelle importante, vécu AS). Les candidats constituent des binômes en début de séquence et tiennent alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d’entrainement.L’épreuve se déroule en 3 temps :Temps 1 : Préparation de la séance : A l’aide de son carnet, le candidat prépare, avant l’épreuve, sa séance personnelle (dispense ou absentéisme : Il peut lui être proposé de préparer une séance pour un profil précis (ou celle de son binôme imposé ou non).Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat s’échauffe pendant 10 minutes. Le candidat dispose ensuite de 50 min pour réaliser sa séance à l’aide de son binôme.Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 5 min pour faire un retour sur la séance qu’il vient de réaliser avec l’aide de son binôme. |
| AFLP Evaluées | **Repères d’évaluation** |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFLP 1 - : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.** | **LE MINIMALISTE**-Projet personnel absent -Fiche projet absente ou bâclée (faite rapidement le jour de l’épreuve). -Paramètres de l'entrainement inconnus -Une seule méthode présente (ex : charge constante) -Un seul type de contraction (ex : concentrique) | **L'ECONOME** -Projet personnel incohérent.-Reproduit ce que fait camarade binôme sans adaptation. La fiche projet est incomplète.-Certains paramètres sont mal maitrisés -Les notions de méthodes et de types de contractions sont confondues  | **LE SCOLAIRE** -Le thème choisi correspond auprojet de l’élève**. -**Uneincohérence peut apparaitredans le choix des méthodes ou du mobile..- Comprend et met en œuvreles paramètres d’entrainement -Utilisation et explication de 2 méthodes) | **LE PRECIS**  -Choix individualisé auregard du thème d’entrainement et du projet personnel.-Les méthodes et exerciceschoisis sont pertinents.-Comprend et met en œuvreles paramètres de manièreautonome et pertinente -Plusieurs types de contractions sont utilisés |
| Note / 7 pts | **0.25** | **0.5** | **0.75** | **1** | **1.5** | **2** | **2.5** | **3** | **3.5** | **4** | **4.5** | **5** | **5.5** | **6** | **6.5** | **7** |
| nombre d'étoiles \* | **< 9** | **9** | **12** | **>16** | **< 9** | **9** | **12** | **>16** | **< 9** | **9** | **12** | **>16** | **< 9** | **9** | **12** | **>16** |
| \* Pour chaque atelier présenté, l’élève peut obtenir entre 0 et 3 étoiles (18 étoiles au maximum pour l’ensemble des 6 ateliers) OU l'enseignant évalue 3 ateliers au hasard (maximum de 9 étoiles)Critères d'obtention des étoiles : vitesse de réalisation, posture, trajet moteur | Exemple : l’élève participe à un atelier où la vitesse de réalisation n'est pas adaptée au projet, mais les principes de sécurité ainsi que la récupération sont respectés : l’élève obtient 2 étoiles sur 3 concernant cet atelier. |
| **AFLP 2 - Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.** | **LA METHODE UNIQUE IMPERSONNELLE**   Le candidat travaille uniquement en régime concentrique sur des séries constantes. Ses séries comportent bien souvent le nombre minimal de répétitions associé au mobile choisi.  | **LA METHODE UNIQUE PERSONNALISEE**   Le candidat exploite encore 1 seule méthode de travail pour réaliser ses séries encore peu personnalisées au niveau du nombre de répétitons (peu de différence entre les séries).  | **DOUBLE METHODE PERSONNALISEE**  Le candidat exploite au moins 2 méthodes d'entraînements. Leur mise en œuvre reste encore parfois incohérente au regard de ses objectifs. | **DOUBLE METHODE OPTIMISEE**  Le candidat guide ses choix par son vécu, sa connaissance de soi (1RM, aisance sur les postes) et adapte les paramètres en fonction de résussites/échecs personnels durant le cycle. Plusieurs méthodes de travail sont ainsi utilisées à bon escient pour concevoir sa séance et la rendre plus efficace. |
| **Note /5 pts** | **0** | **0,5** | **1** | **1,5** | **2** | **2,5** | **3** | **3,5** | **4** | **4,5** | **5** |
| **AFLP 3**Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort |  **LE HORS SUJET**Ne s’exprime pas sur les ressentis, même avec le guidage de l’enseignant. Les réponses sont "hors sujet". Je ne régule pas ma charge en S2 même lorsque celle-ci est inadaptée.Mon objectif pour la séance future est absent ou illogique. | **L'IMPRECIS**L’élève peine à identifier les écarts dans son analyse, même avec l’aide du professeur. Je régule ma charge en S2 à la baisse, par sécurité, sans véritable raison.Mon objectif pour la séance future est sans véritable lien avec la séance du jour | **LE REFLECHI**Ces explications ont besoin d’un guidage du professeur. Je régule ma charge en S2 . Mon objectif pour la séancefuture est une simple reproduction de la séance du jour. | **L'ECLAIRE. ZONE D'EFFORT MAXIMALE**Exploite plusieurs types de "prévu" et "réalisé" pour affiner son travail.Verbalise avec précision et lucidité les points forts et les difficultés de la séance. Je régule ma charge en S2,si besoin, et je connais mes charges proches en cas de fatigue ou de forme supérieure.Mon objectif pour la séance future est en lien avec la séance du jour (charge, récupération...) |
|  Points choisis AFLP | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  / 6 AFLP | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
|  / 4 AFLP | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  / 2 AFLP | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFLP 4**Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurantspontanément les rôles sociaux. | Peu attentif au travail de son camarade. Les informations sont reportées de manière incomplète. Peu actif dans le rôle de coach. Aucun conseil/correctif oraux en direction du pratiquant. | Encore quelques erreurs dans le report des informations. L'attention est correcte. L'attention et la présence du coach sont encore fragiles. Peu de correctif oraux adressés au pratiquant. | Attention et présence du coach sont permanentes.Les informations prélevées sont reprotées sur la fiche de l'athlète. Quelques correctifs et conseils oraux sur la pratique de son camarade. | Actif et attentif, il est présent du dévut à la fin pour accompagner et aider si nécessaire son camarade. Il reporte les informations et est capable de prodiguer des conseils et des corrections oraux lorsque cela est nécessaire. |
|  Points choisis AFLP | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  / 6 AFLP | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
|  / 4 AFLP | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  / 2 AFLP | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFLP 5**Construire une motricité efficiente et contrôlée pour évoluer dans des conditions desécurité | L'élève n'a pas d'objectif et son intensité est basique et irrégulière.Aucune fatigue ou difficulté visibles. Plusieurs séries sont incomplètes. L'engagement est en dents de scie. | L'engagement global est régulier mais insuffisant. Le rythme des répétitions est inadpaté à l'objectif. Plusieurs séries sont incomplètes dans son travail. L'élève s'engage différemment suivant les postes de travail. | L'engagement global est satisfaisant. L'élève s'engage dans chaque série avec un rythme adapté à son objectif clairement défini. 1 ou 2 séries incomplètes, régulées par l'élève | L'élève est engagé au maximum. Chaque série est complète avec un rythme adapté à son objectif. Son travail est visiblement éprouvant. |
|  Points choisis AFLP | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  / 6 AFLP | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
|  / 4 AFLP | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  / 2 AFLP | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFLP 6** Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée. | L'élève ne se lave pas les mains après la pratique.Il ne se donne pas les moyens de s'hydrater pendant l'effort.Absence d'étirements/récupération. Sa pratique est parfois "risquée" voir dangereuse (charge lourde sans échauffement, manipulation inappropriée)  | L'élève se lave les mains après chaque séance. Il ne s'hydrate pas ou rarement et néglige les étirements. Les temps de travail et de récupération ne sont pas toujours respectés. La manipulation du matériel demeure encore hésitante, encore besoin d'être guidé parfois. | L'élève intègre l'hygiène (mains) , l'hydratation et respecte assez régulièrement les différents temps de la séance. L'autonomie dans la manipulation du matériel est satisfaisante (pas de mise en danger). | L'élève est autonome. Il se lave les mains systématiquement, s'hydrate par un moyen personnel et respecte scrupuleusement l'environnement de travail et les étapes d'une séance (préparation, travail, récupération) |
|  Points choisis AFLP | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
|  / 6 AFLP | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
|  / 4 AFLP | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  / 2 AFLP | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |