|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CAP** | **MUSCULATION** | **CA 5** |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compléter une séance proposée partiellement remplie par l’enseignant à partir des séances vécues issues du thème d’entraînement. La valeur absolue de la charge soulevée n’a que peu d’importance. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Le candidat complète certains paramètres d’entraînement (nombre de séries, de répétitions, charges, temps de récupération) en lien avec un thème d’entrainement, motivé par un choix de projet. 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’élève s’appuie sur des ressentis pour réguler la séance construite. L’épreuve se déroule en 3 temps : Temps 1 : Préparation de la séance : A l’aide de son carnet, le candidat complète, avant l’épreuve, sa séance personnelle. 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 - : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.** | **LE SUFFISANT -**Aucun projet -La fiche projet n'est pas remplie - -Incapable de citer un paramètre d'entrainement | | | | **LE MINIMALISTE** -Le projet personnel n’est pas identifié. -La séance est bâclée  -Difficulté à citer plusieurs paramètres de l'entrainement | | | | | | **L'ECONOME -**Projet personnel présent -Reproduit ce que fait camarade binôme sans réelle adaptation. La séance est complétée de façon standard -Connaît les paramètres d’entrainements mais certains sont mal maitrisés (par exemple confond série et répétition) | | | | | | | | **LE SCOLAIRE -**Le thème choisi correspond au projet de l’élève. Une incohérence peut apparaitre dans le choix des méthodes ou du mobile. -Comprend et met en œuvre les paramètres d’entrainement. | | | | | |
| Note / 7 pts | **0,25** | **0.5** | **0.75** | **1** | **1.25** | **1,5** | | **2** | **2,5** | | **3** | | **3,5** | | **4** | | **4,5** | | **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 : placement dos, trajet moteur, récupération | | | | | | | | | | | | Exemple : l’élève participe à un atelier où la respiration et le placement du dos sont validés, mais le trajet moteur est à corriger : l’élève obtient 2 étoiles sur 3 concernant cet atelier. | | | | | | | | | | | | |
| **AFLP 2 - - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.** | **ZONE D'EFFORT FAIBLE. Pas de mise en relation entre « prévu » et « réalisé ».**  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. | | | | **ZONE D'EFFORT MODEREE. Les écarts entre « prévu » et « réalisé » sont nombreux** Ne réalise pas toutes les séries, ne respecte pas la récupération, s’arrête avant la dernière répétition 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 | | | | | | **ZONE D'EFFORT OPTIMALE. Les écarts sont expliqués en s’appuyant sur les sensations.** Ces explications ont besoin d’un guidage du professeur. Je régule ma charge en S2 . Mon objectif pour la séance future est une simple reproduction de la séance du jour. | | | | | | | | **ZONE D'EFFORT MAXIMALE. L’élève est autonome dans sa prise de décision.** 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...) | | | | | |
| **Régulation** (Absentes, Fragile ou Maitrisée) | **0** | | **0,5** | | **1** | | **1,5** | | | **2** | **2,5** | | | **3** | | **3,5** | | **4** | **4,5** | | | **5** | | |
| **AFLP 3** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix. | 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. | | | | Le candidat exploite encore 1 seule méthode de travail pour réaliser ses séries encore peu personnalisées au niveau du nombre de répétitions (peu de différence entre les séries). Il se sert des séances précédentes et notamment de son 1RM pour guider ses choix. | | | | | | Le candidat a différencié les paramètres de ses exercices en fonction de son vécu, notamment de sa connaissance des ateliers et de son 1RM. 2 méthodes différentes sont utilisées. | | | | | | | | Le candidat guide ses choix par son vécu, sa connaissance de soi (1RM, aisance sur les postes) et adapte les paramètres en fonction de réussites/échecs personnels durant le cycle. Plusieurs méthodes de travail sont utilisées pour concevoir sa séance. | | | | | |
| 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** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. | 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 correctifs oraux adressés au pratiquant. | | | | | | Attention et présence du coach sont permanentes. Les informations prélevées sont reportées sur la fiche de l'athlète. Quelques correctifs et conseils oraux sur la pratique de son camarade. | | | | | | | | Actif et attentif, il est présent du début à la fin pour accompagner et aider si nécessaire son camarade. Il reporte les informations et est capable de inprodiguer 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** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. | 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 inadapté 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 | | | | | |