

Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique

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 :
 - o AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ;
 - o AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ;
 - o 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 : LA répartition des points dans l'évaluation

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

CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

APSA : Musculation

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 : ENTRETIEN - PUISSANCE - VOLUME
 - Cette mise en œuvre se fera en référence à un livret de suivi qui identifie, organise les connaissances du candidat et ses données individualisées. Elle sera régulée en cours de réalisation par l'élève selon ses ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
 - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
 - L'évaluation de l'AFL1 se déroulera sur une séquence de 15' pendant laquelle le candidat devra démontrer et justifier son travail et ses choix, lors d'un entretien et de démonstrations qu'il aura tirées au sort et liées à son mobile.
- Le travail concerne 2 groupes musculaires. Pour chacun d'eux, 1 à 2 exercices sont présentés. L'élève intègre les méthodes d'entraînement qu'il a appris et mis en œuvre tout au long de son parcours.
- Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global. (type de travail, haut/bas du corps) Le juge valide les répétitions réalisées.

Éléments à évaluer	Degré 1 – (0 à 2.5 pts)	Degré 2 - (2 à 4.5 pts)	Degré 3 – (5 à 6.5 pts)	Degré 4 – (6 à 8 pts)
Produire	Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève : <ul style="list-style-type: none"> • Butée articulaire • Respiration absente • Pourcentage de répétitions validées / répétitions prévues • Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort. Utilisation inadaptée du matériel : <ul style="list-style-type: none"> • Les charges sont et/ou non sécurisées. 	Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures : <ul style="list-style-type: none"> • Amplitude limitée • Respiration inversée • De nombreuses postures compensatoires à l'effort Incohérence du choix des paramètres d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • Charges • Cadence 	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces <ul style="list-style-type: none"> • Amplitude correcte • Respiration correcte • Quelques postures compensatoires à l'effort Cohérence du choix des paramètres d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> • Charges • Cadence 	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées <ul style="list-style-type: none"> • Amplitude optimale • Respiration efficace • Pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série ((volume) Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés <ul style="list-style-type: none"> • Charges idéales • Cadences idéales
Éléments à évaluer	Degré 1 – (0 à 1.5 pts)	Degré 2 – (1 à 2.5 pts)	Degré 3 – (2 à 3.5 pts)	Degré 4 – (3 à 4 pts)
Analyser	Régulations absentes ou incohérentes <ul style="list-style-type: none"> • Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante • Pas d'analyse (Ex: copier-coller du partenaire) • N'exploite pas les observations du professeur 	Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés <ul style="list-style-type: none"> • Charge trop lourde, trop légère, non personnalisée • Analyse incomplète. • Exploite un type de ressenti (souvent psychologique) et partiellement les observations du professeur. 	Relevé de données chiffrées exploitables <ul style="list-style-type: none"> • Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis • Analyse binaire (Ex : garde ou modifie un ou plusieurs paramètres) • Exploite au moins deux types de ressentis différents et les observations 	Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés <ul style="list-style-type: none"> • Charge, adaptée et régulée en fonction des ressentis • L'analyse est fine • Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre.

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>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées aux muscles absentes ou erronées • Méconnaît les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. • L'équilibre dans le développement n'est pas recherché (ex : types de travail) • Aucune méthode 	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée un projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances liées aux muscles parcellaires • Méconnaît partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient • L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé (ex : types de travail) 	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muscles situés • Connaît tous les paramètres liés au thème mais ne les exploite pas à bon escient • L'équilibre dans le développement est visé (ex : types de travail ; tronc-membres OU agonistes-antagonistes) 	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muscles situés et différenciés • Connaît tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. • L'équilibre dans le développement est visé (ex : types de travail ; tronc-membres ET agonistes-antagonistes)

Repères d'évaluation de l'AFL3 « Coopérer pour faire progresser » - **Rôle de juge** (évalué au cours du cycle et de l'évaluation finale)

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

Rôle de coach (évalué au cours du cycle et de l'évaluation finale)

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