

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

APSA

Muscultation

Principes d'évaluation

- L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis.
- L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement, en s'appuyant sur un carnet de suivi.
- L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et le jour de l'épreuve.

Barème et notation

- L'AFL1 est noté sur 12 points.
- Les AFL2 et AFL3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves avec trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts / AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts / AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts / AFL3 = 6 pts

Choix possibles pour les élèves

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement et de ses paramètres.
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation

Repères d'évaluation de l'AFL 1 « S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force »

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

À partir du choix d'un thème d'entraînement en référence à un projet personnel, l'élève construit et réalise une séquence d'entraînement.

Thème d'entraînement :

- Recherche de gain de tonification.
- Recherche de gain de puissance.
- Recherche de gain de volume.

L'élève présente, à partir des éléments de son carnet d'entraînement en justifiant ses choix le plan écrit d'une séance comprenant un échauffement général, les différents paramètres (% de CME, charge, nombre de répétitions, temps de récupération) pour chaque exercice en utilisant au moins 2 méthodes d'entraînement. Le travail concerne 4 groupes musculaires (2 choisis par l'élève, 2 imposés).

Conception : nom du groupe musculaire, nom de l'exercice, échauffement spécifique, séries, répétitions, intensité, récupération.

Produire : sécurité-organisation ; placement ; amplitude ; rythme ; respiration.

Analyse : régulations apportées en fonction du ressenti. **Prospective** : modifications de paramètres pour de prochaines séquences.

Éléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
Produire	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posture pouvant nuire à l'intégrité physique. ➤ Respiration bloquée (apnée). ➤ Rythme inadapté au thème d'entraînement quelque soit les séries. ➤ Les charges sont mal installées ou non sécurisées. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posture de départ correcte, mais instable (de nombreuses postures compensatoires en cours de série), gainage insuffisant. ➤ Trajet incomplet. ➤ Respiration irrégulière (juste ou inversée). ➤ Rythme adapté au thème d'entraînement sur une série. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posture correcte, nombre de postures compensatoires inférieures à 10%. ➤ Amplitude correcte, mais trajet irrégulier. ➤ Respiration juste, mais irrégulière. ➤ Rythme adapté au thème d'entraînement, mais irrégulier. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posture correcte et stable tout au long de l'exercice. Trajet complet et précis. ➤ Expiration complète et placée. ➤ Rythme précis et régulier. 					
Points	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Analyser	<p>Régulations absentes ou incohérentes</p> <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 ni les observations ni le ressenti ou exclusivement le psychologique. 	<p>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</p> <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. 	<p>Relevé de données chiffrées exploitables</p> <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. 	<p>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés</p> <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. 					
Points	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4

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

Appui sur le carnet de suivi d'entraînement

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. ➤ Méconnait les paramètres liés au thème et ne les exploite pas. ➤ L'équilibre dans le développement n'est pas recherché. ➤ Aucune méthode. 		<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaissances liées aux muscles parcellaires. ➤ Méconnait partiellement les paramètres liés au thème et ne les exploite pas à bon escient. ➤ L'équilibre dans le développement est recherché, mais non maîtrisé. ➤ Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique). 		<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Muscles situés. ➤ Connait tous les paramètres liés au thème, mais ne les exploite pas à bon escient. ➤ L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres OU agonistes-antagonistes). ➤ Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème). 		<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Muscles situés et différenciés. ➤ Connait tous les paramètres liés au thème et exploite le bon. ➤ L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres ET agonistes-antagonistes). ➤ Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique). 		
0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2

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

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4					
	L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.	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)					
Juge	<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 . 	<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 . 	<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. 	<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. 					
Coach	<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. 	<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" ...). 	<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" ...). 	<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. 					
Points	0	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2

Les AFL2 et AFL3 sont notées sur 8 points, la répartition est au choix des élèves. 3 choix sont possibles :

- **CHOIX 1** : AFL2 coef 2 + AFL3 coef 2 = 8 points (4+4).
- **CHOIX 2** : AFL2 coef 3 + AFL3 coef 1 = 8 points (6+2).
- **CHOIX 3** : AFL2 coef 1 + AFL3 coef 3 = 8 points (2+6).