

Musculation

Le candidat doit choisir un mobile d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un *mobile personnel* et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme : **Mobiles d'entraînement** :

- Rechercher un gain de **tonification de la silhouette**
- Rechercher un gain de **volume musculaire**.
- Rechercher un gain de **puissance musculaire**.

Pour développer la coopération, l'élève devra s'entourer d'un ou de deux partenaires d'entraînement tout au long de la séquence. Dans ce groupe de travail *les objectifs restent personnels*, il n'est donc pas obligatoire de choisir le même thème d'entraînement que ses camarades. Les « coachs » devront remplir à chaque séance les facilités/difficultés rencontrées et les remédiations possibles dans le carnet d'entraînement de son partenaire pour lui permettre de progresser.

A partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 60 minutes maximum.

Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (2 choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet/carnet d'entraînement de l'élève). Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés dans la mesure du possible.

L'élève relève le travail réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

AFL1 sur 12 points évalué le jour de l'épreuve

AFL2 et 3 sur 8 points s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve. La répartition des points (4-4/2-4/6-2) doit être choisi lors de la deuxième séance

AFL	Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL1 12 points	S'engager en toute sécurité pour connaître les différents paramètres liés aux mobiles et être capable d'adopter des techniques/postures propre à la musculation.	Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. Méconnaissance des paramètres d'entraînement (trajets, placement, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions, amplitude) par rapport à ses objectifs. Echauffement/étirements inexistant Pareur pas concerné et inactif auprès de son partenaire exécutant.	Bonne posture sur certains ateliers. Maîtrise partielle des paramètres d'entraînements (diminution de la vitesse pour mobiles 1 et 3, tremblement dans les dernières répétitions). Echauffement/étirements standard. Pareur partiellement concerné et actif auprès de son partenaire exécutant	Postures adaptées aux différentes machines/ateliers. Maîtrise continue des paramètres d'entraînements sur toute la durée de la séance. Respiration contrôlée et adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève. Echauffement/étirements automatiques bien que perfectibles. Rôle d'aide/pareur assuré efficacement sur demande	Postures adaptées permettant une intégrité physique construite. Rythme de la séance maîtrisé, fatigue (générale et/ou musculaire) visible. Alternance judicieuse des exercices. Echauffement/étirements adaptés au travail effectué et au mobile d'entraînement. Rôle d'aide/pareur spontané et efficace
	8 points	<i>0-2 point</i>	<i>2-4 points</i>	<i>4-6 points</i>	<i>6-8 points</i>
AFL1 12 points	Analyser ses ressentis pour comprendre les effets de l'entraînement sur soi et être capable de réguler mon entraînement en prenant compte de mes performances passés.	<i>Aucune identification des ressentis.</i> Absence de bilan de séance. Régulations/modification des exercices absentes ou incohérentes.	<i>Identifications partielles et/ou ponctuelles des ressentis.</i> L'élève verbalise correctement 1 ressentis/sensations sur les 3 principaux (cardio-respiratoire, psychologique, musculaire) Peu de justification de la séance par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. Régulation de l'entraînement partielle ou inadapté en lien avec ses sensations/ressentis	<i>Identifications correctes des ressentis.</i> L'élève verbalise correctement 2 ressentis/sensations sur les 3 principaux (cardio-respiratoire, psychologique, musculaire) Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. Régulations de l'entraînement adaptés en lien avec ses sensations/ressentis	<i>Analyse fines des 3 principaux ressentis/sensations</i> (cardio-respiratoire, psychologique, musculaire) pouvant venir d'un travail personnel en dehors du cours. Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. Régulations réfléchis et pertinentes au regard des sensations/ressentis et des données chiffrés (nombre de répétitions, série, charge...)
	4 points	<i>0-1 point</i>	<i>1-2 points</i>	<i>2-3 points</i>	<i>3-4 points</i>

AFL2	<p>S'engager physiquement pour développer ses ressources et atteindre les objectifs visés.</p> <p>Évaluation sur la qualité de la conception de son projet d'entraînement à l'aide d'un carnet d'entraînement.</p>	<p>Aucune justification sur le choix du thème d'entraînement.</p> <p>L'élève conçoit/copie un contenu de séance et un projet d'entraînement incompatible à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi (% de charge max, nb de séries, nb de répétitions, temps de récupération ...)</p> <p>Méconnaissance des principaux groupes musculaires.</p>	<p>Thème d'entraînement justifié par un mobile personnel souvent incohérent.</p> <p>L'élève reproduit de manière stéréotypée/incohérent un projet d'entraînement par rapport à ses ressources et/ou thème d'entraînement → mise en relation incohérente des indicateurs relevés (répétitions, charges, récupération...) en fonction des effets recherchés.</p> <p>Connaissances approximatives des principaux groupes musculaires.</p>	<p>Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard.</p> <p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement → Construction de séquences de travail cohérente à partir de paramètres simples (charges, répétitions, vitesse d'exécution...)</p> <p>Connaissance des groupes musculaires travaillé lors de la séquence.</p>	<p>Choix du thème d'entraînement justifié et argumenté par un mobile personnalisé.</p> <p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail → Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti.</p> <p>Connaissance des groupes musculaires choisis de façon cohérence et pertinente avec le thème d'entraînement.</p>
		<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>
AFL3	<p>Observer et récupérer des données précises sur son partenaire puis le conseiller.</p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires → la case que le coach doit remplir est vide ou observation très faible, incohérente, aucun effort.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée → effort d'observation mais mauvaise verbalisation ou incohérence dans les propos sur le carnet.</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables → Carnet du partenaire bien rempli avec des observations et des conseils standard.</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents → l'élève capable de proposer des remédiations à l'aide d'indicateur précis pour faire progresser son/ses partenaires.</p>
		<i>2 / 4 / 6 points</i>	<i>0-0,5 // 0-1 // 0-1,5 points</i>	<i>0,5-1 // 1-2 // 1,5-3 points</i>	<i>1-1,5 // 2-3 // 3-4,5 points</i>