

Proposition de barème

Deux critères supplémentaires :

- sachant qu'à poids égal la masse musculaire est plus importante chez les garçons que chez les filles
- sachant qu'un manque de souplesse est fréquent chez les élèves et donc entraîne une perte d'amplitude articulaire, un travail particulier est à mettre en place

10 / 20	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Ne réussit pas l'exécution avec le poids du corps G(0à 0,5) et F 0 à 1,5) ❑ Réussit l'exécution avec le poids du corps G(0,6à 1,5) et F 1,6 à 2,5) ❑ Ne dépasse pas 10% filles et 20% garçons du poids de corps en charge additionnelle, les amplitudes articulaires sont très limitées G(2,6à 3,5) et F 1,6 à 3,5) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Réussit l'exécution avec 11% à 25% filles et 21 à 50% garçons du poids du corps en charge additionnelle avec une amplitude articulaire correcte de 3,6 à 5 points ❑ Réussit l'exécution dans les mêmes conditions précédentes avec un bon placement, contrôle du mouvement et la respiration adaptée de 5,1 à 7 points 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Réussit l'exécution avec 30% à 50% filles et 50 à 80% garçons, en charge additionnelle avec une pleine utilisation des amplitudes articulaires. De 7,1 à 8,5 points ❑ Charge effective totale correspondant aux capacités réelles de chacun dans un ensemble organisé dans le cycle. ❑ Bon rapport entre intensité d'effort et contrôle du déplacement ainsi que la vitesse d'exécution. De 8,6 à 10 points
03/20	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés. ❑ Approximation dans le contrôle des exigences de sécurité pour soi et pour autrui. ❑ Ecart importants entre le projet et la réalisation effective (0 à 1 point) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Choix des charges, durées de récupérations ❑ Réalisations dynamiques ❑ Séances bien construites : échauffement, travail en atelier, étirements, relaxation... De 1,1 à 1,6 points 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Utilisation et respect des règles et principes de l'entraînement ❑ Les prestations font partie d'un tout qui les justifient ❑ Les séquences sont progressives et s'articulent entre elles. ❑ Récupérations chronométrées De 1,7 à 3 points
7/20	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Exécution sans force, dynamisme et souplesse. Difficultés de stabilisation et de verrouillage des articulations avec ou sans charge additionnelle. ❑ Elève à sécuriser et à aider à l'exécution ❑ Difficulté à venir aider un(e) camarade, se place mal et manque de force De (1 à 3) 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Les choix traduisent un intérêt sur les effets à court termes ❑ Prise en compte des données organisées dans la durée en vue de produire les évolutions attendues. ❑ La tenue des rôles indique une perception des enjeux de l'entraînement, un projet technique apparaît. De 3,1 à 5 points 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Bonne collaboration du binôme qui favorise la progression. ❑ Curiosité sur les effets à moyen terme. ❑ Mise en place d'un « carnet de bord » permettant un suivi et l'élaboration d'une stratégie d'entraînement progressif. ❑ Compréhension d'un processus d'adaptation à l'entraînement indicateur d'un niveau de condition physique général De 5 à 7 points

- répétitif pas plus de 1mn
- isométrie -1 (de 30s à moins 1mn)

N1 de 1mn à moins 1mn 30

N2 : 1mn 30 minimum