

### **PRINCIPE D'ÉVALUATION DE L'ÉPREUVE/ MUSCULATION CAP**

-L'épreuve engage l'élève dans la préparation (pendant la séquence) et la mise en œuvre (pendant la situation de fin de séquence) d'une séance d'entraînement en cohérence avec son projet de développement. Ces choix devront l'orienter vers l'un des 3 thèmes d'entraînement.

**Thèmes d'entraînement :**

- Gain en puissance
- Gain en tonification
- Volume musculaire

-L'enseignant pourra faire le choix, en fonction du profil de sa classe et des conditions d'apprentissage, de n'aborder que 2 thèmes sur les 3.

- La notion de projet de développement sera approfondie en début de séquence, l'enseignant pourra guider les élèves par exemple vers la dimension esthétique, la perte de poids, le bien-être, l'accompagnement sportif...

L'élève devra

➤ Pendant la séquence

- expérimenter les différentes méthodes de travail pour le thème choisi (ex : à charge constante, pyramide...)
- ajuster le projet en suivant les conseils du professeur, et en mettant en lien les paramètres simples de la charge de travail (séries, répétitions, charges) avec ses ressentis.
- renseigner la fiche de suivi de séance (carnet d'entraînement)
- occuper la fonction d'« aide coach » (travail en binôme, conseil et correction des postures, aide à la préparation des exercices, comptage et validation des répétitions...)

➤ Pendant la situation de fin de séquence

- présenter son projet de séquence préparé en amont, sur **la base de 3 exercices minimum, pour 2 groupes musculaire minimum.**
- réaliser un échauffement complet
- réguler si nécessaire les paramètres de l'entraînement en rapport avec ses ressentis
- Répondre aux questions du professeur sur les ressentis, les difficultés observées, ou les points forts.

ALFP évalués	Repères dévaluation (situation de fin de séquence) 12 points			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><i>AFLP 1 -Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement</i></p> <p><i>Concevoir une séance d'entraînement en rapport avec le thème choisi et en utilisant les méthodes adéquates.</i></p> <p><i>Réaliser ce projet en adoptant une motricité efficace et respectueuse de son intégrité physique.</i></p> <p><b>Note sur 7points</b></p>	<p>-Le projet personnel n'est pas identifié. Ne différencie pas les thèmes d'entraînement. Pas de fiche projet, ou la fiche est bâclée (faite rapidement le jour de l'épreuve).  -Echauffement inexistant ou bâclé</p> <p>-Erreurs mettant en péril l'intégrité physique de l'élève : Butée articulaire, respiration absente, postures inadaptées</p> <p>-les paramètres de l'entraînement ne sont pas connus</p>	<p>-Plusieurs incohérences observées entre le choix du thème, les méthodes et le projet personnel. Reproduit ce que fait le « camarade binôme » sans adaptation. La fiche projet est faite, mais incomplète. -Echauffement incomplet (manque une partie). L'intensité est inadaptée (trop ou pas assez), manque de précision dans la réalisation.</p> <p>-Dégradations observées à plusieurs reprises dans la gestuelle technique. Amplitude limitée, respiration inefficace (inversée), posture compensatoire pendant la série</p> <p>-certains paramètres sont mal maîtrisés, (par exemple confond série et répétition)</p>	<p>-Le thème choisi correspond au projet de l'élève. Une incohérence peut apparaître dans le choix des méthodes. Mais la majorité des choix est correcte.  -Echauffement complet. On constate un oubli, ou une inversion dans la réalisation des différentes parties. Les exercices d'échauffement ne ciblent pas les groupes musculaires choisis pour le corps de la séance. -Techniques et postures efficaces : amplitude correct, respiration partiellement intégrée, Quelques rares postures compensatoires persistent.</p> <p>-comprend et met en œuvre les paramètres d'entraînement.</p>	<p>-Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et du projet personnel. Les méthodes et exercices choisis sont pertinents. La fiche projet est claire et précise. -Echauffement complet et cohérent, avec une intensité adaptée. Il prend en compte les groupes musculaires choisis</p> <p>-Techniques et postures efficaces : amplitude optimale, expirer sur le temps d'effort, pas de postures compensatoires, les trajets moteurs sont respectés, la vitesse d'exécution est en rapport avec le thème. -Comprend et met en œuvre les paramètres de manière autonome et pertinente</p>
	<b>0 points-----1pts</b>	<b>1.5points -----3points</b>	<b>3.5 points-----5points</b>	<b>5.5 points-----7points</b>

**MUSCULATION**

**LP Dumas Jean Joseph**

<p>AFLP 2 - <i>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome</i></p> <p><i>Analyser sa prestation. Utiliser les ressentis pour réguler le projet d'entraînement. Identifier les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</i></p> <p><b>Note sur 5 points</b></p>	<p>-régulations absentes ou incohérentes Charges trop lourdes ou trop légères Copie la production du partenaire. N'exploite ni les ressentis, ni les observations du partenaire ou du professeur</p> <p>-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 ».</p> <p><b>0 points-----0.5pts</b></p>	<p>-Les régulations sont rares ou forcées par l'intervention du professeur L'élève propose des régulations inadaptées au regards des indicateurs observés. Il n'exploite qu'un type de ressenti (souvent psychologique).</p> <p>-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...)</p> <p>L'élève peine à identifier les écarts dans son analyse, même avec l'aide du professeur.</p> <p><b>1 points-----2pts</b></p>	<p>L'élève recherche à réguler les paramètres de la charge d'entraînement, Il identifie clairement les difficultés mais a du mal à choisir seul l'ajustement nécessaire.</p> <p>-les écarts sont expliqués en s'appuyant sur les sensations. Ces explications ont besoin d'un guidage du professeur</p> <p><b>2.5 points-----4pts</b></p>	<p>Les régulations sont pertinentes et mettent en lien les paramètres de la charge de travail et les ressentis. L'élève est autonome dans sa prise de décision. Exploite plusieurs types de ressentis pour réguler son action.</p> <p>-Verbalise avec précision et lucidité les points forts et les difficultés de la séance.</p> <p><b>4.5 points-----5pts</b></p>
--	---	---	---	---

ALFP évalués	Repères dévaluation (au fil de la séquence) 8points			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</b></p> <p><i>S'engager avec régularité pour comprendre et mettre en œuvre les méthodes d'entraînement appropriées. Assurer le suivi de l'entraînement en se basant sur des paramètres simples et ses ressentis (fiche de suivi)</i></p>	<p>-Peu ou pas d'engagement pendant la séquence</p> <p>-Le peu d'engagement de l'élève ne lui permet pas de comprendre et mettre en œuvre les méthodes de bases, et d'ajuster les paramètres de la charge de travail. Quand il s'engage, il reste sur une démarche intuitive, peu respectueuse des règles de sécurité.</p> <p>-la fiche de séance n'est pas renseignée. L'élève subit la séance</p>	<p>-Engagement irrégulier, l'attention et l'intensité consenti diminue au cours des séances</p> <p>-Si l'élève expérimente les méthodes proposées, la réalisation ne s'effectue que par duplication, sans réflexion.</p> <p>-Connaissances partielles des groupes musculaires</p> <p>La fiche de séance est partiellement renseignée, l'élève copie souvent la fiche, sans réellement comprendre.</p>	<p>-Engagement constant</p> <p>-Expérimente toutes les méthodes de travail, utilise ses ressentis pour adapter et ajuster la charge avec l'aide du professeur.</p> <p>-Identifie les principaux groupes musculaires, et les exercices de bases permettant de les solliciter</p> <p>-La fiche de séance est renseignée avec l'aide de l'enseignant ou du binôme. On constate encore quelques éléments non renseignés.</p>	<p>-Engagement constant et lucide. Les intensités de travail sont adaptées aux méthodes utilisées et au moment de la séance.</p> <p>-Les méthodes sont expérimentées. L'élève ajuste les paramètres d'entraînement pour rester dans le thème choisi.</p> <p>-connaissances précises des Principaux muscles, de leur fonction, et des exercices permettant de les solliciter</p> <p>-L'analyse de la fiche de séance reflète une bonne compréhension des méthodes et paramètres</p>

**MUSCULATION**

**LP Dumas Jean Joseph**

<p><b>AFLP 4 - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</b></p> <p><i>Occuper la fonction d'« aide coach » :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-travailler en équipe</li> <li>-motiver, conseiller, et corriger son camarade</li> <li>-Assurer la sécurité</li> </ul>	<p>-Il travaille seul et pour lui-même.</p> <p>-Pas de travail d'aide et de coopération.</p> <p>-Les situations dangereuse ne sont pas détectées ou signalées.</p>	<p>Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.</p> <p>-indique de façon approximative le nombre de répétitions.</p> <p>-identifie mal les erreurs d'amplitude ou de trajet moteur</p> <p>-ne propose pas de régulation en cas de mauvaise posture</p> <p>-manque de concentration à la parade</p>	<p>-Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés.</p> <p>-Indique le nombre de répétitions</p> <p>-Identifie précisément soit le non-respect de l'amplitude du trajet moteur soit le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>-Apporte des conseils justes en restant surtout dans l'encouragement (« c'est bien ! », « encore deux répétitions »...)</p> <p>-Assure la parade</p>	<p>-Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité</p> <p>-Indique le nombre de répétitions</p> <p>-Identifie constamment le non-respect de l'amplitude optimale du trajet moteur et le non-respect des postures sécuritaires</p> <p>Apporte des conseils justes (Ex: "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc")</p>
<p><b>AFLP 5 - S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</b></p>	<p>L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas.</p>	<p>L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus.</p>	<p>L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.</p>	<p>L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance</p>
<p><b>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.</b></p>	<p>L'élève pratique sans porter d'intérêt à la culture de référence de l'activité support. Le vocabulaire employé démontre une méconnaissance de l'activité.</p>	<p>L'élève est en mesure d'évoquer quelques éléments de la culture de référence de l'activité support. Le vocabulaire employé démontre une connaissance partielle de l'activité</p>	<p>L'élève est en mesure d'expliquer ce qu'il réalise en utilisant le vocabulaire et les notions essentielles de l'activité support</p>	<p>L'élève témoigne d'une culture élargie sur l'activité support et est en mesure d'expliquer les différences avec sa pratique scolaire</p>

Répartition des points par degré pour les AFLP 3-4-5-6

Nbre de points choisi par l'élève pour l'AFLP	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