

EVALUATION MUSCULATION

Le candidat choisit un projet personnel et met en œuvre un thème d'entraînement choisi parmi les suivants :

1. Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire
2. Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force
3. Rechercher un gain de volume musculaire

Au cours du cycle, il **construit son carnet de suivi d'entraînement qu'il présente le jour de l'épreuve**. Le candidat propose un projet de renforcement musculaire équilibré (2 exercices pour le haut du corps, 2 exercices pour le tronc, 2 exercices pour le bas du corps) en respectant le principe d'équilibre entre muscle agoniste et muscle antagoniste. **Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés** (volume, durée, intensité, récupération, vitesse d'exécution). Le candidat sera évalué sur **au moins deux groupes musculaires**. Les candidats ont formé leur triplète pendant le cycle et s'organisent sur l'atelier en respectant les temps de d'effort et de repos. **Chaque élève peut être évalué sur l'AFL3 au cours de cette organisation.**

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 ».

L'AFL 1 sera exclusivement évalué le jour du CCF

	Gestuelle, technique, posture	Adaptation charge de travail	Choix des paramètres / thème	Total /12	
	Produire / 6 pts	N1 : Pas de maîtrise, erreurs	N1 : Inadaptée		N1 : Méconnaissance des paramètres
N2 : Dégradations à plusieurs reprises		N2 : Incohérences > 2	N2 : Incohérence du choix / thème		
N3 : Efficaces		N3 : Charges adaptées	N3 : Cohérence du choix / thème		
N4 : Efficaces en zone d'effort intense		N4 : Charges adaptées et régulées	N4 : Choix individualisé au regard du thème		
Analyser / 6 pts	Identification des ressentis		Régulation des paramètres		Total /
	N1 : Non identification		N1 : Régulations absentes		Total x 3/4 T2=
	N2 : Identification partielle ou ponctuelle		N2 : Régulations inadaptées		
	N3 : Identification des ressentis		N3 : Régulations effectives		
	N4 : Identification fine des ressentis		N4 : Régulations pertinentes et différées		
NOTE DE L'AFL 1				T1 +T2= / 12 pts	

AFL 2 : « S'entraîner, individuellement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »

L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi de l'élève

AFL 2 noté sur /2/4/6 pts selon le choix de l'élève

	Construction de la séquence / thème choisi note sur 2	Construction du projet d'entraînement	Total
	Concevoir /2/4/6 pts	N1 : Séquence dangereuse, choix non référencés	
N2 : Incohérences et manque de paramètres		N2 : Stéréotypé et quelques incohérences	
N3 : Cohérence avec les paramètres avancés		N3 : Pertinent	
N4 : Cohérence avec les paramètres personnalisés		N4 : Régulé et justifié	
NOTE DE L'AFL 2			/ 2/4/6

AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser »			Total
L'évaluation de l'AFL3 peut s'effectuer au fil de la séquence d'enseignement ou le jour de l'épreuve.			
AFL 3 noté sur /2/4/6 pts selon le choix de l'élève			
Coopérer /2/4/6	N1 : Agit seul, interagit dangereusement avec ses partenaires ; n'apporte pas de conseil.		Si total /2, N =0.5 pt
	N2 : Est en collaboration ponctuelle ou inadaptée avec son partenaire ; conseils de l'ordre de l'encouragement		Si total /4, N =1 pt
	N3 : Est disponible et réactif pour observer et aider ; les conseils sont justes		Si total / 6, N =1.5 pt
	N4 : Conseille de façon pertinente		
NOTE DE L'AFL 3			/2/4/6

AFL1 / 12pts	AFL2	AFL3	TOTAL EVALUATION / 20 pts

EVALUATION MUSCULATION

PROTOCOLE ADAPTE AUX ELEVES BLESSES HAUT DU CORPS OU BAS DU CORPS ou AYANT UNE PERTE PARTIELLE OU TOTALE D'UN MEMBRE

Le candidat choisit un projet personnel et met en œuvre un thème d'entraînement choisi parmi les suivants :

- 1 Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire
- 2 Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force
- 3 Rechercher un gain de volume musculaire

Au cours du cycle, il **construit son carnet de suivi d'entraînement qu'il présente le jour de l'épreuve**. Le candidat propose un projet de renforcement musculaire équilibré (2 exercices pour le haut du corps **OU** 2 exercices pour le tronc **OU** 2 exercices pour le bas du corps) en respectant le principe d'équilibre entre muscle agoniste et muscle antagoniste. **Les paramètres liés à la charge de travail sont clairement identifiés** (volume, durée, intensité, récupération, vitesse d'exécution). Le candidat sera évalué sur les **2 groupes musculaires**. Les candidats ont formé leur triplé pendant le cycle et s'organisent sur l'atelier en respectant les temps de d'effort et de repos. **Chaque élève peut être évalué sur l'AFL3 au cours de cette organisation.**

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 ».
L'AFL 1 sera exclusivement évalué le jour du CCF

Produire / 6 pts	Gestuelle, technique, posture		Adaptation charge de travail		Choix des paramètres / thème		Total /12
	N1 : Pas de maîtrise, erreurs		N1 : Inadaptée		N1 : Méconnaissance des paramètres		
	N2 : Dégradations à plusieurs reprises		N2 : Incohérences > 2		N2 : Incohérence du choix / thème		
	N3 : Efficaces		N3 : Charges adaptées		N3 : Cohérence du choix / thème		Total /6
	N4 : Efficaces en zone d'effort intense		N4 : Charges adaptées et régulées		N4 : Choix individualisé au regard du thème		T1=
Analyser / 6 pts	Identification des ressentis			Régulation des paramètres			Total /8
	N1 : Non identification			N1 : Régulations absentes			
	N2 : Identification partielle ou ponctuelle			N2 : Régulations inadaptées			Total x 3/4
	N3 : Identification des ressentis			N3 : Régulations effectives			T2=
	N4 : Identification fine des ressentis			N4 : Régulations pertinentes et différées			
NOTE DE L'AFL 1							T1 +T2= / 12 pts