

**Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique Lycée F. FANON**  
**Champ d'apprentissage 5:**  
**MUSCULATION**

**AFL1** « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

**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.

**AFL3** « Coopérer pour faire progresser. »

**PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE:**

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel: l'épreuve du CCF a une durée de 30 minutes et doit montrer la capacité du lycéen à produire un entraînement cohérent après un échauffement adapté et avant une récupération avec des étirements.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

**3 projets possibles :**

1. Rechercher un gain de puissance et ou d'explosivité musculaire. « Puissance », accompagnement d'une pratique sportive explosive.
2. Rechercher un gain de tonification et renforcement musculaire et d'endurance de force. « Santé », accompagnement d'une pratique sportive.
3. Rechercher un gain de volume musculaire (visée esthétique). « Volume »

**Principes d'évaluation**

- L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.
- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.
- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi.
- L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation.

**Barème et notation**

- L'AFL1 est noté sur 12 points (chacun des éléments est noté au moins sur 4 points).
- Les AFL2 et 3 sont notés sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves (avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève avant le début de l'épreuve, et ne peut plus être modifiée après le début de l'épreuve.

**Choix possibles pour les élèves**

- AFL1 et AFL2 : Choix du projet d'entraînement.
- AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d'entraînement.
- AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.
- AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l'évaluation.

**Adaptation pour les élèves en situation d'obésité:**

- Surveiller la fréquence cardiaque de l'élève pendant les périodes de récupération.
- L'élève organise son programme en le séquençant autour de 4 à 6 exercices enchainés à intensité modérée: SANTE.
- Les exercices seront de niveau 1 de difficulté. Il pourra présenter des exercices avec un temps de récupération plus long.
- Il conviendra de ne pas effectuer des exercices mettant en action les genoux.  
Mettre en œuvre d'un projet d'entraînement personnalisé adapté à une pathologie, Le carnet de suivi d'entraînement devra être élaboré et cohérent avec la pathologie de l'élève, il devra mentionner et justifier le choix des machines utilisés et l'aménagement si nécessaire.

**Correspondances entre degrés et points pour l'AFL2 et l'AFL3 (selon choix de la répartition des points des élèves)**

Points choisis AFL2 / AFL3	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

Repères de progressivité	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.		AFL2	AFL 3	
Eléments à évaluer	Produire (8 points)	Analyser (4 points)	« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. » Appui sur le carnet d'entraînement.	Coopérer pour faire progresser.	
				COACH	PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT
Degré 1 Maîtrise insuffisante	Réalisation des exercices sans conviction, sans gainage de la ceinture abdominale, l'intégrité physique de l'élève est mise en jeu. Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées. Utilisation inadaptée du matériel.  <b>Dos:</b> Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort. Dos creux sur certains exercices. <b>Amplitude:</b> Fluctuante, les trajets ne sont pas intégrés dès le début des exercices. <b>Respiration:</b> Respiration absente (apnée, bloquée...) <b>Contrôle:</b> Pas toujours présent, une utilisation inadaptée du matériel : Les charges sont mal installées et/ou non sécurisées. <b>Hyper-extension:</b> Butée articulaire récurrente <b>0 à 2 pts</b>	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. <b>0 à 1 pt</b>	Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Cahier de suivi absent.	Élève pas toujours présent. Donne peu, voire pas de conseils et observations inexistantes.	L'élève réalise son enchaînement, concentré uniquement sur son rôle de pratiquant,
Degré 2 Maîtrise fragile	Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. Dégradation importante du mouvement avec compensation.  <b>Dos:</b> Ne parvient pas toujours à maintenir les postures sécuritaires. <b>Amplitude:</b> Non maintenue sur la totalité des exercices. <b>Respiration:</b> La respiration est présente mais non intégrée ou inversée. <b>Contrôle:</b> Le niveau de l'exercice n'est pas suffisamment adapté par rapport aux ressources de l'élève et au mobile choisi. <b>Hyper-extension:</b> Encore quelques butées articulaires. <b>2,5 à 4 pts</b>	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. <b>1,5 à 2pts</b>	Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement. Cahier identifié.	Élève présent mais timide. Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans l'observation et dans la sécurité.	Collaboration ponctuelle et/ou de manière inadaptée Contrôle la bonne exécution du mouvement
Degré 3 Maîtrise satisfaisante	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement.  <b>Dos:</b> La respiration est adaptée à l'effort et le rythme de travail, la vitesse de réalisation des exercices est constante. <b>Amplitude:</b> L'amplitude est correcte. <b>Respiration:</b> Correctement placées sur la quasi totalité des exercices, si il y a des petites erreurs l'élève auto- régule. <b>Contrôle:</b> Légère dégradation des trajets en fin de séquence ou en fin de série. <b>Hyper-extension:</b> très peu ou absence de butée articulaire. <b>4,5 à 6 pts</b>	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. <b>2,5 à 3 pts</b>	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement mais a besoin d'aide. Cahier suivi.	Élève attentif et impliqué. Des conseils fiables et génériques. Observations justes. L'élève est présent aux côtés de l'élève travailleur et n'hésite pas à intervenir et donner des conseils précis. Prêt à intervenir.	Contrôle la cohérence du programme / atelier Élève disponible et réactif pour collaborer dans l'instant L'élève aide toujours son camarade (Mise en place de l'atelier, réglages...)
Degré 4 Très bonne maîtrise	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés.  <b>Dos:</b> ceinture abdominale parfaitement verrouillée pour permettre la réalisation de tous les exercices. <b>Amplitude:</b> Toujours à son maximum sans aucune mise en danger. <b>Respiration:</b> Parfaitement placée, optimale, elle guide le mouvement. <b>Contrôle:</b> Intégral de l'ensemble des mouvements lors des exercices. <b>Hyper-extension:</b> Aucune butée articulaire, l'ensemble des mouvements sont réalisés de manière à travailler avec un respect total pour l'ensemble de corps. <b>6,5 à 8 pts</b>	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future) <b>3,5 à 4 pts</b>	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement. Cahier : support du projet.	Élève prodigue des conseils fiables et objectifs avec des justifications aux propos et des solutions proposées. Présence physique et sonore, on sent l'élève impliqué et qui donne du sens à son coaching. Les observations sont justes et complètes. Reste prêt et anticipe pour intervenir.	Élève capable de conseiller un camarade en prenant en compte ses ressources et le thème choisi L'élève trouve des solutions pour l'installation et la mise en place du matériel afin d'optimiser la séance d'entraînement.

