|  |
| --- |
| EVALUATION MUSCULATION |
| Le candidat choisit un projet personnel et met en œuvre un thème d’entrainement 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’entrainement 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 triplette 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’entrainement 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 maitrise, 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 /6T1= |
| 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 |  |
| N2 : Identification partielle ou ponctuelle |  | N2 : Régulations inadaptées |  | Total x 3/4T2= |
| 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’entrainer, 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** | Total Si total /2, N =0.25 ptSi total /4, N =0.5 ptSi total / 6, N = 0.75 pt |
| Concevoir/2/4/6 pts | Construction de la séquence / thème choisi note sur 2  | Construction du projet d’entrainement |
| N1 : Séquence dangereuse, choix non référencés |  | N1 : Inadapté aux ressources |  |
| 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 »****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** | TotalSi total /2, N =0.5 ptSi total /4, N =1 ptSi total / 6, N =1.5 pt |
| Coopérer/2/4/6 | N1 : Agit seul, interagit dangereusement avec ses partenaires ; n’apporte pas de conseil. |  |
| N2 : Est en collaboration ponctuelle ou inadaptée avec son partenaire ; conseils de l’ordre de l’encouragement |  |
| N3 : Est disponible et réactif pour observer et aider ; les conseils sont justes |  |
| 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’entrainement 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’entrainement 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 triplette 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’entrainement 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 maitrise, 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 /6T1= |
| 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 /8 |
| N1 : Non identification |  | N1 : Régulations absentes |  |
| N2 : Identification partielle ou ponctuelle |  | N2 : Régulations inadaptées |  | Total x 3/4T2= |
| 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 |