**CHAMP D’APPRENTISSAGE n° 5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir »**

|  |  |
| --- | --- |
| **APSA** | **MUSCULATION** |

**Principes d’évaluation**

* L’AFL1 s’évalue le jour du CCF en observant la séance d’entrainement 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 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 trois possibilités de répartition : AFL2 = 4 pts /AFL3 = 4 pts ; AFL2 = 6 pts /AFL3 = 2 pts ; AFL2 = 2 pts /AFL3 = 6 pts

**Choix possibles pour les élèves**

* AFL1 et AFL2 : Choix du projet d’entrainement
* AFL1 et AFL2 : Choix des paramètres d’entrainement
* AFL3 : Choix des modalités d’aide de son ou ses partenaires
* AFL2 et AFL3 : Le poids relatif dans l’évaluation

**Repères d’évaluation de l’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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Principe d’élaboration des épreuves du champ d’apprentissage | | | | | |
| L’épreuve engage l’élève dans la mise en œuvre d’un thème d’entrainement parmi 3 proposés et motivé par le choix d’un projet personnel.  **Thèmes d’entraînement :**   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   Les élèves constituent des groupes de 3 et doivent présenter le jour de l’épreuve leur carnet de suivi d’entrainement ainsi qu’une fiche de **4 exercices dans 2 groupes musculaires : haut et bas du corps/ tronc évalué lors des 3 dernières séquences par l’enseignant de la classe.**  Pour chaque exercice les paramètres de travail en cohérence avec le thème choisi sont explicitement décrits | | | | | |
| **Éléments à évaluer** | | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **Produire /8 Pts** | **Exécution** | Aucune maitrise. Postures inadaptées et non sécuritaires | Adaptée partiellement selon l’exercice au projet | Correcte avec légère dégradation au fil des répetitions | Bien maitrisée, sécuritaire et adapté au projet et effets recherchés |
| **Paramètres de travail** | Inadaptés au projet | Des incohérences dans les séries au regard du projet | Identifiés et adaptés au projet | Adaptés et individualisés au projet et effets recherchés |
|  | **0 à 2 Pts** | **2 à 4 Pts** | **4 à 6 Pts** | **6 à 8 Pts** |
| **ANALYSER / 4 pts** | **Ressentis** | Analyse incohérente  Pas d’identification des ressentis | Pas de relation entre paramètres choisis et effets recherchés  Identification ponctuelle des ressentis sans régulations | Relie paramètres choisis et effets recherchés | Régule les paramètres choisis en fonction des effets recherchés, |
| **Régulations** | Inexistantes | Inadaptées et peu cohérentes | Adaptées et cohérentes dans 80% des cas | Adaptées et argumentées |
|  | **0 à 1 Pt** | **1 à 2 Pts** | **2 à 3 Pts** | **3 à 4 Pts** |

**Repères d’évaluation de l’AFL2 :** « S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés »

Appui possible sur le carnet de suivi d’entraînement

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFL2= 2 Pts**  **AFL3= 6 Pts** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFL2= 4 Pts**  **AFL3= 4 Pts** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **AFL2= 6 Pts**  **AFL3= 2 Pts** | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
| **Engagement personnel** | Quasi inexistant | Efforts et engagement inconstants | Efforts pour progresser | Engagement sérieux et constant |
| **Tenue du carnet d’entrainement** | N’est pas rempli | Rempli partiellement | Rempli à chaque séance et renseigné correctement | Rempli à chaque séance et fourni les renseignements permettant les régulations nécessaires aux progrès |
| **Conception de l’entrainement** | Choix non adaptés au projet et effets recherchés et non argumenté | Choix non adaptés au projet et effets recherchés | Choix adapté au projet et effets recherchés mais peu argumenté | Choix adapté au projet et argumenté en fonction des effets personnels recherchés |

**Repères d’évaluation de l’AFL3 :** « Coopérer pour faire progresser »

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| **AFL2= 2 Pts**  **AFL3= 6 Pts** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFL2= 4 Pts**  **AFL3= 4 Pts** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **AFL2= 6 Pts**  **AFL3= 2 Pts** | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |
| **Sécurité** | N’intervient pas | Identifie partiellement le respect des postures sécuritaires et intervient ponctuellement | Intervient dans le respect des postures sécuritaires + place ses mains et ses appuis pour anticiper une défaillance possible de l’entrainé | Est attentif et conseille sur les postures sécuritaires |
| **Coach** | Peu attentif à ses camarades. N’intervient pas dans le groupe | Conseils incomplets | Compte le nombre de répétitions pour motiver+ soulage la charge lors des dernières répétitions si nécessaire, charge et décharge la barre pour l’entraîné | Apporte des conseils ciblés et des critiques constructives  Et leader dans le groupe |