**RÉFÉRENTIEL D’EVALUATION EPS / LYCÉE NORD CARAÏBE**

**BACPRO**

| Principe d’élaboration de l’épreuve : MUSCULATION | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Les élèves sont en binôme :** un pratiquant, un observateur- coach. Les deux rôles devront être investis au cours de l’épreuve. Ils sont regroupés par thème d’entrainement.  L’épreuve engage chaque candidat dans la réalisation de deux prestations :  -La réalisation d’un projet de séance de musculation conçu par lui (en amont et/ou le jour de l’épreuve) et répondant à un thème d’entrainement.  Il mettra en évidence le choix d’une méthode ainsi que les paramètres liés à la charge de travail.  Ce projet personnel portera sur 4 ateliers sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l’élève et 1 concerne obligatoirement la charnière abdo/lombaire). Exemple : Abdo durant l’échauffement, lombaires pendant la séance ou l’inverse.  -La mise en œuvre de cette séance en sécurité pour lui et pour les autres.  Durant cette phase, l’élève observateur-coach pare son partenaire quand cela est nécessaire. Il rend compte de ses observations et le conseille si les choix et régulations réalisés ne lui semblent pas adaptés au regard de ses observations et du respect des règles de sécurité  Durant le déroulement de sa séance, l’élève pourra être sollicité oralement et procédera aux régulations nécessaires selon ses ressentis d’effort et/ou de fatigue. | | | | |
|  | **Repères d’évaluation** | | | |
| **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 1 - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.  **Note sur 7 points** | thème d’entrainement sans mobile apparent   * Engagement peu perceptible * Ne maîtrise pas   les contenus techniques et sécuritaires. | * s’oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer le mobile. * Engagement irrégulier   • maîtrise partiellement des éléments techniques et sécuritaires. | • Exprime son mobile pour orienter son choix de  thème d’entrainement.  Engagement régulier  • Maîtrise globalement les  éléments techniques et sécuritaires. | * Il explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. * Engagement soutenu * Il adopte une motricité sécuritaire au service d’un thème d’entrainement. |
| 0 point ------------- 1 point | 1,5 points ----------- 3 pointS | 3,5 points ------------- 5points | 5,5 points ------------- 7 points |
| AFLP 2 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.  **Note sur 5 points** | Les mises en relations se limitent à des constats qui ne permettent pas de réguler l’engagement et de garantir un effort convenable. | Il met difficilement en relation sa charge de travail avec des ressentis qui restent très généraux. L’engagement reste inégal et superficiel. | Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L’élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d’effort ciblées. | En fonction des ressentis, la charge de travail est modulée grâce à plusieurs paramètres en restant en cohérence avec le thème choisi permettant un engagement moteur effectif et visible. |
| 0 point ------------ 0,5 point | 1 point ------------- 2 pointS | 2,5 points ------------- 4 points | 4 points ------------- 5 points |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| AFLP 3,4,5,6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence et notée sur 8 points  « Prérequis organisationnel, méthodologique constituant les premiers fondements de l’autonomie du pratiquant. » | | | | |
| **Repères d’évaluation** | | | | |
| **AFLP évalué** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 3 évalué :  Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale) | Le candidat n’a pas vraiment de méthode de travail Le candidat tient son carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi.  Le candidat pratique sans séance à la main. | L’élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis  Il prélève peu d’indicateurs pour réguler sa pratique | L’élève identifie à postériori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail  Il prélève occasionnellement les indicateurs d’effort les plus simples | L’élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème) |
| AFLP 4 évalué :  Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux | Il agit seul et pour lui-même | Il accepte d’aider son partenaire sur sollicitation | Il est volontiers actif dans l’aide de la pratique de son partenaire | Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe |
| AFLP 5 non évalué : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires | Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique | Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore | Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l’efficience | Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres. |
| AFLP 6non évalué : Intégrer des conseils d’entrainement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée | Il porte une attention très relative aux conseils prodigués | Il connaît quelques conseils | Il retient et applique les principaux conseils | Il témoigne d’un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu’il enrichit par des recherches personnelles |
| **Répartition des 8 points** | | | | |
|  | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP notée sur 2 pts | 0 à 0,25 | 0,5 à 0,75 | 1 à 1,1,5 | 1,75 à 2 |
| AFLP notée sur 4 pts | 0à 0,75 | 1 à 1,5 | 2 à 2,75 | 3 à 4 |
| AFLP notée sur 6 pts | 0 à 1 | 1,5 à 2,5 | 3 à 4 | 4,5 à 6 |
|  |  |  |  |  |