

<b>Musculation (CA5) :</b> Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.			<b>Situation de référence</b> Le candidat présente la mise en œuvre d'un ou 2 thèmes d'entraînement en rapport avec le projet personnel et le carnet de suivi qui précise ses choix. Thème 1 : Puissance /thème 2 : Volume/ thème 3 : tonification. Le candidat pourra mettre en avant pour sa séance une ou plusieurs méthodes vues au cours du cycle (circuit training, concentrique excentrique, stato-dynamique...). Lors de cette séance les élèves sont par groupe de 3 élèves minimum. Présentation 1 exercice (au moins) sur 2 groupes musculaires différents. Il sera observé sur sa capacité à intervenir en tant pareur/coach.			
			1 <sup>er</sup> degré	2 <sup>ème</sup> degré	3 <sup>ème</sup> degré	4 <sup>ème</sup> degré
AFLP	Pts	Éléments évalués	0 < ≤ 2pts	2 < ≤ 4pts	4 < ≤ 5,5pts	5,5 < ≤ 7 pts
<b>AFLP1 :</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.	7 pts	La progression pour atteindre l'objectif de développement (fiche de suivi associée aux séances)	Le contenu de séance est stéréotypé et incompatible avec les choix de départ. Matériel inadapté	Les paramètres de la séance sont connus mais exécution est approximative. Le projet personnel semble irréaliste dans ses conditions.	Les propositions au regard des choix sont cohérentes et la maîtrise est satisfaisante. Des ajustements sont souhaitables pour bonifier le projet.	La dynamique d'entraînement reflète une maîtrise des contenus (charge, vitesse...) pour répondre au projet personnel.
<b>AFLP2 :</b> Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance	5 pts	Les démarches pour atteindre son objectif	0 < ≤ 1,5pts	1,5 < ≤ 3pts	3 < ≤ 4pts	4 < ≤ 5pts
			L'application de démarches est superficielle de sorte que la concordance avec le projet semble peu crédible.	Reste mobiliser autour de choix de méthodes qui ne l'éprouvent pas car tous les paramètres ne sont pas maîtrisés.	IL applique avec justesse les éléments de méthode nécessaires au son projet	Les paramètres de l'entraînement et les ressources utiles sont assimilés et cadre au projet personnalisé qu'il peut faire évoluer.
<b>AFLP3 :</b> Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.	2/4/6 pts	L'entraide pour parvenir à effectuer le programme lors des séances.	0 à 0,5   0 à 1   0 à 1,5	0,6 à 1   1,1 à 2   1,6 à 3	1,1 à 1,5   2,1 à 3   3,1 à 4,5	1,6 à 2   3,1 à 4   4,6 à 6
			Il ou elle est plutôt attentiste dans ces rares interventions	Il, ou elle participe mais manque d'assurance et hésite parfois à apporter un soutien, un conseil.	Il ou elle est engagé et intervient avec application mais ne prend pas d'initiative	Il ou elle assure des rôles de soutien et de conseil favorables au projet et aide à respecter les choix.
<b>AFLP4 :</b> Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	2/4/6 pts	L'intégration d'actions motrices favorables au travail sans risque.	0 à 0,5   0 à 1   0 à 1,5	0,6 à 1   1,1 à 2   1,6 à 3	1,1 à 1,5   2,1 à 3   3,1 à 4,5	1,6 à 2   3,1 à 4   4,6 à 6
			Indifférent ne tient pas compte du risque dans son fonctionnement	Distrait se laisse aller à la facilité et agit sans prendre les précautions indispensables	Concerné, il fait attention avant de s'engager mais reste perfectible dans son activité.	Maîtrise les gestes et postures qui garantissent un engagement moteur sans risque.

<b>Musculation (CA5) : Adapté</b> Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.			<b>Situation de référence</b> Le candidat présente la mise en œuvre d'un ou 2 thèmes d'entraînement en rapport avec le projet personnel et le carnet de suivi qui précise ses choix. Thème 1 : Puissance /thème 2 : Volume/ thème 3 : tonification. Le candidat pourra mettre en avant pour sa séance une ou plusieurs méthodes vues au cours du cycle (circuit training, concentrique excentrique, stato-dynamique...). Lors de cette séance les élèves sont par groupe de 3 élèves minimum. Présentation 1 exercice (au moins) sur 2 groupes musculaires différents. Il sera observé sur sa capacité à intervenir en tant pareur/coach. (Différencier le matériel si nécessaire (texture, guidage, élastique de force, médecine ball,.....) Associer l'élève dans la mise en place d'une grille de notation (répartition des points...)											
			1 <sup>er</sup> degré			2 <sup>ème</sup> degré			3 <sup>ème</sup> degré			4 <sup>ème</sup> degré		
AFLP	Pts	Éléments évalués	0 < ≤ 2pts			12 < ≤ 4pts			4 < ≤ 5,5 pts			5,5 < ≤ 7 pts		
AFLP1 :	7 pts	La progression pour atteindre l'objectif de développement (fiche de suivi associée aux séances)	Invalidité de membres : retenir une zone du corps à mobiliser Fatigabilité drépanocytaire : Adapter charges, nombres de répétition...guidage machine.... Appairage affinitaire et/ou suggéré											
AFLP2 :			5 pts	Les démarches pour atteindre son objectif	0 < ≤ 1,5pts			1,5 < ≤ 3pts			3 < ≤ 4pts			4 < ≤ 5pts
AFLP3 :	2/4/6 pts	L'entraide pour parvenir à effectuer le programme lors des séances.			Grader les efforts pour l'échauffement, mobilisation (passivo active) des chaînes moteurs et articulations. (obésité...) Garantir la motivation/ aux méthodes en aménageant l'espace pour les élèves à mobilité réduite et /ou difficile									
AFLP4 :			2/4/6 pts	L'intégration d'actions motrices favorables au travail sans risque.	0 à 0,5	0 à 1	0 à 1,5	0,6 à 1	1,1 à 2	1,6 à 3	1,1 à 1,5	2,1 à 3	3,1 à 4,5	1,6 à 2
	Déficient membres inférieurs : Placement adapté pour un travail en toute sécurité, travail assis Eviter certaines postures (lordose...) adapter la charge et le mouvement qui accentue la/les courbures de la colonne vertébrale Déficients visuels : Désencombrer l'environnement pour prévenir de tout danger													

