

**REFERENTIEL D’EVALUATION  
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL  
ACADEMIE DE LA MARTINIQUE**

**EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

<b>Etablissement</b>	<b>LPR Dumas JEAN-JOSEPH</b>	
<b>Commune</b>	<b>Fort de France</b>	
<b>Champ d’apprentissage n° 5</b>	<b>Activité Physique Sportive Artistique</b>	
<i>L’élève apprend à s’entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l’entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d’entraînement</i>	<b>MUSCULATION</b>	
<b>Principes d’évaluation</b>	<p>Deux moments d’évaluation sont prévus            Une situation en fin de séquence et une autre au fil de la séquence            La situation de fin de séquence est notée sur 12 points, elle porte exclusivement sur les AFLP 1 et 2            L’évaluation au fil de la séquence est notée sur 8 points, elle porte sur 2 AFLP retenus par l’équipe pédagogique parmi les AFLP 3, 4, 5, 6</p>	
<b>Modalités</b>	<b>AFLP 1 et 2 (12 pts)</b>	<b>AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)</b>
	Evalués le jour de l’épreuve (situation de fin de séquence)	Evalués au fil de la séquence
	<p>L’AFLP 1 est notée sur 7 points et porte la capacité de l’élève à produire une séance adaptée à ses capacités personnelles liée à un thème d’entraînement basé sur un choix personnel</p> <p>L’AFLP 2 est notée sur 5 points et permet d’évaluer l’élève sur sa capacité à recueillir ses données personnelles et à les exploiter pour progresser régulièrement</p>	<p>L’évaluation au fil de la séquence porte sur 2 AFLP retenus par l’équipe pédagogique parmi les AFLP 3,4,5 et 6</p> <p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence</p> <p><i>Cas n°1</i> : 2 pts sur le 1<sup>er</sup> AFLP retenu, 6 pts pour le second  <i>Cas n°2</i> : 4 pts sur le 1<sup>er</sup> AFLP retenu, 4 pts pour le second  <i>Cas n°3</i> : 6 pts sur le 1<sup>er</sup> AFLP retenu, 2 pts pour le second</p>
<b>Choix possibles pour les élèves</b>	Le candidat peut choisir son mobile d’entraînement, son intensité de pratique, ses difficultés de postures	Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières séances de la séquence (4/4, 2/6 ou 6/2)

## AFLP 1 et 2 : situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

### Principe d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre des méthodes choisies parmi des propositions de l'enseignant, en lien avec un thème d'entraînement motivé par un choix de projet personnel

- Les méthodes renvoient à des techniques d'entraînement fondées sur les principes de base de la musculation.
- Les thèmes d'entraînement sont :

- rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.
- rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force
- rechercher un gain de volume musculaire

- Le projet personnel traduit les aspirations de l'élève. L'enseignant devra guider le candidat dans ce choix, en l'aidant à mettre en relation son niveau de pratique et ses attentes, avec les objectifs recherchés. Ex de projet : perte de poids, projet sportif en prenant en compte les exigences d'une APSA référente, objectifs esthétiques, amélioration de la santé...

➤ L'élève devra pendant la séquence :

- choisir son projet personnel, le mettre en lien avec un thème d'entraînement, mettre en œuvre et approfondir les méthodes adaptées proposées par l'enseignant (des groupes de travail à « thème commun » devront être mis en place avec 2 à 4 élèves max).
- relever régulièrement les performances et les ressentis afin d'ajuster les paramètres liés à la charge de travail, développer et mettre en œuvre les postures et techniques conformes aux effets recherchés et au respect de l'intégrité physique de chacun.
- mettre à jour son livret d'entraînement. Il constitue une aide pour la construction des séances (plan prédéterminé, conseil et méthode, et également un recueil d'information (ressentis, paramètres de la charge, méthodes choisies, justification des choix...)
- développer la fonction d'« aide coach » pour guider ses « co-équipiers » dans la réalisation de son projet d'entraînement.

➤ L'élève devra pendant la situation de fin de séquence :

- Présenter le plan de séance préparé en amont sur la base de **3 groupes musculaires (en relation avec le projet), et 2 à 3 exercices par groupe musculaire**. Le plan précise : échauffement, les méthodes choisies, et les paramètres correspondant.
- Réaliser son projet et le réguler si nécessaire
- Occuper la fonction d'aide coach pour un élève de son groupe.
- Etablir un bilan de séance (justification des écarts « prévu-réalisé », ressentis, perspectives)

**Repères d'évaluation**

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 1 :</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement</p>	<p><i>Elaborer et mettre en œuvre de manière lucide et pertinente un projet d'entraînement Individualisé :</i></p> <p><i>Pour cela l'élève devra avec l'aide de l'enseignant faire le diagnostic de ses besoins et préférences, et s'orienter vers l'un des 3 thème d'entraînement.</i></p> <p><i>Il devra également planifier de façon cohérente une séance de travail en agençant de façon cohérente les différentes phases, les paramètres de la charge de travail, la sécurité</i></p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources Les choix effectués mettent en évidence un manque d'implication pendant la séquence (absence de livret, méconnaissance des techniques et terminologies)</p> <p>Il plaque un projet stéréotypé</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires et des phases d'une séance type de musculation</p>	<p>L'élève conçoit une séance présentant des incohérences entre mobile/thème/charge de travail, le temps imparti, mais la proposition formalisée.</p> <p>Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies</p> <p>l'enseignant doit intervenir pour ajuster le projet et garantir l'intégrité physique de l'élève</p> <p>Quelques erreurs dans la localisation des groupes musculaire.</p>	<p>L'élève choisit un thème d'entraînement et le justifie par un mobile cohérent mais souvent standard. L'adaptation pourrait aller plus loin</p> <p>Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif quantitativement et qualitativement. Le contenu de la séance tient Compte du bilan des séances précédentes.</p> <p>Groupes musculaires connus : localisation, fonction.</p>	<p>L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels.</p> <p>La séance est intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. La planification de la charge est optimale au regard du temps imparti.</p> <p>Les groupes musculaires sont choisis en cohérence avec le thème d'entraînement</p>
		<p><b>0 pt.....1 pt</b></p>	<p><b>1.5.....3 pts</b></p>	<p><b>3.5.....5 pts</b></p>	<p><b>5.5.....7 pts</b></p>

**Repères d'évaluation**

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 2 :</b> Eprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p>	<p><i>Identifier les principes de chaque méthode (pyramidal, série à charge constante, super-série, pré-fatigue...) et réguler les paramètres de la charge de travail (trajets, vitesse d'exécution, respiration, récupération, intensité, répétition) de façon adaptée</i></p> <p><i>Mettre en œuvre les conditions de pratique en toute sécurité.</i></p>	<p>L'échauffement est inexistant ou inopérant</p> <p>L'élève reproduit des exercices sans les contextualiser dans une méthode. Il a tendance à reproduire ce que font les autres sans vraiment comprendre</p> <p>Les paramètres d'entraînement ne sont pas adaptés</p>	<p>L'échauffement consiste en une activation musculaire sans respect des notions de progressivité. Les différentes phases (quand elles existent) ne respectent pas une chronologie cohérente. Les méthodes choisies par l'élève ne sont pas clairement identifiables. L'élève se trompe dans ses choix. Il a du mal à les verbaliser et à utiliser la terminologie apprise.</p> <p>Plusieurs paramètres d'entraînement ne sont pas adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement</p>	<p>L'échauffement est standard mais cohérent. Engagement du candidat en sécurité Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée. Les paramètres des méthodes sont bien connus et maîtrisés. L'élève a bien compris les principes de chaque méthode et les mets en œuvre avec peu d'erreurs.</p> <p>Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution.</p>	<p>Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles L'élève tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler L'élève va plus loin que la mise en cohérence du thème, des méthodes et des paramètres. Il cherche à établir une cohérence dans l'enchaînement des exercices (gestion de la fatigue, alternance des groupes musculaire) et a le souci d'une utilisation optimal du temps imparti.</p> <p>Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.</p>
		0 pt..... 0.5 pt	1 pt..... 2 pts	2.5 pts.....4 pts	4.5 pts..... 5 pts

## AFLP 3, 4, 5 et 6 : évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

**Situation d'évaluation :** l'enseignant retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des 4 AFLP dont les 2 AFLP choisis par l'équipe pédagogique pour compléter sa note de CCF. Les 2 autres AFLP non retenus pour le CCF alimentent la note de contrôle continu. La répartition des points est choisie par l'élève au cours des premières séances

**Situation d'évaluation :** dès la troisième séance, l'élève se situe au fil de la séquence dans les degrés. L'entraînement à la conception de la séance s'organise en cours de séquence en deux statuts :

**Pratiquants :** tout au long de la séquence, l'élève renseigne un carnet de suivi pour consigner son ressenti **AFLP 3** et intégrer les différents concepts liés à la préservation de sa santé **AFLP 6**

l'élève optimise sa sécurité **AFLP 5**.

**Coach :** l'élève est amené à prendre des informations, les analyser pour guider, conseiller, corriger **AFLP 4**.

### Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>AFLP 3 :</b> 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)	L'élève sait analyser et interpréter ses ressentis avant pendant et après l'effort (congestion, brulûre, tremblement, chaleur, bien-être, fatigue locale ou générale, lourdeur, douleur...). Il utilise les sensations pour affiner son projet et atteindre ses objectifs.	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 La fatigue provoque l'arrêt du travail plutôt que la régulation de la charge de travail  Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation	L'élève identifie à posteriori 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) Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples.  Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale	L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort Rythme de séance est envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.

**Repères d'évaluation**

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP 4 :</b> agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p><i>L'élève doit assurer le rôle d'« aide coach ». Pour cela il doit :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>maitriser des observables simples concernant les postures, la respiration, les exercices de récupération...</i></li> <li>- <i>appliquer et faire appliquer les règles de sécurité (parade, gestion et manutention des charge...)-</i></li> <li>- <i>communiquer avec les autres</i></li> </ul>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même Les actions d'aide s'avèrent inappropriées voire dangereuses</p>	<p>L'élève accepte d'aider son partenaire sur sollicitation Son action s'arrête à la parade. Il est faiblement actif auprès de son partenaire exécutant</p>	<p>L'élève est actif dans son rôle d'aide qu'il assure efficacement. Il aide à charger et décharger, décompte les répétitions, corrige les erreurs de postures</p>	<p>L'élève devient un leader positif pour aider la pratique du groupe Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces. Il corrige les mauvaises postures, aide à la parade, alerte sur les situations dangereuses et propose des alternatives pertinentes. Il aide ses camarades si nécessaire : dans l'ajustement de leurs projets.</p>
<p><b>AFLP 5 :</b> construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p><i>L'élève recherche constamment la mise en place des conditions de pratique les plus sécuritaires :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>postures, placement de la respiration, respect des amplitudes articulaires, adaptation des charges, protection de l'espace de travail, parade...</i></li> </ul>	<p>L'élève effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique : usage inappropriée, charge trop lourde, travail sans pareur...</p>	<p>Les postures nuisent quelques fois à l'intégrité physique (mauvais placement du dos, respiration inadaptée) Dans la précipitation, l'élève oublie des règles de bases (chargement des appareils risqué, espace de travail non dégagé...)</p>	<p>L'élève assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité  Il a le souci de respecter les règles de bases concernant le placement du dos, la respiration, les trajets moteurs...</p>	<p>L'élève évolue en sécurité pour lui-même mais aussi pour les autres.  Il anticipe toutes formes de risques potentiels par une organisation réfléchie du poste de travail.</p>
<p><b>AFLP 6 :</b> Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</p>	<p><i>Utiliser le livret de suivi pour consigner les différents conseils, les compléter régulièrement et les mettre en pratique pendant les séances et en dehors.</i></p>	<p>L'élève porte une attention très relative aux conseils prodigués</p>	<p>L'élève connaît quelques conseils de bases (exemple : intérêt de l'hydratation)</p>	<p>L'élève retient et applique les principaux conseils, nutrition et hydratation, sommeil et récupération, hygiène...</p>	<p>L'élève témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles. Recherche les bonnes habitudes à adopter en dehors des séances d'EPS pour développer sa santé, et atteindre ses objectifs.</p>

### Répartition des points par degré pour les AFLP 3, 4, 5 et 6

Nbre de points choisi par l'élève pour l'AFLP	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/4 PTS	1	2	3	4
/2 PTS	0,5	1	1,5	2
/6 PTS	0 - 1	2 - 3	4	5-6

## ADAPTATION DU REFERENTIEL :

**Perte de mobilité partielle ou totale au niveau des membres inférieurs (syndrome rotulien, déformation, paralysie)**

*Les principes de base du référentiel pour « valides » seront conservés. Il s'agira toujours d'évaluer la capacité de l'élève à adapter les méthodes et formes de pratique, à ses possibilités et son projet personnel. Des aménagements devront être mis en place pendant la séquence (répertoires d'exercices spécifiques, critères d'exécution adaptés.), et lors de la séance finale (aménagement de la charge de travail ...) **Les aménagements et recommandations précisées par le certificat médical, ainsi que l'évaluation diagnostique, détermineront le niveau de régulation choisi.***

Niveaux d'atteintes des membre inférieurs	Contraintes et inaptitudes liées à la pratique de la musculation	Propositions d'adaptation (organisation de la séquence)
<p><i>1-Utilisation possible des membres inférieurs avec adaptations. (Syndrome rotulien, Déformations, Traumatismes articulaires en cours de traitement)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleurs à l'effort /fatigabilité importante</li> <li>• amplitude articulaire limitée</li> <li>• postures déconseillées ou interdites (ex : hyper flexion à la presse)</li> <li>• appréhensions bloquantes (lié par exemple à un traumatisme récent)</li> <li>• difficultés liées à l'équilibre et la proprioception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter les paramètres d'exécution, en limitant l'amplitude et/ou la vitesse du mouvement</li> <li>- proscrire l'utilisation de charges lourdes</li> <li>- mise en place d'un répertoire spécifique (exercices de rééducation, d'équilibre et de proprioception, exercices de renforcement sans charge)</li> <li>- inclure un répertoire d'étirements en rapport avec l'inaptitude (étirements pour les syndromes rotuliens)</li> <li>- permettre à l'élève de choisir uniquement des muscles du haut du corps</li> <li>- travailler sur l'identification des facteurs d'alerte (gonflements, douleurs, chaleurs...).</li> <li>- stabiliser pendant toute la séquence un travail en binôme. L'« aide-coach » devra être formé à la parade, aux postures adoptées et connaître les critères d'exécution spécifiques à l'inaptitude de son camarade</li> <li>- valoriser le travail autour des ressentis dans le cadre des ALFP2 et 3 (ex. arrêter si douleur/ faire évoluer la charge de travail en fonction des ressentis).</li> </ul>



<p><i>2-Impossibilité d'utiliser les membres inférieurs (déformation des membres, paralysie)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• difficultés d'équilibre, liées à la perte totale ou partielle des appuis pédestres. Instabilité de la posture</li> <li>• position debout impossible ou déconseillée pour la pratique</li> <li>• le travail spécifique de certains groupes musculaires est proscrit</li> <li>• difficultés d'ordre psychologique (craintes ou appréhension, manque de recul sur la pratique)</li> <li>• difficultés au niveau proprioceptif (la perception des postures et placements pouvant être altérée)</li> <li>• le placement sur certains appareils n'est pas possible ou nécessite le recours à une technique de manutention particulière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- axer le projet d'entraînement le haut du corps en privilégiant les appareils à charges guidées (bras et dos).</li> <li>- si l'élève est en fauteuil, proposer des « postes de travail en fauteuil » : travail d'élévation ou de développé avec haltères, tirages ou poussées avec élastiques, travail à la poulie</li> <li>- adapter, si nécessaire, l'amplitude des mouvements et la vitesse d'exécution</li> <li>- stabiliser pendant toute la séquence un travail en trinôme. L'enseignant devra porter une attention particulière au choix des élèves constituant le groupe de travail. Ils devront être formés et sensibilisés aux méthodes d'aide au camarade présentant l'inaptitude, mais aussi aux critères d'exécution spécifiques.</li> <li>- valoriser le rôle d'« aide-coach »</li> <li>- aménager l'espace de travail pour permettre à l'élève de se déplacer, de travailler, d'observer et conseiller son binôme</li> </ul>
<p><b>ADAPTATIONS POSSIBLES DU REFERENTIEL :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modulation de la charge de travail attendu : ex. 2 exercices pour 1 groupe musculaire</li> <li>2. Mise en place d'un thème spécifique « rééducation/réadaptation »</li> </ol>		