

RÉFÉRENTIELS D'ÉPREUVES BACCALAURÉAT PRO EPS

Établissement	Lycée Professionnel de Place d'Armes Le Lamentin	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
APSA	MUSCULATION CROSSFITNESS ÉLÈVE EN FAUTEUIL						X

<p>AFLP 1,2 :</p> <p>1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. 2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. Les AFLP1 et 2 sont évaluées le jour du CCF</p> <p>3 : systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (FC, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale). 4 : agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux 5 : construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. 6 : 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>Seules les AFLP 3 et 4 sont retenues par l'équipe pédagogique et seront évaluées sur les deux dernières séances avant le CCF</p> <p>L'élève aura le choix de la répartition des points pour les AFLP 3 et 4. Il est conseillé à l'élève d'attribuer 6 points à AFLP 4 et 2 points à l'AFLP 3</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p><u>TRAVAIL DU HAUT DU CORPS</u> Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il choisit un des trois thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gain en PUISSANCE et ou EXPLOSIVITE musculaires - Gain en TONIFICATION, ENDURANCE de force, RENFORCEMENT musculaire - Gain en volume musculaire. <p>Le projet de séance du candidat doit tenir compte de du thème choisi et de ses ressources personnelles. La charge de travail comprend 4 exercices dont 3 groupes musculaires au choix et un IMOM de 8 minutes assis (haut du corps)</p> <p>La séance dure 40minutes maximum, comprend un échauffement libre, une organisation sur postes de musculation, des phases de récupération en liaison avec le thème choisi, une phase de retour au calme.</p>
--	---

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFLP 1 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFLP 1 : Concevoir un projet d'entraînement / mobile personnel de développement</p>	<p>Des aberrations dans la construction (Thème, temps)</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires sollicités, de leur fonction</p>	<p>Construction incomplète / thème d'entraînement</p> <p>Les connaissance partielle des groupes musculaires et de leur fonction</p>	<p>Construction cohérente / thème d'entraînement qui tient compte des séances précédentes</p> <p>Connaissance des groupes musculaires et de leur fonction</p>	<p>Bonne répartition de la charge de travail au cours d'une séance bien pensée</p> <p>Connaissance maîtrisées (anatomie physiologie musculaires, échauffement, sécurité)</p>
4 points	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
<p>Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFLP 1 : Mettre en oeuvre un projet d'entraînement / mobile personnel de développement</p>	<p>Échauffement inadapté</p> <p>Mise en danger de l'intégrité physique (butée articulaire, apnée)</p> <p>50% et plus de no rep</p>	<p>Échauffement standard incomplet</p> <p>Faible amplitude du mouvement, postures compensatoires</p> <p>Respiration inversée</p> <p>25% à 49% de no rep</p>	<p>Échauffement standard maîtrisé</p> <p>Maîtrise des paramètres du mouvement</p> <p>Maîtrisé des paramètres de l'entraînement</p> <p>11% à 25% de no rep</p>	<p>Échauffement pertinent / thème / ressources</p> <p>Parfaite maîtrise de tous les paramètres (mouvement, thème)</p> <p>Séance rythmée, étirements systématiques</p> <p>Bon engagement / temps imparti et / ses ressources</p> <p>0% à 9% de no rep</p>
4 points	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts

AFLP 2 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.	<p>Ne respecte pas l'alternance travail/récupération</p> <p>Engagement moteur insuffisant pour envisager des transformations.</p> <p>IMOM : moins de 4 minutes</p>	<p>Respect partiel de l'alternance W/récup</p> <p>Engagement moteur permettant quelques transformations.</p> <p>IMOM 5minutes</p>	<p>Respect de l'alternance W/récup, prise en compte du fonctionnement antagoniste</p> <p>Engagement moteur réel pour des transformations réelles.</p> <p>IMOM 6 À 7 minutes</p>	<p>Respect de toutes les alternances pour le thème choisi. Méthode d'entraînement efficace</p> <p>Engagement moteur optimal/ressources et au temps imparti.</p> <p>IMOM 8 minutes</p>
4 points	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts

AFLP 3 : : systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (FC, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer de l'AFLP3 :</p> <p>Carnet d'entraînement Indicateurs de l'effort Remédiations</p>	<p>Utilisation incohérente du carnet d'entraînement</p> <p>Pas de prise en compte des indicateur de l'effort: FC, fatigue</p> <p>N'envisage pas de remédiation/projet d'entraînement</p>	<p>Utilisation partielle du carnet d'entraînement</p> <p>Prend partiellement en compte la FC et fatigue musculaire pour amender son projet</p>	<p>Bonne utilisation du carnet d'entraînement</p> <p>Le ressenti et les indicateurs de l'effort permettent de modifier le projet de séance</p>	<p>Utilisation optimale du carnet avec prise en compte du ressenti et des données de séance. Projection sur la séance suivante.</p> <p>Analyse du ressenti et des indicateurs de l'effort pour réguler les bons paramètres</p>
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

AFLP 4 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	N'assume aucun rôle : juge conseils	Comptage approximatif des rep Peu de conseils, souvent erronés	Bon comptage des rep Quelques conseils au partenaire	Parfait comptage des rep Conseils pertinents tenant compte des réalisations du partenaire
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

AFLP 5 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	N'assure pas la sécurisation du mouvement	Fait respecter quelques paramètres du mouvement : amplitude, respiration	Actif dans la sécurisation des mouvements	Fait respecter tous les paramètres du mouvement
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

AFLP 6 :	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Ne prend pas en compte les conseils d'entraînement du partenaire Connaissances de diététique approximatives Pas de pratique sportive personnelle	Prend en compte quelques conseils d'entraînement pour sa pratique scolaire Quelques connaissances de diététique non utilisées Pratique sportive personnelle occasionnelle	Utilise les conseils du partenaire pour améliorer son entraînement Les connaissances diététiques participent à une bonne alimentation et une bonne hygiène de vie Intègre ses connaissances à sa pratique personnelle régulière	Utilise systématiquement les conseils pour optimiser son entraînement Bonnes connaissances diététiques mises en application dans son quotidien De solides connaissances qui participent à l'amélioration de sa pratique personnelle régulière
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,5 pts	De 0,75 à 1 pts	De 1,25 à 1,5 pts	De 1,75 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,5 à 2 pts	De 2,5 à 3 pts	De 3,5 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,5 pts	De 2 à 2,5pts	De 3 à 4 pts	De 4,5 à 6 pts

