

APSA : MUSCULATION

AFLP 1 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement

AFLP 2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance

AFLP 3 : 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).

AFLP 4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.

AFLP 5 : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.

AFLP 6 : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Principes d'élaboration de l'épreuve :

le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus.

Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :

- gain en puissance et/ou en explosivité musculaire.
- gain en tonification, en endurance de force, en renforcement musculaire
- gain en volume musculaire.

Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement.

La charge de travail comprend 3 groupes musculaires avec au moins deux exercices (par groupe musculaire).

La séance s'établit sur une durée de 45 mn à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération

Évaluation AFLP 1 et 2 en fin de séquence /12

Évaluation AFLP 4 et 5 en cours de séquence /8

Epreuve adaptée: Pour l'élève en situation de handicap, il se verra proposer des repères d'évaluation différents comme:

- retenir une zone du corps à mobiliser (si blessure ou invalidité des membres)
- adaptation des charges, du nombre de séries et de répétitions
- valorisation des rôles sociaux: rôle d'aide, observateur, coach.
- mise en place d'une grille de notation (avec répartition différente des points)

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFLP 1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">CONCEVOIR ET METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ENTRAINEMENT</p>	<p>L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources. Il plaque un projet stéréotypé.</p>	<p>L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail. Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies</p>	<p>L'élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue. Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif.</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>
<i>Répartition équilibrée des 7 points entre les degrés</i>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 3 pts	De 3.5 à 5 pts	De 5.5 à 7 pts
AFLP 2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p style="text-align: center;">EPROUVER DIFFERENTES METHODES D'ENTRAINEMENT</p>	<p>Il tente d'appliquer des méthodes sans en comprendre l'intérêt ni les principes</p>	<p>Il hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes</p>	<p>Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée.</p>	<p>Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler.</p>
<i>Répartition équilibrée des 5 points entre les degrés</i>	De 0 à 0.5 pt	De 1 à 2 pts	De 2.5 à 4 pts	De 4.5 à 5 pts

L'équipe pédagogique a fait le choix d'évaluer les AFLP 4 et AFLP 5 (compte tenue du projet pédagogique EPS)

AFLP 4 évalué	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.	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.
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.5 pts	De 1.5 à 3 pts	De 3 à 4.5 pts	De 4.5 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.5 pts	De 0.5 à 1 pt	De 1 à 1.5 pts	De 1.5 à 2 pts

AFLP 5 évalué	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.	Il effectue des actions parfois incontrôlées Physique qui peuvent fragiliser son intégrité.	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.
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.5 pts	De 0.5 à 1 pt	De 1 à 1.5 pts	De 1.5 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.5 pts	De 1.5 à 3 pts	De 3 à 4.5 pts	De 4.5 à 6 pts