

## Principes d'élaboration de l'épreuve

Le candidat s'engage dans la *mise en œuvre d'un thème d'entraînement* en musculation motivé par le choix d'un projet personnel. Il s'engage en tant que pratiquant autonome, responsable et en tant que coach averti et vigilant.

Il justifie son choix parmi 2 propositions de thème. Il exprime son projet personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme

**Thèmes d'entraînement :**

1. **Thème SPORTIF** - pour favoriser la puissance musculaire et/ou l'explosivité musculaire .  
Pour gagner en puissance et ou explosivité l'élève doit avant tout combiner la force avec la vitesse (soulever des charges lourdes de 70 % à 90 % de son maximum avec un maxi de dynamisme) L'entraînement doit permettre de contracter plusieurs fois et rapidement un groupe musculaire en réalisant plusieurs séries d'un même exercice (de 4 à 6 séries et de 6 à 8 répétitions). La récupération d'environ 3 min doit permettre la reconstitution de l'énergie (se chronométrer) et il est nécessaire de faire des étirements après la fin des séries. La vitesse d'exécution élevée permet un recrutement important des fibres musculaires. Celle-ci doit être accompagnée d'une respiration efficace ( en dehors de l'effort maxi) expirer en fin de poussée (avec charge)
2. **Thème d'ENDURANCE de FORCE** : pour favoriser un gain de tonification, de renforcement musculaire, il faut avant tout associer la régularité et l'hygiène alimentaire. L'entraînement doit mobiliser des charges d'intensité 50% à 60% avec peu de séries (2-5) mais un grand volume de répétitions (15-30) La vitesse d'exécution doit garder un certain dynamisme . La récupération moins exigeante (1 à 1mn30) peut s'accompagner d'un travail sur les antagonistes (à vide) par exemple du saut à la corde si on muscle le haut du corps. La respiration accompagne le mouvement par une expiration en phase concentrique (effort) sans blocage respiratoire (expi et inspi continues)

-La validation du projet s'inscrit sur la durée de la séquence. Le candidat conserve et organise les données théoriques et individuelles dans un carnet de suivi .

-La séance peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.

-Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération, etc) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.-

-Le jour de l'épreuve, le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. La séance prend en compte l'échauffement et les étirements et doit s'inscrire dans le temps imparti (50 minutes)

Il s'appuie sur les données de son suivi pour établir la séance du jour. Il est capable de l'expliquer.

Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires issus de parties différentes du corps (tronc- bras- jambes) .

Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés.

L'élève intègre différentes méthodes d'entraînement. Une alternance judicieuse des exercices permet de maintenir un équilibre global. Durant l'épreuve, l'élève saura expliquer ses choix (groupes musculaires, exercices, postures à risque, types de contraction, respiration, rythme, amplitude, méthode de travail, échauffement, récupération)

L'élève sera sollicité sur un groupe musculaire non traité dans son projet. Il devra connaître un exercice d'application et expliquer les paramètres d'entraînement en lien avec son thème.

Le carnet d'entraînement doit être vu comme un outil de travail et de progrès. Il est indispensable à chaque séance et l'élève pourra y inscrire toute information utile à sa "démarche" ( alimentation, hydratation, blessures...)

A la fin de la séance d'évaluation, l'élève doit faire le bilan des acquisitions durant le cycle, de sa séance, et mettre en rapport le prévu et le réalisé (le justifier.) Il fera une proposition de régulation, d'adaptation pour une séance future si nécessaire ainsi qu'une projection.

Dans son rôle de coach, le jour de l'épreuve, le candidat vient en aide sur les exercices en charge, se manifeste sur des problèmes de sécurité évidents (postures, matériel...).

Durant la séquence, il est aide-pareur sur les ateliers à charge, il conseille de son "expertise " pour un exercice, un groupe musculaire, un échauffement type, des étirements spécifiques. Il collabore directement avec un élève mais sait rester attentif aux autres, il partage ses compétences au service de la sécurité et des progrès de ses camarades.

Terminale :rouge

Première : Bleu

<b>AFL1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu-</b>				
<b>note sur 12</b>				
Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>PRODUIRE</b>  Incohérence des paramètres avec le choix du thème d'entraînement  postures approximatives- erreurs répétées sur les trajets et amplitudes  Respiration absente (apnée...) libre parfois inversée  Pas de rythme d'exécution significatif ou variable  Note sur 8	Paramètres respectés mais pas adaptés aux ressources de l'élève  postures qui peuvent se dégrader en fin de série- Partiellement compensées  Respiration présente mais non intégrée et se dégrade au cours de l'exercice  Rythme uniforme transposé à chaque exercice	Paramètres cohérents et adaptés aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi.  postures contrôlées et efficaces  Respiration partiellement intégrée, accompagne l'effort et le mouvement  Rythme adapté à l'objectif de travail et maintenu sur la durée	Paramètres adaptés aux ressources, optimisé et régulé au cours de l'action  postures maîtrisées sur l'ensemble des exercices adaptées aux efforts intenses et prolongés  Respiration efficace adaptée à l'effort, aide le mouvement.  Rythme qui s'adapte à la spécificité de l'effort et au type de contraction	
<b>term</b>	0,5-2	2,5-4	4,5-6	6,5-8
<b>1ère</b>	0-2.5	3-5.5	6-8	
<b>ANALYSER</b> Note sur 4  Ressentis peu identifiés ou exprimés de manière globale  Pas d'analyse entre le prévu et le réalisé  Pas de régulation malgré l'évidente inadaptation aux ressources de l'élève	les ressentis sont partiellement exprimés à l'aide de quelques indicateurs simples  L' analyse est incomplète: elle rend partiellement compte de la différence entre le prévu et le réalisé mais sans justificatif  Une régulation est envisagée sur un paramètre justifié ( intensité, répétition, nombre de séries)	Les ressentis s'enrichissent avec des indicateurs fiables (données chiffrées...) pour rendre compte du travail réalisé  L' Analyse s'affine : elle exprime la différence entre le prévu et le réalisé à partir des indicateurs et du ressenti  La régulation se fait en lien avec l'objectivité de l'analyse et permet d'intervenir sur plusieurs variables.	Les ressentis sont exprimés avec rigueur et mettent en corrélation effort et sensations  L'analyse est un préalable à la régulation est se fait à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés  La régulation est opportune, immédiate, explicitée.	
<b>term</b>	0,5-1	1,5 -2	2,5-3	3,5-4
<b>1ère</b>	0-1	1,5-2,5	3-4	

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés				
<p>Note sur 2-4-6 au choix de l'élève</p>	<p>Le choix du thème est aléatoire ou non justifié                      La leçon est inefficace: inadaptée aux ressources - paramètres non connus, exos aléatoires                      L'échauffement est stéréotypé, copié, incomplet                      La récupération est négligée                      Implication irrégulière, sans méthode                      Carnet: incomplet- peu de données - ressentis non exprimés- pas d'analyse ni projection</p>	<p>Le thème choisi ne répond pas à de véritables effets recherchés, explication peu cohérente- sommaire                      La leçon s'appuie sur des connaissances partielles (exercices, muscles, paramètres) mais présente des incohérences , erreurs.                      L'échauffement est incomplet et la récupération minimaliste mais cohérents avec les muscles sollicités                      L'implication est motivée par l'enseignant et ou l'objectif de travail                      Carnet: s'organise-l'élève commence à consigner ses données et note des repères utiles (ressentis, consignes..)</p>	<p>Le thème choisi s'appuie des arguments justifiés                      La leçon s'organise autour des spécificités du thème choisi et en avec cohérence avec les effets recherchés;                      L'échauffement et la récupération s'organisent avec méthode progressivité                      L'implication est autonome et responsable: l'élève se prend en charge avec méthode et efficacité                      carnet : permet de voir un suivi une progressivité et démarche réflexive sur sa pratique</p>	<p>Le thème est choisi pour répondre à un besoin personnalisé                      La leçon est structurée et l'élève exploite des connaissances plus fines ( méthodes variété des contraction...)                      L'échauffement et la récupération sont personnalisés, spécifiques et adaptés au thème et au profil de l'élève.                      Carnet: : L'implication est validée par une pratique raisonnée et un carnet de suivi optimisé</p>
AFL3 : Coopérer pour faire progresser				
<p>Rôle de coach  note sur 2-4-6 au choix de l'élève</p>	<p>L'élève agit seul et pour lui-même -  N'assume aucun rôle: aide- pareur conseiller (gêne, indifférence)  Ne se montre ni responsable ni vigilant face aux éléments de sécurité, à l'installation matérielle</p>	<p>L'élève coopère: capable de travailler en duo et de s'y impliquer (aide matérielle)-parade)  Assume le rôle de "coach " par sa présence motivée et quelques conseils justes mais génériques  Intervient ponctuellement sur des négligences matérielles, des grosses erreurs de postures sécuritaires des défauts de sécurité "évidents"</p>	<p>L'élève est disponible et réactif à l'autre anticipe les besoins matériels-aide                      Il prend son rôle à coeur avec efficacité (attentif, impliqué) par l'observation et des conseils à partir d'indicateurs fiables                      Il est capable d'identifier des problèmes de sécurité plus fins basés sur le non-respect des amplitudes, des trajets, de la respiration</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un partenaire de manière pertinente et l'aide à progresser  Coach confirmé son avis est "sollicité" les conseils sont adaptés aux besoins  Il intervient spontanément dès qu'il relève un défaut de sécurité quel qu'il soit.</p>
AFL 2 et 3	<b>Répartition des points en fonction du choix de l'élève (pas de choix en 1<sup>ère</sup>)</b>			
AFL noté sur 2pts	0-0,5	0,75-1	1,25-1,5	1,75-2
AFL noté sur 4pts	0-1	1,25-2	2,25-3	3,25-4
AFL noté sur 6pts	0-1,5	1,75- 3	3,25- 4,5	4,75- 6
AFL noté sur 4pts	0-1	1,5-2,5	3-4	

