

ANNEXE N°1 : CADRE ACADÉMIQUE DE CONCEPTION DES RÉFÉRENTIELS BACCALAURÉAT GT

Ville	NÎMES	RNE	0300021K	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée Alphonse DAUDET								X
APSA	MUSCULATION			ACTIVITÉ	NATIONALE				ÉTABLISSEMENT
					X				

<p>AFL 1,2 ,3 :</p> <ol style="list-style-type: none"> S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. Coopérer pour faire progresser. <p>AFL déclinés dans l'APSA choisie :</p> <ol style="list-style-type: none"> Développer une attitude et une motricité permettant d'assurer son intégrité physique lors de la pratique de la musculation. S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement Concevoir, réaliser et réguler un projet d'entraînement en lien avec les effets recherchés et les ressources à mobiliser Connaître, comprendre et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu Utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail en modifiant un ou deux paramètres de travail. S'échauffer spécifiquement et se préparer mentalement pour s'engager dans un effort choisi et récupérer de celui-ci Persévérer dans la répétition pour améliorer l'efficacité de ses actions Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, conseil, observateur) liés à la pratique de la musculation Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail. 	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve :</p> <p>Dès le début du cycle et en fonction des acquis de première, le candidat définit et choisit parmi les trois thèmes d'entraînement proposés, celui qui correspond le mieux à son mobile et aux effets qu'il souhaite obtenir à terme sur son organisme : 1. Accompagner un projet sportif (puissance-force maximale). 2. Mise en forme, modification de la silhouette, prévention des accidents (endurance de force-vitesse). 3. Gain de volume (puissance).</p> <p>Les tâches de renforcement musculaire choisies seront identifiées selon les groupes musculaires ciblés et le nom des postes utilisés. Le candidat choisira six exercices visant à solliciter l'ensemble des zones musculaires du corps (membres supérieurs, troc-abdomen-dos, membres inférieurs) selon une répartition (généralisée ou ciblée) appropriée à son projet.</p> <p>Durant le cycle, le candidat transcrit sur un carnet d'entraînement, les éléments correspondants aux exercices choisis en fonction de son projet personnel. Ce projet déclinera le mobile, le thème d'entraînement, la performance de référence (maxima), les exercices utilisés, les groupes musculaires sollicités, la répartition des séries et répétitions, le mode de récupération et une analyse du travail « réalisé » par rapport au travail « prévu » justifiant l'évolution du projet et sa compréhension.</p> <p>Du point de vue collectif, les candidats sont placés par groupes aux capacités physiques homogènes afin de faciliter et de sécuriser le passage de chacun. Si la liberté de choix des ateliers accordée pour réaliser un projet personnel le permet, ces groupes rassembleront des candidats ayant choisi les mêmes postes mais pourra aussi se composer de candidats ayant des postes différents mais dont l'organisation spatio-temporelle dans la salle permettra d'assurer la sécurité et l'observation de chacun. Le but de chaque groupe est de conduire cette séquence en alternant les rôles de pareur-observateur-conseil et d'action tout en relevant les charges effectives mobilisées.</p> <p>La co-évaluation de l'épreuve portera sur deux exercices, parmi les six programmés durant le cycle et dont un sera obligatoirement avec charges libres. Le jury évalue la qualité de la réalisation individuelle sur les 2 exercices lors de la séance d'évaluation.</p> <p>L'enseignant évaluera seul l'engagement régulier et « sincère » du candidat durant le cycle, la rédaction et la qualité des données du carnet d'entraînement et la maîtrise des connaissances nécessaires à la réalisation autonome d'un projet de musculation (anatomie, biomécanique, physiologie, méthodes d'entraînement...). Il évaluera également le candidat sur un des deux rôles de l'AFL3.</p> <p>Précision des choix possibles pour les élèves :</p> <p>AFL1 : Le candidat choisit librement les six ateliers sur lesquels il souhaite travailler pour mener son projet personnel ainsi que l'atelier à charge libre, parmi les 2 qui seront évalués.</p> <p>AFL 2 et 3 : Les candidats choisissent librement la composition de leur groupe de travail et le rôle d'observateur-pareur ou de conseil qu'ils souhaitent voir évalué. Ils choisissent également le poids relatif des deux notes d'AFL2 et 3. (cas 1,2 ou 3)</p> <p>Précisions sur les moments de l'évaluation :</p> <table border="0"> <tr> <td>Évaluation AFL 1</td> <td>au fil de la séquence <input type="checkbox"/></td> <td>en fin de séquence <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>les 2 <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Évaluation AFL 2</td> <td>au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>en fin de séquence <input type="checkbox"/></td> <td>les 2 <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Évaluation AFL 3</td> <td>au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/></td> <td>en fin de séquence <input type="checkbox"/></td> <td>les 2 <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Évaluation AFL 1	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input checked="" type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>	Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>	Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>
Évaluation AFL 1	au fil de la séquence <input type="checkbox"/>	en fin de séquence <input checked="" type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>										
Évaluation AFL 2	au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>										
Évaluation AFL 3	au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/>	en fin de séquence <input type="checkbox"/>	les 2 <input type="checkbox"/>										

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFL 1 : S'engager pour réaliser une séquence d'entraînement évaluée sur deux ateliers choisis démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le placement sur le poste n'est pas adapté et la prise du matériel non sécurisée (verrouillage des prises). -Le contrôle de la charge (libre ou guidée) n'est pas assuré. - Réalisation technique non maîtrisée et mettant en jeu l'intégrité : amplitude non respectée, rythme d'exécution. - La respiration est bloquée en permanence. - La récupération inter-séries est absente ou non adaptée (temps de récupération non respectés) - Peu ou pas d'étirements, que ce soit pendant, ou en fin de séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le placement sur le poste est correct au départ mais se dégrade en cours d'exercice. La prise du matériel est sécurisée. -Le contrôle de la charge (libre ou guidée) est assuré au départ puis disparaît. - Réalisation technique maîtrisée au départ mais se dégradant ensuite : amplitude raccourcie, rythme d'exécution ralenti. - La respiration est anarchique. - La récupération inter-séries est observable mais non adaptée (temps de récupération non respectés) - Quelques étirements, génériques mais inadaptés aux efforts réalisés pendant, ou en fin de séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le placement sur le poste est correct du début à la fin de l'exercice. La prise du matériel est sécurisée. -Le contrôle de la charge (libre ou guidée) est assuré mais se dégrade en fin de série. - Réalisation technique maîtrisée au départ mais se dégradant ponctuellement : amplitude raccourcie, rythme d'exécution ralenti. - La respiration est placée au départ et se dégrade en fin de série. - La récupération inter-séries est observable et adaptée (temps de récupération respectés) - Étirements ciblés et adaptés aux efforts réalisés entre les séries mais bâclés en fin de séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Le placement sur le poste est correct du début à la fin de l'exercice. La prise du matériel est sécurisée. -Le contrôle de la charge (libre ou guidée) est assuré du début à la fin. - Réalisation technique maîtrisée du départ à la fin de série. - La respiration est placée du départ à la fin de série. - La récupération inter-séries est observable et adaptée (temps de récupération respectés) - Étirements ciblés et adaptés aux efforts réalisés entre les séries et en fin de séance
<i>Répartition équilibrée des 8 points entre les degrés</i>	De 0 à 1,25 pts	De 1,5 à 3,5 pts	De 4 à 5,5 pts	De 6 à 8 pts
<p>Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 : Concevoir des séquences d'entraînement cohérentes, comportant des choix pertinents adaptés à ses capacités et à son thème d'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement global ou spécifique à chaque poste inexistant ou succinct. - Le dosage séries-répétitions-charge non adapté aux effets recherchés. - Les charges sont totalement inadaptées aux capacités de l'élève. - Aucune perception des ressentis durant l'effort. - Pas de gestion pour faire évoluer l'effort à réaliser (maintien des mêmes paramètres durant le cycle) - La séance programmée ne respecte pas le thème d'entraînement choisi. -Absence totale de connaissances en musculation, ou mal maîtrisées. 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement global réalisé mais pas d'échauffement spécifique à chaque poste ou très succinct. - Le dosage (S + R + Ch) partiellement adapté aux effets recherchés (S+R ou S+CH ou R+Ch). - Les charges sont inadaptées aux capacités de l'élève sur certains postes. - Perception des ressentis limitée à l'impression de fatigue. - Gestion aléatoire et peu justifiée de l'évolution de l'effort à réaliser (maintien partiel de certains paramètres durant le cycle) - La séance programmée respecte partiellement le thème d'entraînement choisi. -Quelques connaissances en musculation 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement global réalisé et échauffement spécifique à chaque poste succinct. - Le dosage (S + R + Ch) adapté ponctuellement sur certains postes seulement. - Les charges sont partiellement adaptées aux capacités de l'élève selon les postes. - Perception des ressentis durant l'effort limitée à l'impression de fatigue et aux tensions musculaires ainsi qu'au niveau de sollicitation cardio-vasculaire. - Gestion cohérente de l'évolution de l'effort à réaliser sur quelques postes. - La séance programmée respecte le thème d'entraînement choisi. -Maîtrise convenable et suffisante des connaissances nécessaires en musculation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement spécifique à chaque poste privilégié et justifié. - Le dosage (S + R + Ch) adapté sur tous les postes. - Les charges sont correctement adaptées aux capacités de l'élève sur tous les postes. - Perception des ressentis durant l'effort complète (fatigue, tensions musculaires et articulaires, sollicitation du système cardio-vasculaire). - Gestion cohérente de l'évolution de l'effort à réaliser sur tous les postes. - La séance programmée respecte le thème d'entraînement choisi. -Très bonne maîtrise des connaissances liées à l'activité, connaissances correctes prises hors du cours.
<i>Répartition équilibrée des 4 points entre les degrés</i>	De 0 à 1 pt	De 1,25 à 1,75 pts	De 2 à 3 pts	De 3,25 à 4 pts

AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer de l'AFL2 : Gérer son entraînement en fonction de ses capacités et des effets recherchés	- Carnet d'entraînement non rempli ou très incomplet. - Mobile d'entraînement annoncé mais non justifié. - Objectifs poursuivis non déclarés ou incohérents avec le mobile. - Thème d'entraînement non défini ou incohérent par rapport au mobile et aux objectifs.	- Carnet d'entraînement très incomplet. - Mobile d'entraînement annoncé mais justifié de manière erronée. - Objectifs poursuivis cohérents avec le mobile mais difficilement observables ou mesurables. - Thème d'entraînement défini mais incohérent par rapport au mobile et aux objectifs.	- Carnet d'entraînement régulièrement rempli mais avec des erreurs ou quelques manques - Mobile d'entraînement annoncé et justifié de manière globale. - Objectifs poursuivis cohérents avec le mobile et observables ou mesurables. - Thème d'entraînement défini, cohérent par rapport au mobile mais pas par rapport aux objectifs.	- Carnet d'entraînement régulièrement rempli avec précision et détails pertinents - Mobile d'entraînement annoncé et justifié de manière approfondie. - Objectifs poursuivis cohérents avec le mobile et observables ou mesurables. - Thème d'entraînement défini, cohérent par rapport au mobile et aux objectifs.
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,25 pts	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,25 à 1,75 pts	De 2 à 2,75 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,25 pt	De 0,5 à 0,75 pt	De 1 à 1,25 pts	De 1,5 à 2 pts

AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Éléments à évaluer de l'AFL3 : Degré d'implication et qualité des rôles joués au sein de l'activité	<u>Pareur-Observateur</u> : Absent ou inattentif, n'assure aucune sécurité passive ou active durant le passage de ses camarades. N'observe pas son partenaire et ne peut lui donner aucune information durant ou après la réalisation. <u>Conseil</u> : Ne donne aucun repère ou conseil à son camarade	<u>Pareur-Observateur</u> : Activité alternative, assure une sécurité active uniquement en cas d'appel du camarade. Observation du partenaire quand il la réclame. Ne donne que des informations simples et faciles à observer du type nombre de répétitions après la réalisation. <u>Conseil</u> : Donne à son camarade des repères ou conseils génériques calqués sur le discours du professeur mais peu adaptés à ce que réalise le camarade.	<u>Pareur-Observateur</u> : Activité régulière pour assurer une sécurité active uniquement en cas de défaillance du partenaire. Observation ponctuelle du partenaire. Donne des informations simples sur le nombre de répétitions et l'amplitude pendant et après la réalisation. <u>Conseil</u> : Donne à son camarade des repères ou conseils génériques calqués sur le discours du professeur mais pertinents et adaptés à ce que réalise le camarade	<u>Pareur-Observateur</u> : Activité régulière pour assurer une sécurité active et passive anticipant la défaillance du partenaire. Observation continue du partenaire. Donne des informations claires et pertinentes sur le nombre de répétitions, l'amplitude et le rythme d'exécution pendant et après la réalisation. <u>Conseil</u> : Donne à son camarade des repères ou conseils personnalisés, pertinents et adaptés à ce que réalise le camarade
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0,25 pt	De 0,5 à 0,75 pt	De 1 à 1,25 pts	De 1,5 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pt	De 1,25 à 1,75 pts	De 2 à 2,75 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1,25 pts	De 1,5 à 2,75 pts	De 3 à 4,5 pts	De 5 à 6 pts