

# Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2021

Vécu antérieur CP5 2nde x 1ere x

**Établissement :** R Billères

**Commune :** Argelès-Gazost

**RNE :** 0650001Y

**Champ d'apprentissage n°5.....**

APSA : **Musculation**

Nationale x

Académique

Établissement

<p><b>Repères d'évaluation de l'AFL1 :</b> (copier-coller du programme) :</p>	<p><b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par un choix personnel</li> <li>- Cette mise en œuvre identifie et organise des connaissances et des données individualisées en lien avec le projet choisi.</li> </ul> <p>Un carnet de suivi sera le support de la conception de ce projet et de la conduite de l'entraînement. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon l'adéquation entre le prévu et le réalisé(able) ou selon des ressentis d'effort attendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, intensité, séries, répétitions, récupération, rythme, etc) sont identifiés avec précision et configure l'alternance temps de travail, temps de récupération et temps de régulation.</li> </ul> <p>L'élève choisira un thème d'entraînement parmi les 3 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets souhaités sur son organisme.</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 _ Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire (lié à un projet sportif en règle générale ou pas)</li> <li>2 _ Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force(lié à un projet d'entretien et de santé)</li> <li>3 _ Rechercher un gain de volume musculaire</li> </ol> <p>Le candidat présente dans son carnet de suivi la séquence prévue. Elle est liée à la conception de l'ensemble de son projet d'entraînement. Le travail concerne 3 groupes musculaires. Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés. Les séquences démontreront différentes méthodes d'entraînement appliquées selon le mobile (charge constante, pyramidale, stato-dynamique, etc). Une alternance réfléchie des séquences entre elles permet d'équilibrer la séance. Durée 50 mn Une analyse s'élaborera en fonction des ressentis liés aux réalisations afin de se rapprocher des attendus et du prévu. Le duo constituera l'unité de fonctionnement dans la mesure du possible. Le juge observe la trame de la séance, et les temps d'efforts (séries, répétitions, charges, temps de récupération, etc)</p> <p>L'AFL 1 s'évalue en observant le jour du CCF la séance d'entraînement L'AFL 2 évalue la capacité à connaître les principes de l'entraînement et la compétence à les organiser en agissant sur les différents paramètres. L'AFL 3 permet d'évaluer la capacité de l'élève à aider, juger et coacher un partenaire</p>
<p>AFL décliné dans l'APSA choisie :</p> <p>« S'engager pour obtenir les effets recherchés selon un projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec la thème retenu.</p>	<p>Évaluation AFL 2            au fil de la séquence <input checked="" type="checkbox"/>            en fin de séquence <input type="checkbox"/>            les 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Évaluation AFL 3            au fil de la séquence <input type="checkbox"/>            en fin de séquence <input type="checkbox"/>            les 2 <input checked="" type="checkbox"/></p>

AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>(copier-coller du programme) Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFL 1 :</p> <p><b>Produire</b></p>	<p><b>Gestuelles et mouvements non maîtrisés dès le début</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erreurs mettant en jeu l'intégrité physique</li> <li>• Placement, prise en main et Postures défavorables ou ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort.</li> <li>• Les principes d'une pratique en sécurité sont peu visibles</li> <li>• L'ensemble des paramètres ne correspondent pas aux ressources ou au thème choisi</li> <li>• Rythme anarchique</li> <li>• Incohérence du Rythme d'exécution, inadéquat ou correspondant à une autre thème, aléatoire</li> <li>• Respiration absente(apnée)</li> <li>• Trajets avec déséquilibre nécessitant une aide ou parade</li> <li>• Amplitudes très incomplètes (¼ à demi-contractions, articulations non fixées)</li> <li>• Temps de récupération aléatoires</li> <li>• Les séries et les répétitions réalisées sont éloignées du thème ou du prévu ( validées à 50%)</li> <li>• Les charges sont trop légères ou trop lourdes (séries non terminées)</li> <li>• Utilisation non adaptée du matériel (installation, prise en main, sécurisation)</li> </ul>	<p><b>Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources ou au travail d'entraînement déjà effectué</li> <li>• Adaptation partielle des paramètres d'entraînement</li> <li>• Amplitudes incomplètes ou variables</li> <li>• Trajets avec de petits déséquilibres ou saccadés</li> <li>• Postures compensatoires en cours de chaque séries (finale)</li> <li>• Rythme d'exécution et types de contraction avec le thème présenté (concentrique explosif, soutenu, rythme uniforme, en force...) variables dans la série ou selon le mouvement.</li> <li>• Respiration variable ou inversée</li> <li>• Temps de récupération repérés mais ne respectant pas les paramètres de thème (trop long ou court)</li> <li>• Charges légères ou lourdes (finales difficiles)</li> <li>• Les séries et répétitions peuvent être éloignées du prévu.</li> <li>• Séries inachevées ou trop faciles manque de précision dans leur nombre (peuvent varier). Sont validées de 60 à 70%</li> </ul>	<p><b>Gestuelles, techniques et postures efficaces</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement</li> <li>• Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur la durée de la séance : rythme d'exécution, amplitude, respiration, récupération, charge,</li> <li>• Adaptation de la charge de travail aux ressources et à l'effort poursuivi.</li> <li>• Amplitudes articulaires et musculaires recherchées correctes</li> <li>• Quelques petites dégradations des trajets et postures compensatoires seulement en toute fin de série.</li> <li>• Rythme approprié. Quelques défauts de rythme en fin de série.</li> <li>• Trajets appropriés et de plus en plus équilibrés.</li> <li>• Posture adaptée, placée</li> <li>• La respiration est contrôlée. Elle est intégrée dans les principes d'exécution. Manque encore de sonorité.</li> <li>• Les temps de récupération sont mesurés et globalement respectés, en accord avec le thème travaillé. Quelques variations selon le mouvement ou au fur et à mesure de la séquence</li> <li>• Le pourcentage de répétitions validées / prévues se situe de 80 à 90%.</li> <li>• Les charges utilisées peuvent être modifiées ou régulées. Sont globalement prévues et sont un acquis des entraînements.</li> </ul>	<p><b>Techniques ou gestuelles spécifiques et efficaces pour atteindre les zones d'efforts intenses et/ou prolongés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'ensemble des paramètres d'exécution sont présents, sans défauts, sans variables, sans dégradation tout le long de la séquence</li> <li>• Les réalisations sont optimales au regard des ressources.</li> <li>• Amplitude maximale tonique</li> <li>Trajets précis et contrôlés</li> <li>• Rythme adéquat au thème, marqué par les différentes phases contrastées</li> <li>concentriques/excentriques</li> <li>• Respiration marquée, sonore</li> <li>• Posture gainée, sécurisé, propre</li> <li>• Temps de récupération mesurés, contrôlés et anticipés.</li> <li>• Agit en sécurité totale(lucidité de l'effort garanti)</li> <li>• Les séries et répétitions sont contrôlées et sont validées de 95 à 100%</li> <li>• Les charges utilisées permettent la réalisation des effets recherchés au regard du thème.</li> </ul>

<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés 8 / pts</i>	0.5 à 2 pts	2.5 à 4.5 pts	5 à 6.5 pts	7 à 8 pts
<p>(copier-coller du programme) Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 :</p> <p><b>Analyser.....</b></p>	<p><b>Régulations absentes ou incohérentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☛ Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève ou charge insignifiante</li> <li>☛ Non identification et non nomination des ressentis</li> <li>☛ N'exploite ni les ressentis ni les observations</li> <li>☛ Pas d'analyse de ce qui est fait en lien avec le prévu et le réalisé</li> </ul>	<p><b>Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Charge trop lourde, trop légère ou non personnalisée</li> <li>♦ Identification partielle des ressentis</li> <li>♦ Analyse incomplète des écarts entre le prévu et le réalisé</li> <li>♦ Exploite un type de ressenti et partiellement les observations</li> </ul>	<p><b>Relevé de données chiffrées exploitables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge adaptée mais non affinée en fonction des ressentis</li> <li>• Identification des ressentis pour une régulation des paramètres grâce à ces ressentis ou des données chiffrées</li> <li>• Exploite au moins 2 types de ressentis et les observations.....</li> </ul>	<p><b>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Charge adaptée et régulée en fonction des ressentis</li> <li>▪ L'analyse est fine : exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre</li> </ul>
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés 4/ pts</i>	de 0 à 1 pts	de 1.5 à 2 pts	de 2.5 à 3 pts	de 3.5 à 4 pts

Repères d'évaluation de l'AFL 2	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer</p> <p><b>S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés</b></p> <p><b>Appui possible sur le carnet d'entraînement</b></p>	<p><b>L'élève conçoit ou copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème choisi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les choix sont non référencés ou potentiellement dangereux</li> <li>• Connaissances liées à la musculation, aux thèmes d'entraînement, aux justifications, aux groupes musculaires, à leur fonction, aux appareils et exercices / fonction musculaire erronées ou absentes</li> <li>• Choix des groupes musculaires incohérent / thème et justification</li> <li>• Conçoit un programme avec des paramètres erronés / thème</li> <li>• Pas de connaissance des différentes méthodes</li> </ul> <p><b>Engagement visiblement insuffisant ou feint</b> pour envisager une transformation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenu d'exercices faible</li> <li>• Volume de travail très réduit</li> </ul> <p><b>Développement faible et passif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement inexistant</li> <li>• Enchaînement des temps de travail très lent, non élaboré</li> <li>• Perte de temps ou en attente</li> </ul> <p>Ordre des mouvements anarchique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme pauvre</li> <li>• Pas d'étirements.</li> </ul> <p><b>Le carnet de suivi</b> n'est pas renseigné dans ses différentes composantes ou très partiellement</p>	<p><b>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en relation incohérente des paramètres et des indicateurs relevés avec les effets recherchés.</li> <li>• Connaissances liées à la musculation, aux thèmes d'entraînement, aux justifications, aux groupes musculaires et à leur fonction, aux appareils et exercices associés en lien avec la fonction musculaire parcellaires ou erronées</li> <li>• Méconnaît partiellement les paramètres liés au thème et les exploite pas à bon escient</li> <li>• Programme et contenu de séance (choix des groupes musculaires et lien avec le projet) incomplet ou insuffisant. L'équilibre dans le développement est recherché mais non maîtrisé</li> <li>• Une seule méthode utilisée (concentrique constante)</li> </ul> <p><b>Engagement économique</b> qui met en place superficiellement un contenu de travail et d'exercices léger. Volume de travail limité</p> <p><b>Déroulé de séance sous-exploité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement succinct</li> <li>• Préparation et Enchaînement lent</li> <li>• Programme présentés incomplets,</li> <li>• Volume d'effort limité</li> <li>• Quelques étirements ou inappropriés</li> </ul> <p><b>Le carnet de suivi</b> est plus ou moins renseigné dans les valeurs à utiliser, les formes de travail à mettre en</p>	<p><b>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construction de séquences de travail cohérente à partir des paramètres. Ces paramètres sont connus mais sont plus ou moins bien exploités à bon escient.</li> <li>• Les connaissances liées au travail de musculation sont plus précises, plus élaborées et constituent un support d'élaboration du projet.</li> <li>• Le programme est correctement élaboré autour de choix de groupes musculaires qui répondent au thème et aux justifications. Alternance pensée</li> <li>• L'équilibre de développement est visé.(tronc-membres,agonistes-antago.)</li> <li>• Des formes de contraction différenciées commencent à s'utiliser.</li> </ul> <p><b>Engagement significatif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'engagement est réel, continu, en sécurité et est visible dans une zone d'effort recherchée. Cela se traduit par des effets physiques observables. Des ressentis se font présents.</li> </ul> <p><b>Déroulé de séquence engagé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement "standard", adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires)</li> <li>• Enchaînement continu et prévu dans sa construction. Peu de temps perdu.</li> <li>• Des régulations s'opèrent.</li> <li>• Programme de mouvements de</li> </ul>	<p><b>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</b></p> <p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les diverses connaissances (muscles situés, fonction et type de mouvement associé, thème avec ses paramètres précis, répondant de manière juste, justifications diverses...) sont acquises et permettent de construire un programme personnalisé et riche.</li> <li>• Un équilibre de développement harmonieux est recherché dans la juste réponse des justifications</li> </ul> <p><b>Engagement optimal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'engagement est marqué, les ressources et le temps sont parfaitement exploités.</li> <li>• La zone d'effort est optimale, les ressentis très exprimés</li> </ul> <p><b>Déroulé de séquence construit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement adapté et personnalisé</li> <li>• Séance rythmée, alternance judicieuse des séquences permettant une optimisation du temps d'entraînement</li> <li>• Étirements précis et adaptés au travail effectué</li> </ul> <p><b>Carnet de suivi</b> renseigné. Il est le support à une élaboration évolutive de l'entraînement en projetant la mise en place de travail plus complexe/varié/</p>

		place, les ressentis sont approximatifs ou n'indiquent pas d'axe pour la séance à venir	plus en plus construit et complet <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volume d'effort conséquent</li> <li>• Etirements présents, perfectibles en qualité et durée</li> </ul> <p><b>Le carnet de suivi</b> est renseigné. Il permet de se resituer dans la séance en prenant en compte les réalisations, les ressentis. Il permet des régulations à venir, voire un complément dans la programmation</p>	complémentaire jouant sur les méthodes et les paramètres ou par 1 autre thème	
Cas n°1	6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2	4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3	2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 Coopérer pour faire progresser	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4	
<b>Éléments à évaluer</b>  <b>Rôles d'aide et pareur</b>	<b>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou inter-agit dangereusement avec ses partenaires</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de coopération avec un partenaire</li> <li>• Ne respecte pas les consignes de sécurité</li> <li>• N'aide pas dans la prise en charge du matériel</li> <li>• Pas de situation de parade</li> <li>• N'intervient pas en cas de danger</li> <li>• Peut commettre des actes mettant en danger des partenaires</li> </ul>	<b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôles sociaux pris en charge de manière intermittente.</li> <li>• Ne contribue pas au travail en duo de manière continue</li> <li>• Identifie partiellement le non-respect d'un ou deux paramètres (amplitude, non-respect des postures sécuritaires)</li> <li>• Parade aléatoire</li> </ul>	<b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide en identifiant précisément le non-respect de l'amplitude du trajet moteur, le non-respect des postures sécuritaires</li> <li>• Parades efficacement assurées</li> <li>• Les tâches d'organisation sont globalement assurées, manipulation des charges, rangement...</li> <li>• Actif dans le déroulé de séance</li> </ul>	<b>L'élève assure les rôles d'aide et de pareur de manière vigilante et spontanée</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide son partenaire en précisant finement des repères d'exécution (amplitude, posture, rythme, placement...)</li> <li>• Les tâches d'organisation sont toujours assurées en collaboration sans défaut</li> <li>• Moteur dans le déroulé de séance</li> </ul>	
Cas n°1	2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2	4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3	6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 Coopérer pour faire progresser	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Éléments à évaluer</b>  <b>Rôles de juge</b>	<b>L'élève agit seul et pour lui-même</b>  Observation absente ou qui n'arrive pas à fournir d'indicateurs (nombre de répétitions fiables, temps de récupération précis)	<b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b>  Observation aléatoire ou intermittente Indique de manière approximative les répétitions, les temps de récupération	<b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b>  Observation concernée pour indiquer les paramètres de base : répétitions, séries, temps de récupération	<b>L'élève assure son rôle pour réguler le travail de son partenaire</b>  Observation impliquée de l'ensemble des données
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

Repères d'évaluation de l'AFL 3 Coopérer pour faire progresser	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Éléments à évaluer</b>  <b>Rôles de coach</b>	<b>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou inter-agit dangereusement avec ses partenaires</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peu ou pas attentif dans l'observation des conditions d'exécution (amplitude, respiration, placement, postures)</li> <li>• Pas présent avec son camarade</li> <li>• N'apporte pas de conseils,</li> </ul>	<b>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis. Observations erronées</li> <li>• Apporte des conseils essentiellement de l'ordre de l'encouragement (ex : c'est bien, continue, encore 2 répétitions, finit...)</li> </ul>	<b>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentif et impliqué dans l'observation ou l'analyse des ressentis</li> <li>• Apporte des conseils justes mais génériques (ex : "tends les bras, touche la poitrine avec la barre, freine au retour"...)</li> </ul>	<b>L'élève assure les rôles d'aide et de pateur de manière vigilante et spontanée</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attentif et impliqué dans l'observation et l'analyse des ressentis</li> <li>• Apporte des conseils plus précis et ciblés par rapport à l'exécution de son partenaire,</li> </ul>
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points

Cas n°2	4 points <input type="checkbox"/>	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3	6 points <input type="checkbox"/>	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points