

Champs d'apprentissage n°1

APSA	Musculation
------	-------------

Principe d'évaluation :

Deux moments d'évaluations sont prévus :

- Les AFLP 1 et 2 sont évalués sur une situation en fin de séquence sur 12 points.
- Les deux AFLP évalués au titre des ALFP 4 et 5 sont retenues par l'enseignant parmi les 4 possibles selon le champ d'apprentissage. Ils sont évalués au fil de la séquence sur 8 points.

Modalités :

- AFLP 4 retenu par l'enseignant Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux
- AFLP 5 retenu par l'enseignant Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires
- En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP).
- Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

L'élève présente une séance de musculation de 60 min environ en relation avec le thème d'entraînement (tonification, puissance, volume, etc) choisi, lui-même motivé par le choix d'un projet personnel. Il doit également choisir une méthode d'entraînement parmi celles explorées (constante, stato-dynamique, bulgare...).

L'élève doit démontrer au travers de sa séance qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme
Cette séance prendra appui sur le carnet de suivi de l'élève dans lequel il aura identifié et organisé ses connaissances théoriques (types de contraction musculaires, méthodes d'entraînement, muscles sollicités...), elle sera préparée en amont mais pourra être régulée au cours de l'évaluation en fonction des ressentis de l'élève.

Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité..) seront clairement identifiés selon une alternance temps de travail/temps de récupération.

Les élèves constituent un binôme en début de séquence et tiennent alternativement les rôles de pratiquant, de partenaire d'entraînement, juge ⁽¹⁾

Temps 1 : Préparation de la séance : A l'aide du carnet de suivi, le candidat prépare, avant l'épreuve, sa séance personnelle en effectuant les choix adaptés.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat s'échauffe pendant 10 minutes. Il dispose ensuite de 50 min pour réaliser sa séance à l'aide de son binôme.

Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 5 min pour faire un retour écrit ou oral sur la séance qu'il vient de réaliser avec l'aide de son binôme.

⁽¹⁾ seules les répétitions respectant la cadence imposée par le thème d'entraînement seront validées.

AFLP évalués	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 sur 7 points Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement Construire et réaliser efficacement une séance de musculation dont le thème d'entraînement est en lien avec un mobile personnel de développement.	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat construit une séance dont 2 paramètres au moins sont inexacts parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - -Le thème ou le mobile est manquant - Le candidat s'engage dans une zone d'effort faible. Aucune observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeursueur. Charge inadaptée 	<ul style="list-style-type: none"> dont 1 paramètre au moins est inexact parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - -le thème et le mobile n'ont pas de rapport direct - Le candidat s'engage dans une zone d'effort modérée. 1 observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeursueur. Charge insuffisante. 	Le candidat construit une séance dont les paramètres sont justes. - Le thème répond au mobile personnel. - Le candidat s'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeursueur. Charge adaptée	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat construit une séance dont les paramètres sont justes et personnalisés. - Le thème répond au mobile et ce dernier est précisé. - Le candidat s'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum et Répétition supplémentaire impossible. Charge optimale.
	0 point -----1 point	1.5 point ----- 3 points	3,5 points ----- 5 points	5,5 points -----7 points
AFLP 2 : sur 5 points Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance Utiliser les méthodes d'entraînement et leurs principes pour contrôler et réguler, si besoin, les choix du jour. Note sur 5 points	Le candidat n'a pas vraiment de méthode de travail. - Il n'a pas d'expérience dans les ressentis 0 point -----0.5 point	- Le candidat connaît la théorie de sa méthode - Il l'applique de façon automatique sans la relier au ressenti du jour 1 point ----- 2 points	Le candidat démontre un vécu dans sa méthode - Il utilise son expérience de ressenti pour discuter ses choix mais uniquement après la série 4. 2,5 points ----- 4 points	Le candidat a éprouvé sa méthode - Il joue sur les fourchettes de chaque paramètre en utilisant son expérience de ressenti pour réguler ou confirmer ses choix à la série 2 et après la série 4. 4,5 points -----5 points
2 AFLP choisis parmi les AFLP 3, 4, 5 et 6	Repères d'évaluation			
AFL4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux Parer, Observer, et coacher son partenaire pour assurer une organisation de travail et des retours d'information efficaces	Degré 1 Le candidat ne se sent pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité. - Le candidat observe rarement la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de le conseiller.	Degré 2 Le candidat pare de façon peu efficace et épisodique sur sollicitation de l'enseignant ou de son partenaire. - Le candidat observe de façon superficielle sans indicateurs. Il conseille de façon binaire (bien / pas bien...) ou par simples encouragements.	Degré 3 Le candidat pare activement et régulièrement. Le travail est organisé. - Le candidat observe et conseille son partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs simples mais exploitables.	Degré 4 Le candidat reconnaît des situations d'aide, de parade et intervient spontanément. Le travail est ritualisé. - Le candidat prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4

<p>AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p> <p>Maitriser les 4 paramètres du mouvement pour agir en sécurité sur les ateliers</p>	<p>Le candidat maitrise 0, 1 ou 2 paramètres(s) du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration)</p>	<p>- Le candidat maitrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration)</p>	<p>Le candidat maitrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration).</p>	<p>Le candidat maitrise les paramètres du mouvement et le rythme d'exécution</p>
---	---	--	--	--