



**ACADÉMIE
DE DIJON**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Référentiel d'évaluation baccalauréat général et technologique CA5–APSA : musculation adaptée Académie de DIJON

Principes d'évaluation

Lors de l'épreuve certificative, éventuellement à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 30 à 45 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences :

- Le thème d'entraînement est justifié au regard des motivations d'agir de l'élève.
- L'échauffement
- Une organisation en plusieurs postes de travail, avec pour chaque poste: le nom de l'atelier, la charge (en kg et en pourcentage du max théorique), nombre de répétitions, nombre de série, temps de récupération, les muscles sollicités et les justifications des propositions.
- Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé par les professeurs en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés.
- L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.
- La prise en compte de la prescription médicale.

AFL évalués	Points	Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	14	Produire /8 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement inexistant - Intégrité physique fragilisée - Utilisation inadaptée du matériel 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement inopérant - Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. - Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques (trajets moteurs) ou les postures 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement standard. - Intégrité physique préservée. - Engagement du candidat en sécurité. - Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces - respire aléatoirement sur les exercices musculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. - Intégrité physique construite - Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées - coordonne sa respiration sur les mouvements.
		Analyser /6 pts	<ul style="list-style-type: none"> - Justification absente des exercices réalisés - Aucun bilan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Justification évasive des exercices réalisés - Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. 	<ul style="list-style-type: none"> - Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement - Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement. - Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises. - Bilan lucide et explicite de la séance. - Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance.

<p>S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</p>	<p>6</p>	<p>Cohérence des choix</p>	<p>- Mobile non exprimé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile incohérent avec le choix du thème d'entraînement. - Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard. - Maitrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Choix argumenté par un mobile personnalisé. - Engagement optimal au regard des ressources, du thème choisi, du temps et des paramètres d'entraînement.
--	----------	-----------------------------------	------------------------------	--	---	---