

Référentiel d'évaluation CAP

Champs d'apprentissage n°5

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 3 et 4 sont retenus 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 3 retenus par l'enseignant : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
- AFLP 4 retenus par l'enseignant : S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
- 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.

Possibilités :

	Choix 1	Choix 2	Choix 3
AFLP 3	4	6	2
AFLP 4	4	2	6

DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE

Au cours du cycle chaque élève expérimente 2 thèmes d'entraînement :

- Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force, d'affinement.
- Rechercher un gain de volume musculaire, une prise de masse musculaire.

L'élève a un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées sur l'ensemble du cycle.

L'épreuve dure 1 heure.

Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.

L'épreuve se compose de deux prestations :

- la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge de travail en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel.
- la réalisation de cette séance.

Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).

AFLP évalués		Repères d'évaluation			
		Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP1 : Construire une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. Note sur 7 points	Placement / Posture / 3	Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort. 0 à 0.5	De nombreuses postures compensatoires au cours de la série. 0.5 à 1.5	Quelques postures compensatoires. 1.5 à 2.5	Pas de posture compensatoire, ou rarement en fin de série. 2 à 3
	Trajet : Amplitude / Rythme Ou vitesse. / 2	Butée articulaire et temps de ressort. 0 à 0.5	Amplitude limitée et /ou ne retiens pas la charge. 0.5 à 1	Amplitude et rythme corrects. 1 à 1.5	Amplitude optimale et rythme stabilisés. 1.5 à 2
	Respiration / Etirements / 2	Etirements non réalisés ou non adaptés. Souvent en apnée. 0 à 0.5	Etirements irréguliers Respiration présente mais non intégrée. 0.5 à 1	Etirements réguliers parfois trop rapides. Respiration intégrée partiellement ou inversée. 1 à 1.5	Etirements systématiques et ciblés. Respiration intégrée. 1.5 à 2
AFLP2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. Note sur 5 points	Charge Volume et dynamisme (respect des temps de récupération) /5	Charge inadaptée : trop lourde ou trop légère. Pas de régulation entre les séries. Peu de dynamisme 0 à 1.5	Charges parfois inadaptées ou non personnelle (copier/coller sur le partenaire) et/ou non affinée en fonction des ressentis. Temps de récupération irrégulier. 1.5 à 2.5	Charges adaptées avec quelques régulations entre les séries. Temps de récupération réguliers. 2.5 à 3.5	Charge optimale = adaptée en fonction des ressentis et temps de récupération respecté. 3.5 à 5
AFLP 3 : Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.		Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé ». Des aberrations dans la construction de la séance. Pas de justification des groupes musculaires.	Relevé des variables et des paramètres d'entraînement irréguliers ou non justifiés. Justifications du choix des groupes musculaires approximatifs.	Le relevé des variables est lisible et complet. Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels	Le relevé des variables est lisible et complet avec : Justifications et construction s'appuyant sur des connaissances et sur les choix des groupes musculaires (projet personnel).

<p>AFLP 5 :</p> <p>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p>	<p>Peu de dynamisme et engagement limité lors des leçons.</p>	<p>Engagement irrégulier sur les leçons</p>	<p>Engagement régulier et intensité cohérente et en augmentation au fil des leçons.</p>	<p>Leçons réalisées avec dynamisme et prenant en compte toutes les dimensions de l'effort</p>
---	---	---	---	---

Points AFLP 3 et 4 en fonction du choix des élèves	/2 pts	0 – 0.5	1	1.5	2
	/4 pts	0 – 0.5	1.5	2.5	4
	/6 pts	0 – 0.5	2	4	6