



Référentiel baccalauréat général et technologique – Session 2023

Établissement : LYCEE DU COUSERANS **Commune :** SAINT GIRONS **RNE :** 0090018W
Champ d'apprentissage n°5 **APSA :** MUSCULATION **Nationale**

Vécu antérieur	2 ^{de}	1 ^{ère}
Dans le champ d'apprentissage 5	x	
Dans la même APSA		x

Repères d'évaluation de l'AFL1 : « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »	Principes d'élaboration de l'épreuve : Matériel à installer totalement, pas de salle spécialisée. Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <i>mobile personnel</i> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme. L'élève se prépare et montre sa séance dans un groupe de 3, avec un pareur et un coach à tour de rôle. Thèmes d'entraînement : 1- Rechercher un gain de <i>tonification</i> , de renforcement musculaire, <i>d'endurance de force</i> : charges entre 50 et 65% de RM, nombre de séries (5 ou 6) et de répétitions dans chaque série importantes (15 à 20), temps de récupération courts (1' max). 2- Rechercher un gain de <i>puissance et/ou d'explosivité</i> musculaire : charges autour de 80% de RM, nombre de séries (3 ou 4) et de répétitions dans chaque série (3 à 6) faibles à moyens, temps de récupération longs (jusqu'à 3' entre). 3- Rechercher un gain de <i>volume musculaire</i> : charges entre 65 et 70% de RM, nombre de séries important (4 à 6) et de répétitions dans chaque série moyen (12 à 15), temps de récupération moyens (jusqu'à 2' entre). Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues. Évaluation AFL 2 au fil de la séquence x en fin de séquence ☐ les 2 ☐ Évaluation AFL 3 au fil de la séquence x en fin de séquence ☐ les 2 ☐			
AFL décliné dans l'APSA choisie : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).				

AFL 1 noté sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
« Produire » Éléments à évaluer, partie 1 de l'AFL 1 : Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en oeuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	Intégrité physique non respectée - Échauffement inexistant ou inopérant - Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. - Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. - Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entraînement. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail. - Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. - Étirements incohérents ou absents	Intégrité physique fragilisée - Échauffement partiel - Postures et gestuelles pouvant se dégrader de façon observable à plusieurs reprises. Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - 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. - Engagement irrégulier - Étirements incomplets aléatoires.	Intégrité physique préservée - Échauffement standard. - Engagement du candidat en sécurité. - Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. - Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale - Étirements présents mais perfectibles	Intégrité physique construite - Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles - Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. - Engagement optimal au regard des ressources et du temps - Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.
Répartition équilibrée des points entre les degrés 8 points	De 0 à 2,25 pts	De 2,5 à 3,75 pts	De 4 à 6,5 pts	De 6,75 à 8 pts

« Analyser » Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 : Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé	Ressentis non identifiés clairement. Régulations et modifications des exercices absentes ou Incohérentes sans justification.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations et modifications des exercices inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Identification globale des ressentis. Régulations des paramètres en lien avec ses sensations ou avec des données chiffrées. Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis	Identification précise des ressentis permettant des régulations à partir d'indicateurs chiffrés pertinents qui s'appuient sur les connaissances de l'entraînement abordées en cours. Régulation différée (l'analyse est source de conception future).
Répartition équilibrée des points entre les degrés 4 points	De 0 à 0,75 pts	De 1 à 1,75 pts	De 2 à 2,75 pts	De 3 à 4 pts

Repères d'évaluation de l'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 : Justification du projet et de la séance d'entraînement Présentation de sa séance Utilisation et tenue du carnet d'entraînement	Justification inexistante ou très superficielle sans référence à un projet personnel. L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Les paramètres (intensité, séries, répétitions, récupération) sont imprécis. Carnet d'entraînement peu utilisé, négligé et superficiel qui ne permet aucunement de comprendre les choix de l'élève.	Justification en référence à un projet personnel plus ou moins adapté et cohérent. L'élève reproduit de manière stéréotypée une séquence de travail où les paramètres sont présents mais parfois peu cohérents par rapport à l'objectif. Carnet d'entraînement rempli avec imprécision mais qui permet de comprendre quelques choix	Justification en référence à un projet personnel pertinent et en utilisant des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. L'élève conçoit une séquence de travail cohérente et adaptée à son thème à partir de paramètres précis. Carnet d'entraînement complet, utile pour comprendre les choix réalisés	Justification en référence à un projet personnel constructif qui montre des connaissances approfondies sur l'entraînement. L'élève conçoit une séquence de travail personnalisée et optimisée à partir de paramètres précis avec des régulations possibles anticipées. Carnet d'entraînement exploité de façon pertinente avec mise en relation des différentes connaissances acquises pour expliquer les choix réalisés
Cas n°1 6 points ☐	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points
Cas n°2 4 points ☐	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3 2 points ☐	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
Eléments à évaluer : L'élève est évalué dans au moins deux rôles qu'il a choisis parmi : -aide/parade -observateur		L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit rarement avec ses partenaires de façon inadaptée.	L'élève collabore au niveau organisationnel avec ses partenaires avec hésitations. Pareur plus ou moins actif auprès de son partenaire exécutant.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables. Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande.	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé). Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces.
Cas n°1	2 points ☐	0,5 point	1 point	1,5 points	2 points
Cas n°2	4 points ☐	1 point	2 points	3 points	4 points
Cas n°3	6 points ☐	1,5 points	3 points	4,5 points	6 points

AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés

ELEMENTS A EVALUER	REPERES D'EVALUATION				
	DEGRE 1		DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
JUSTIFICATION DU PROJET ET DE LA SEANCE D'ENTRAINEMENT	Justification inexistante ou très superficielle sans référence à un projet personnel.		Justification en référence à un projet personnel plus ou moins adapté et cohérent.	Justification en référence à un projet personnel pertinent et en utilisant des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	Justification en référence à un projet personnel constructif qui montre des connaissances approfondies sur l'entraînement.
PRESENTATION DE SA SEANCE	L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Les paramètres (intensité, séries, répétitions, récupération) sont imprécis.		L'élève reproduit de manière stéréotypée une séquence de travail où les paramètres sont présents mais parfois peu cohérents par rapport à l'objectif.	L'élève conçoit une séquence de travail cohérente et adaptée à son thème à partir de paramètres précis.	L'élève conçoit une séquence de travail personnalisée et optimisée à partir de paramètres précis avec des régulations possibles anticipées
UTILISATION ET TENUE DU CARNET D'ENTRAINEMENT	Carnet d'entraînement tenu de manière irrégulière, négligé et très incomplet qui ne permet aucunement de comprendre les choix de l'élève.		Carnet d'entraînement tenu régulièrement, rempli avec quelques imprécisions mais qui permet de comprendre quelques choix.	Carnet bien tenu, complet, utile pour comprendre les choix réalisés.	Carnet rempli judicieusement exploité de façon pertinente avec mise en relation des différentes connaissances acquises pour expliquer les choix réalisés.
CHOIX DU CAS ET DU NOMBRE DE POINTS CORRESPONDANT POUR L'AFL 2	6	1,5	3	4,5	6
	4	1	2	3	4
	2	0,5	1	1,5	2

AFL3 : Coopérer pour faire progresser

ELEMENTS A EVALUER		REPERES D'EVALUATION			
		DEGRE 1	DEGRE 2	DEGRE 3	DEGRE 4
AIDE ET PARADE		Passivité qui ne permet pas d'intervenir efficacement, aide rare ou inadaptée, fonctionnement égocentré. Néglige le matériel et l'espace sécuritaire d'autrui, s'occupe de son organisation personnelle en priorité et aux dépens de celle du groupe.	Attitude plus ou moins active mais avec quelques hésitations et imprécisions selon les ateliers dans les interventions. Volontaire et attentif au matériel et à l'organisation de son groupe mais parfois de façon inappropriée (espace, sécurité).	Attitude active qui permet d'intervenir de façon efficace dans la réalisation de la majorité des exercices sur demande de ses partenaires. Assure les différentes tâches de l'organisation collective de manière consciencieuse et efficace.	Attitude active qui permet d'intervenir spontanément et dans le tempo adéquat dans la réalisation de tout type d'exercices. Gestion optimale dans l'organisation collective: matériel, espace, sécurité.
OBSERVATEUR		Observation et concentration aléatoires qui ne permettent pas de prélever ni de transmettre des informations utiles.	Observation construite mais incomplète, qui prend en compte un indicateur pertinent (placement ou rythme ou respiration) pour transmettre des informations utiles.	Observation assez complète qui prend en compte deux indicateurs pour pouvoir donner des informations utiles et exploitables.	Observation pertinente et complète qui permet de donner des informations judicieuses et très précises avec des connaissances et un vocabulaire techniques adéquats.
CHOIX DU CAS ET DU NOMBRE DE POINTS CORRESPONDANT POUR L'AFL 3	6	1,5	3	4,5	6
	4	1	2	3	4
	2	0,5	1	1,5	2