

ANNEXE N°1 : CADRE ACADÉMIQUE DE CONCEPTION DES RÉFÉRENTIELS BACCALAURÉAT GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE EPS

Ville	MONTPELLIER	RNE	0341765J	CHAMP D'APPRENTISSAGE N°	1	2	3	4	5
Établissement	Lycée privé François Rabelais								X
APSA	MUSCULATION			ACTIVITÉ	NATIONALE				ÉTABLISSEMENT

AFL 1,2 ,3 : (copier-coller du programme) :	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve : - L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. 3 projets possibles : 1. Rechercher un gain de puissance et ou d'explosivité musculaire. « Puissance », accompagnement d'une pratique sportive explosive. 2. Rechercher un gain de tonification et renforcement musculaire et d'endurance de force. « Santé », accompagnement d'une pratique sportive. 3. Rechercher un gain de volume musculaire (visée esthétique). « Volume » A partir d'un carnet d'entraînement (de suivi), l'élève doit concevoir et réaliser un circuit training composé de 6 exercices (ateliers) adaptés au plus proche de ses ressources afin de produire les effets recherchés. Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires lors de l'épreuve mais doit organiser son programme (d'une séance à la suivante) pour conserver un équilibre corporel (membres inférieurs/ membres supérieurs ; antérieurs/postérieurs ; droite/gauche). Le travail du tronc, abdominaux ne sera jamais occulté et devra être présent dans tous les types de programmes, défini comme le troisième groupe musculaire imposé. Le temps de travail (cardiorespiratoire et musculaire) doit être au moins égal à 10 minutes. Les élèves doivent combiner des temps « renforcement » avec des temps « cardio-respiratoire » et des temps de « récupération (hydratation/ étirements/ réflexions) ». Les temps musculaires devront être adaptés au mobile choisi. Les élèves choisiront des combinaisons pour réguler les exercices en fonction des mobiles (sensations voulues/sensations perçues) : Tempo (vitesse d'exécution), combi-atelier.</p>
AFL déclinés dans l'APSA choisie :	<p>Précision des choix possibles pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'AFL1 s'évalue le jour du CCF en observant la séance d'entraînement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve d'évaluation respectant le référentiel national du champ d'apprentissage - L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. - L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi - L'équipe pédagogique spécifie l'épreuve d'évaluation du CCF et les repères nationaux dans l'APSA support de l'évaluation
	<p>Évaluation AFL 2 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input checked="" 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>

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
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	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Eléments à évaluer de la partie 1 de l'AFL1 :</p> <p>Produire:</p> <p>Niveau de difficulté / effort produit. Postures sécuritaires : DARCH Dos (sa position) Amplitude Respiration Contrôle du mouvement Hyper-extension.</p>	<p>Réalisation des exercices sans conviction, sans gainage de la ceinture abdominale, l'intégrité physique de l'élève est mise en jeu.</p> <p>Dos: Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort. Dos creux sur certains exercices.</p> <p>Amplitude: Fluctuante, les trajets ne sont pas intégrés dès le début des exercices.</p> <p>Respiration: Respiration absente (apnée, bloquée...)</p> <p>Contrôle: Pas toujours présent, une utilisation inadaptée du matériel : Les charges sont mal installées et/ou non sécurisées.</p> <p>Hyper-extension: Butée articulaire récurrente</p>	<p>La vitesse de réalisation des exercices est aléatoire. Dégradation importante du mouvement avec compensation.</p> <p>Dos: Ne parvient pas toujours à maintenir les postures sécuritaires.</p> <p>Amplitude: Non maintenue sur la totalité des exercices.</p> <p>Respiration: La respiration est présente mais non intégrée ou inversée.</p> <p>Contrôle: Le niveau de l'exercice n'est pas suffisamment adapté par rapport aux ressources de l'élève et au mobile choisi.</p> <p>Hyper-extension: Encore quelques butées articulaires.</p>	<p>Réalisation des exercices est réalisée en sécurité.</p> <p>Dos: La respiration est adaptée à l'effort et le rythme de travail, la vitesse de réalisation des exercices est constante.</p> <p>Amplitude: L'amplitude est correcte.</p> <p>Respiration: Correctement placées sur la quasi totalité des exercices, si il y a des petites erreurs l'élève autorégule.</p> <p>Contrôle: Légère dégradation des trajets en fin de séquence ou en fin de série.</p> <p>Hyper-extension: très peu ou absence de butée articulaire.</p>	<p>Réalisation de la totalité des exercices choisis en toute sécurité.</p> <p>Dos: ceinture abdominale parfaitement verrouillée pour permettre la réalisation de tous les exercices.</p> <p>Amplitude: Toujours à son maximum sans aucune mise en danger.</p> <p>Respiration: Parfaitement placée, optimale, elle guide le mouvement.</p> <p>Contrôle: Intégral de l'ensemble des mouvements lors des exercices.</p> <p>Hyper-extension: Aucune butée articulaire, l'ensemble des mouvements sont réalisés de manière à travailler avec un respect total pour l'ensemble de corps.</p>
<p>Produire : 8 points</p> <p>Analyser: 4 points</p>	<p>0 à 2 pts</p> <p>0 à 1 pts</p>	<p>2 à 4 pts</p> <p>1 à 2 pts</p>	<p>4 à 6 pts</p> <p>2 à 3 pts</p>	<p>6 à 8 pts</p> <p>3 à 4 pts</p>

<p>Éléments à évaluer, partie 2 de l'AFL 1 :</p> <p><u>Analyser</u> :</p>	<p>Pas ou peu d'analyse des exercices et choix réalisés.</p> <p>Bilan sommaire ou inexistant.</p> <p>Ressenti peu ou mal défini.</p> <p>Perspective absente.</p>	<p>Bilan partiel. Effets corporels identifiés mais seulement perçus et interprétés en termes de sensations globales.</p> <p>Exploite un type de ressenti, souvent psychologique et pas suffisamment les observations.</p> <p>Perspectives évoquées mais pas toujours cohérentes.</p>	<p>Analyse lucide des choix d'exercices en fonction de l'objectif visé.</p> <p>Bilan complet.</p> <p>Description plus précise des sensations perçues.</p> <p>Exploite deux types de ressentis perspectives évoquées et cohérentes.</p>	<p>Le choix des exercices et le mode de travail sont en corrélation avec l'objectif visé par le candidat qui est capable de justifier sa séance en fonction de son ressenti sur la séance qu'il vient de produire.</p> <p>Description plus précise des sensations perçues avec argumentation à l'appui.</p> <p>Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le bon paramètre. Perspectives cohérentes.</p>
--	--	--	--	---

AFL2 : 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
<p>Éléments à évaluer de l'AFL2 :</p> <p>Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement: L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont de la séance finale et/ou le jour J. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon son ressenti au cours des différentes séances. (fatigue, tremblements, blessures...) Les paramètres liés à la charge de travail (Durée, récupération, intensité et volume...) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse. L'AFL2 s'évalue au fil des séquences d'enseignement et s'appuie sur le carnet de suivi d'entraînement.</p>	<p>Séances incohérentes par rapport au motif visé. Pas de suivi et donc d'équilibre corporel entre les séances. (Membres supérieurs/ membres inférieurs; Droite/gauche; Muscles antérieurs et muscles postérieurs). Les muscles antagonistes ne sont pas travaillés. Les justifications du mobile sont inexistantes ou en décalages par rapport au mobile visé.</p>	<p>Certaines incohérences dans la construction des séances. Quelques erreurs de programmation de séances (déséquilibres). Les justifications du mobile sont peu précises. Connaissances au niveau des muscles approximatives.</p>	<p>Équilibre du programme (agoniste/antagoniste...). Construction des séances en cohérence avec l'activité extérieure à l'établissement ou son manque, l'élève s'appuie sur des motifs personnels liés à son vécu. Justifications des choix des groupes musculaires / motif cohérentes.</p>	<p>Programme parfaitement équilibré. Les contenus travaillés et choisis sont en relation étroite avec le thème et logique d'une séance à l'autre. L'élève prend en considération son vécu et ses activités extérieures à l'établissement. L'élève s'adapte en fonction de ses ressources . Justifications des choix des groupes musculaires / motif cohérentes.</p>
Cas n°1 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.5 pts	De 2 à 3 pts	De 3.5 à 4.5 pts	De 5 à 6 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pts	De 1.3 à 2 pts	De 2.3 à 3pts	De 3.3 à 4 pts
Cas n°3 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.5 pts	De 0.7 à 1 pts	De 1.2 à 1.5 pts	De 1.7 à 2 pts

AFL3 : 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
<p>Éléments à évaluer de l'AFL3 :</p> <p>Rôle de coach : Coopérer pour aider à progresser.</p> <p>Rôle de partenaire d'entraînement : Coopérer pour faire progresser.</p> <p>Rôle d'observateur : Coopérer pour faire progresser.</p>	<p>Élève pas toujours présent. Donne peu, voire pas de conseils et observations inexistantes.</p> <p>Chronométrage pas fiable et méconnaissance du travail du pratiquant. L'élève n'aide pas son camarade à installer le matériel.</p> <p>Fiche d'observation très superficielle.</p>	<p>Élève présent mais timide. Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans l'observation et dans la sécurité.</p> <p>Assure la fonction de chronométreur mais reste guidé. L'élève aide son camarade de façon partielle.</p> <p>Fiche d'observation incomplète.</p>	<p>Élève attentif et impliqué. Des conseils fiables et génériques. Observations justes. L'élève est présent aux côtés de l'élève travailleur et n'hésite pas à intervenir et donner des conseils précis. Prêt à intervenir.</p> <p>Chronométrage fiable. L'élève aide toujours son camarade (Mise en place de l'atelier, réglages...)</p> <p>Fiche d'observation pertinente et exploitable par l'élève qui a travaillé «physiquement».</p>	<p>Élève prodigue des conseils fiables et objectifs avec des justifications aux propos et des solutions proposées. Présence physique et sonore, on sent l'élève impliqué et qui donne du sens à son coaching. Les observations sont justes et complètes. Reste prêt et anticipe pour intervenir.</p> <p>L'élève trouve des solutions pour l'installation et la mise en place du matériel afin d'optimiser la séance d'entraînement.</p> <p>Fiche d'observation plus que pertinente avec des conseils justes.</p>
Cas n°1 2 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.5. pts	De 0.7 à 1 pts	De 1.2 à 1.5 pts	De 1.7 à 2 pts
Cas n°2 4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1 pts	De 1.3 à 2 pts	De 2.3 à 3 pts	De 3.3 à 4 pts
Cas n°3 6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.5 pts	De 2 à 3 pts	De 3.5 à 4.5 pts	De 5 à 6 pts