

APSA : MUSCULATION



Principes d'élaboration de l'épreuve :

Choix de l'équipe pédagogique : L'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme

Thèmes d'entraînement : 1. Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire ; 2. Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force ; 3. Rechercher un gain de volume musculaire. Il utilisera une ou plusieurs des méthodes proposées durant le cycle en lien avec son thème d'entraînement (circuit-training, charges constantes, pyramidales, stato-dynamique, bulgare, biset, agoniste-antagoniste).

Le candidat présente dans son carnet la séquence prévue. Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires + 1 muscle de maintien (abdos/lombaires). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés sur une durée de 45 à 60 minutes. Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre global. Le coach/pareur valide les répétitions réalisées.

Situation d'évaluation de fin de séquence n° 1 notée sur 12 points	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 - Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement <u>Déclinaison de l'AFLP dans l'APSA :</u> A partir d'un carnet d'entraînement, concevoir et réaliser une séance répondant à un choix de mobile d'agir. Réguler les différents paramètres de travail : séries, répétitions, charges et récupération.	Contenu de séance plaqué ou incohérent ou nettement incompatible avec le temps imparti	Thème formulé mais présentant quelques incohérences avec les paramètres, Séance réaliste mais non personnelle (juxtapositions)	Cohérence entre thème, mobile et paramètres de travail, Séance réaliste qui optimise le temps de travail	Choix argumentés, planification de la charge de travail optimale justifiée par des objectifs de développement personnel, L'élève est capable de modifier ses paramètres de séance en fonction de ses ressentis du jour
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés : 7 PTS</i>	De 0 à 1 pt	De 1.5 à 3 pts	De 3.5 à 5 pts	De 5.5 à 7 pts
AFLP 2 - Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	Engagement superficiel, incompréhensions des principes de la méthode utilisée	Engagement sélectif Compréhension partielle ou sommaire de la méthode utilisée	Engagement réfléchi Justifie sa méthode utilisée avec ses bilans et ressentis de la séquence	Engagement optimal Utilise plusieurs méthodes qu'il sait adapter pour lui-même.
<i>Répartition équilibrée des points entre les degrés : 5 PTS</i>	De 0 à 0.5 pt	De 1 à 2 pts	De 2.5 à 4 pts	De 4.5 à 5 pts

APSA : **MUSCULATION**



Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP seront retenus par l'équipe pédagogique pour constituer cette partie de la note sur 8 points. Les points de chaque AFLP seront répartis sur les 4 degrés de positionnement.

Modalités :

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Repères d'évaluation de l'AFLP3 : Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)	AFLP NON EVALUE DANS CETTE SEQUENCE			
Repères d'évaluation de l'AFLP 4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux Éléments à évaluer : Rôle de coach/pareur	Reste spectateur de l'entraînement de son partenaire, n'intervient pas	Conseille son partenaire pendant l'effort, sait globalement valider les répétitions sans distinguer les paramètres	Conseille, encourage, pare et justifie les raisons d'une validation ou non des répétitions	Est capable de conseiller son partenaire pour ajuster les paramètres en fonction des répétitions réalisées
Repères d'évaluation de l'AFLP 5 : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires	AFLP NON EVALUE DANS CETTE SEQUENCE			
Repères d'évaluation de l'AFLP 6 : Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée Éléments à évaluer : Mise en lien avec les notions abordées en cours et PSE (nutrition, comportement avant, pendant et après une séance)	Méconnaissance des principes de mise en place d'un mode de vie sain et d'une pratique raisonnée	Connaissances superficielles (il faut s'hydrater pendant l'activité physique...)	Connaissances et applications des principaux conseils (échauffement, bouteille d'eau, serviette, étirements...)	Mise en relation entre les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène – y accorde de l'intérêt
Notation sur 4 points	0	1	2	3
Notation sur 6 points	0	1.5	3	4.5
Notation sur 2 points	0	0.5	1	1.5