

CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5		BAC PRO MUSCULATION		OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN		
Forme scolaire et modalités de pratique	Construction et réalisation en binôme d'une séance d'entraînement de musculation. Cette séance est construite par rapport à un thème (Volume, Forme, Endurance) qui doit être en accord avec un mobile (objectif / projet) personnel spécifié.					
Situations d'évaluation	<p>Tu dois choisir une méthode parmi celles proposées par l'enseignant, en lien avec un thème d'entraînement, motivé par un mobile personnel. Tu t'engages dans une séance préparée par tes soins. Les séances « types » (méthode accessible pour les élèves n'ayant vécu qu'une séquence ou moins) sont le point de départ des apprentissages mais d'autres options (méthodes pour un niveau avancé) sont envisageables si tu es plus expérimenté (pratique personnelle importante, vécu AS). Tu constitues un binôme où tu tiens alternativement les rôles de pratiquant et de partenaire d'entraînement.</p> <p>L'épreuve se déroule en 3 temps :</p> <p>Temps 1 : Préparation de la séance : A l'aide de ton carnet, tu prépares, avant l'épreuve, ta séance personnelle ; Si tu souhaites la rédiger le jour J, un temps de 5 minutes te sera accordé avant l'échauffement.</p> <p>Temps 2 : Réalisation de la séance. Tu t'échauffes pendant 10 minutes. Tu disposes ensuite de 70 min pour réaliser ta séance à l'aide de ton binôme.</p> <p>Temps 3 : Analyse de la séance. Tu disposes de 5 min pour faire un retour sur la séance que tu viens de réaliser avec l'aide de ton binôme</p>					
Suivi des acquis de l'élève dans l'activité						
AFLP du Champ d'Apprentissage	Déclinaison de l'AFLP dans l'activité	Éléments à évaluer	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	<i>Construire et Réaliser efficacement une séance de musculation dont le thème d'entraînement est en lien avec un mobile personnel de développement.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • MA CONSTRUCTION DE SÉANCE • MON THÈME, MON MOBILE • MES EFFORTS DANS LES SÉRIES 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis ma séance mais il y a 2 paramètres inexacts parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - Mon thème ou mon mobile n'est pas inscrit. - Je m'engage dans une zone d'effort faible. Aucune observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. - Charge inadaptée 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis ma séance mais il y a 1 paramètre inexact parmi la récupération, les répétitions, les séries, les muscles visés, les ateliers. - Mon thème et mon mobile n'ont pas de rapport direct - Je m'engage dans une zone d'effort modérée. 1 observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. - Charge insuffisante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis une séance dont les paramètres sont justes. - Mon thème répond à mon mobile personnel. - Je m'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. - Charge adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je construis une séance dont les paramètres sont justes et personnalisés. - Mon thème répond à mon mobile et ce dernier est précisé. - Je m'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum et Répétition supplémentaire impossible. - Charge optimale.
AFLP 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance	<i>Utiliser les méthodes d'entraînement et leurs principes pour contrôler et réguler, si besoin, les choix du jour.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • MA MÉTHODE • AFFINER MES PARAMÈTRES AU FIL DES SÉRIES SI BESOIN 	<ul style="list-style-type: none"> - Je n'ai pas vraiment de méthode de travail. - Je n'ai pas d'expérience dans les ressentis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je connais la théorie de ma méthode - Je l'applique de façon automatique sans la relier au ressenti du jour. 	<ul style="list-style-type: none"> - Je démontre un vécu dans ma méthode - J'utilise mon expérience de ressenti pour discuter mes choix mais uniquement après la série 4. 	<ul style="list-style-type: none"> - J'ai beaucoup expérimenté ma méthode - Je joue sur les fourchettes de chaque paramètre en utilisant mon expérience de ressenti pour modifier ou confirmer mes choix à la série 2 et après la série 4.

<p>AFLP 3 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)</p>	<p><i>Utiliser les ressentis musculaire et psychologique de façon systématique pour affiner de plus en plus sa charge</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • METTRE EN RELATION MES RESENTIS AVEC MA CHARGE D'ENTRAINEMENT • TENUE DE MON CARNET 	<p>- Je relève des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé est incomplet.</p> <p>- Je tiens mon carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi.</p>	<p>- Je relève de façon automatique mes ressentis en les « récitant » et je ne me questionne pas sur l'issue de ses séries.</p> <p>- Je tiens mon carnet mais les notes sont incomplètes (oublis/imprécisions).</p>	<p>- J'identifie mes ressentis (vocabulaire générique) et je peux réguler la charge d'entraînement si besoin.</p> <p>- Je tiens mon carnet ce qui permet un suivi efficace.</p>	<p>- J'identifie avec précision mes ressentis (champ lexical musculature) et je peux réguler la charge d'entraînement si besoin.</p> <p>- Je tiens mon carnet ce qui permet un suivi efficace. J'adapte mes contenus dès que nécessaire.</p>
<p>AFLP 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p><i>Parer, Observer, et coacher son partenaire pour assurer une organisation de travail et des retours d'information efficaces</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • SECURISER LES INTERVENTIONS • OBSERVER ET CONSEILLER 	<p>- Je ne me sens pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité.</p> <p>- J'observe rarement la réalisation de mon partenaire. Je ne peux pas le conseiller.</p>	<p>- Je pare de façon peu efficace et épisodique sur demande de mon partenaire.</p> <p>- J'observe de façon superficielle sans indicateurs. Je conseille avec des « bien / pas bien » ou de simples encouragements.</p>	<p>- Je pare activement et régulièrement. Le travail est organisé.</p> <p>- J'observe et je conseille mon partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs simples mais exploitables.</p>	<p>- Je reconnais des situations d'aide, de parade et j'interviens spontanément. Le travail est ritualisé.</p> <p>- Je prends l'initiative de conseiller mon partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié.</p>
<p>AFLP 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires</p>	<p><i>Maitriser les 4 paramètres du mouvement pour agir en sécurité sur les ateliers</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • MES MOUVEMENTS 	<p>- Je maîtrise 0, 1 ou 2 paramètres(s) du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration).</p>	<p>- Je maîtrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration).</p>	<p>- Je maîtrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration).</p>	<p>- Je maîtrise les paramètres du mouvement et le rythme d'exécution</p>
<p>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</p>	<p><i>Connaitre les conseils d'entraînement, de diététique et d'hygiène pour se construire un mode de vie sain.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • M'HYDRATER / ME NOURRIR • ME PREPARER PRATIQUER RAISONNABLEMENT • LES DERIVES 	<p>- Je connais très peu les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement</p> <p>- Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux.</p> <p>- Je n'ai pas conscience des dérives du dopage</p>	<p>- Je connais approximativement Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement</p> <p>- Je connais mal les principes de repos et de préservation du système nerveux. Je ne raisonne que par la quantité</p> <p>- Je connais vaguement les dérives du dopage</p>	<p>- Je connais les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement</p> <p>- Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux.</p> <p>- J'ai conscience des dérives du dopage</p>	<p>- Je maîtrise bien Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement</p> <p>- Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux et je peux planifier mes entraînements en relief.</p> <p>- J'ai conscience des dérives du dopage et ses conséquences sur la santé.</p>