

| CHAMP D'APPRENTISSAGE N° : 5 | | CAP MUSCULATION | | OUTIL COMMUN DE SUIVI DES ACQUIS DU LYCEEN | | |
|---|---|---|--|--|--|---|
| Forme scolaire et modalités de pratique | Construction en binôme d'une séance avec des paramètres d'entraînement personnalisés dans laquelle la charge soulevée doit correspondre à une zone d'effort maximale pour soi, sans échelle de comparaison. La valeur absolue de la charge soulevée n'a que peu d'importance. | | | | | |
| Situations d'évaluation | <p>Le candidat doit choisir une méthode parmi celles proposées par l'enseignant, en lien avec un thème d'entraînement, motivé par un choix de projet. Il s'engage dans une séance préparée par ses 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 pour les élèves les plus expérimentés (pratique personnelle importante, vécu AS). Les candidats constituent des binômes en début de séquence et tiennent 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 son carnet, le candidat prépare, avant l'épreuve, sa séance personnelle ; S'il souhaite la rédiger le jour J, un temps de 5 minutes lui sera accordé avant l'échauffement.</p> <p>Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat s'échauffe pendant 10 minutes. Le candidat dispose ensuite de 50 min pour réaliser sa séance à l'aide de son binôme.</p> <p>Temps 3 : Analyse de la séance. Le candidat dispose de 5 min pour faire un retour sur la séance qu'il vient de réaliser avec l'aide de son 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 Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. | <i>Réaliser efficacement une séance de musculation construite au préalable, dont le thème d'entraînement est en lien avec un mobile personnel de développement.</i> | <ul style="list-style-type: none"> maitrise des paramètres du mouvement zone d'effort atteinte adaptation de la charge et des autres paramètres d'entraînement | <ul style="list-style-type: none"> Je maîtrise 0, 1 ou 2 paramètres(s) du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration) Je m'engage dans une zone d'effort faible. Aucune observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Je choisis une charge inadaptée et un autre paramètre d'entraînement au moins est inexact (récup, répétitions, séries) | <ul style="list-style-type: none"> Je maîtrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration). Je m'engage dans une zone d'effort modérée. 1 observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Je choisis une charge inadaptée mais le reste des paramètres d'entraînement est correct. | <ul style="list-style-type: none"> Je maîtrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration). Je m'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Je choisis des paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé. Charge adaptée. | <ul style="list-style-type: none"> Je maîtrise les paramètres du mouvement et le rythme d'exécution Je m'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum et Répétition supplémentaire impossible. Je personnalise les paramètres d'entraînement (adapte finement les données théoriques données) en accord avec le thème proposé. Charge adaptée. |
| AFLP 2 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. | <i>Mettre en lien des ressentis de congestion, brulure et vide musculaire avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome au fil des séries.</i> | <ul style="list-style-type: none"> identifier des ressentis mettre en relation des ressentis avec sa charge objectif pour la séance future | <ul style="list-style-type: none"> Je note des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé est incomplet. Je ne régule pas ma charge en S2 même lorsque celle-ci est inadaptée. Mon objectif pour la séance future est absent ou illogique. | <ul style="list-style-type: none"> Je relève des ressentis corrects mais je n'en tiens pas compte Je régule ma charge en S2 à la baisse, par sécurité, sans véritable raison. Mon objectif pour la séance future est sans véritable lien avec la séance du jour. | <ul style="list-style-type: none"> J'identifie mes ressentis (vocabulaire simple) et je peux agir sur un paramètre d'entraînement si besoin. Je régule ma charge en S2, si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli connue. Mon objectif pour la séance future est une simple reproduction de la séance du jour. | <ul style="list-style-type: none"> J'identifie avec précision ses ressentis (vocabulaire musculation) et peut agir sur un paramètre d'entraînement. Je régule ma charge en S2, si besoin, et je connais mes charges proches en cas de fatigue ou de forme supérieure. Mon objectif pour la séance future est en lien avec la séance du jour (charge, récupération...) |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|---|
| <p>AFLP 3 mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</p> | <p><i>Mobiliser différentes formes de travail à travers des séances spécifiques, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • méthode de travail • tenue du carnet • construction des séances | <ul style="list-style-type: none"> • Je n'ai pas vraiment de méthode de travail • Je tiens mon carnet de façon très irrégulière ce qui ne permet pas le suivi. • Je pratique sans séance à la main. Je n'ai pas d'objectif. | <ul style="list-style-type: none"> • Je reste toujours dans la même forme de travail • Je tiens mon carnet mais les notes sont incomplètes (oublis/imprécisions). • Je construis mes séances mais sans lien, sans continuité entre-elle. | <ul style="list-style-type: none"> • J'expérimente plusieurs formes de travail • Je tiens mon carnet ce qui permet un suivi efficace. • Je construis mes séances en tenant globalement compte de mon travail précédent. | <ul style="list-style-type: none"> • J'expérimente plusieurs formes de travail, le travail est spécifique, précis. • Je tiens mon carnet ce qui permet un suivi efficace. J'adapte les contenus dès que nécessaire. • Je construis mes séances en utilisant mes données pour construire et affiner mon travail |
| <p>AFLP 4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</p> | <p><i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • sécuriser les interventions • observer et conseiller | <ul style="list-style-type: none"> • Je ne me sens pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité. • J'observe rarement mon partenaire et je ne peux donc pas vraiment le conseiller. | <ul style="list-style-type: none"> • Je pare de façon peu efficace, rarement, ou sur demande de l'enseignant ou de mon partenaire. • J'observe de façon globale et mes conseils sont généraux (bien / pas bien...) ou se limitent à des encouragements | <ul style="list-style-type: none"> • Je pare activement et régulièrement. • J'observe et conseille mon partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs simples qu'il peut utiliser. | <ul style="list-style-type: none"> • Je reconnais les situations qui nécessitent une aide ou une parade et j'interviens spontanément. • Je prends l'initiative de conseiller mon partenaire, si cela est justifié, à partir d'indicateurs précis et pertinents |
| <p>AFLP 5 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p> | <p><i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • s'engager et persévérer | <ul style="list-style-type: none"> • Je m'entraîne très peu. Je fournis des efforts insuffisants. | <ul style="list-style-type: none"> • Je m'entraîne assez régulièrement mais je ne suis pas toujours dans un effort qui permet de progresser. | <ul style="list-style-type: none"> • Je m'entraîne à chaque séance. Je suis dans la zone d'effort (basse) qui permet de progresser. | <ul style="list-style-type: none"> • Je m'entraîne à chaque séance. Je cherche mes limites et je maximise mes progrès. |
| <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>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • s'hydrater / se nourrir • se préparer pratiquer raisonnablement • les dérives | <ul style="list-style-type: none"> • Je connais très peu les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement • Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux. • Je n'ai pas conscience des dérives du dopage | <ul style="list-style-type: none"> • Je connais approximativement Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement • Je connais mal les principes de repos et de préservation du système nerveux. Je ne raisonne que par la quantité • Je connais vaguement les dérives du dopage | <ul style="list-style-type: none"> • Je connais les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement • Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux. • J'ai conscience des dérives du dopage | <ul style="list-style-type: none"> • Je maîtrise bien Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement • Je connais les principes de repos et de préservation du système nerveux et je peux planifier mes entraînements en relief. • J'ai conscience des dérives du dopage et ses conséquences sur la santé. |