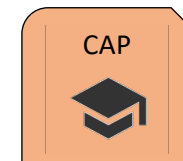



REFERENTIEL D'ÉVALUATION CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Établissement	LYCEE CHRISTOPHE COLOMB		
Commune	SUCY-EN-BRIE		
	Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique	
	Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir	MUSCULATION	
Principes d'évaluation	<p>Deux moments d'évaluation sont prévus :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence : Réalisation d'une séance d'entraînement visant un mobile personnel avec analyse de ses ressentis et régulation, si besoin, des paramètres d'entraînement utilisés. L'autre au fil de la séquence : Validation des paramètres d'organisation collective (sécurité), techniques (méthodes employées) et de ressentis visés (outils d'analyse) à mettre en œuvre lors du futur projet (L5 sur L10). 		
Modalités	AFLP 1 et 2 (12 pts)	AFLP 3, 4, 5 et 6 (8 pts)	
	Évalués le jour de l'épreuve (situation de fin de séquence)	Évalués au fil de la séquence	
	<p>AFLP1 est évalué sur 7 points et porte sur : la réalisation efficace d'une séance de musculation construite au préalable, dont le thème d'entraînement est en lien avec un mobile personnel de développement.</p> <p>AFLP2 est noté sur 5 points et permet de 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.</p>	<p>L'évaluation porte sur 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les AFLP 3, 4, 5, 6</p> <p>Être au plus haut niveau de maitrise possible dans les 2 AFLP choisis par l'élève dans les 1ères séances de la séquence.</p> <p>Prérequis organisationnel, méthodologique constituant les premiers fondements de l'autonomie du pratiquant.</p>	
Choix possibles pour les élèves	<p>AFLP1 : choix du thème d'entraînement (puissance, volume, forme), choix de la méthode (constante, stato-dynamique, bulgare...), choix des muscles travaillés et des paramètres (charge, récupération, séries, répétitions, rythme). Choix de la régulation de charge en S2 sur S4.</p> <p>AFLP2 : Choix des modifications à porter sur les paramètres. Qualification du ressenti d'après une échelle.</p>		
		<p>Le candidat annonce sa répartition des points sur ces 2 AFLP au cours des premières leçons de la séquence :</p> <ul style="list-style-type: none"> Cas 1 : 2 pts sur le premier AFLP, 6 pts sur le second Cas 2 : 4 pts sur le premier AFLP, 4 pts sur le second Cas 3 : 6 pts sur le premier AFLP, 2 pts sur le second 	

AFLP 1 et 2 : Situation d'évaluation de fin de séquence (notée sur 12 points)

Principe d'élaboration de l'épreuve

MUSCULATION

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.

L'épreuve se déroule en 3 temps :

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.

Temps 2 : Réalisation de la séance. Le candidat s'échauffe pendant 10 minutes. Il dispose ensuite de 50 min pour réaliser sa séance à l'aide de son binôme.

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.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 1 /7 points 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"> Le candidat maîtrise 0, 1 ou 2 paramètres(s) du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration). Le candidat s'engage dans une zone d'effort faible. Aucune observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Le candidat choisit une charge inadaptée et un autre paramètre d'entraînement au moins est inexact (récupération, répétitions, séries)	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat maîtrise 3 paramètres du mouvement sur 4 (posture, guidage, amplitude, respiration). Le candidat s'engage dans une zone d'effort modérée. 1 observation parmi : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Le candidat choisit une charge inadaptée mais le reste des paramètres d'entraînement est correct.	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat maîtrise tous les paramètres du mouvement (posture, guidage, amplitude, respiration). Le candidat s'engage dans une zone d'effort optimale. 2 observations minimum : Ralentissement-pause, tremblement, respiration accentuée ou apnée et rougeur-sueur. Le candidat choisit des paramètres d'entraînement en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat maîtrise les paramètres du mouvement et le rythme d'exécution Le candidat s'engage dans une zone d'effort maximale. Fatigue très visible. 2 observations minimum et Répétition supplémentaire impossible. Le candidat personnalise les paramètres d'entraînement (adapte finement les données théoriques données) en accord avec le thème proposé. Charge adaptée.
		0pt 1pt	1,5pt 3pts	3,5pts 5pts	5,5pts 7pts
AFLP 2 /5 points 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"> Le candidat relève des ressentis qui ne correspondent pas à ce qui est observé, ou le relevé est incomplet. Il ne régule pas sa charge en S2 même lorsque celle-ci est inadaptée. Sa projection sur la séance future est absente ou incohérente. 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat relève de façon formelle ses ressentis et ne se questionne pas sur l'issue de ses séries. Il régule sa charge en S2 à la baisse, par sécurité, sans que son ressenti ne l'y invite. Sa projection sur la séance future est sans véritable lien avec la séance du jour. 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat identifie ses ressentis (vocabulaire générique) et peut agir sur un paramètre d'entraînement si besoin. Il régule sa charge en S2, si besoin, en tâtonnant sans avoir de solution de repli éprouvée Sa projection sur la séance future est une simple reproduction de la séance du jour. 	<ul style="list-style-type: none"> Le candidat identifie avec précision ses ressentis (champ lexical musculation) et peut agir sur un paramètre d'entraînement. Il régule sa charge en S2, si besoin, et connaît sa charge alternative en cas de fatigue ou de forme supérieure. Sa projection sur la séance future est en lien avec la séance du jour (progressivité de charge, adaptation de la récupération...)
		0pt 0,5pt	1pt 2pts	2,5pts 4pts	4,5pts 5pts

AFLP 3, 4, 5 et 6 : Évaluation réalisée au fil de la séquence (notée sur 8 points)

Être au plus haut niveau de maîtrise possible dans les AFLP 3, 4, 5, 6 pour être dans les meilleures conditions de réalisation de son projet futur.
Prérequis organisationnel, méthodologique constituant les premiers fondements de l'autonomie du pratiquant.

MUSCULATION

Situation d'évaluation (L5/L10) : Présentation d'un atelier faisant état des acquisitions recherchés sur les 2 APFLP choisis à la leçon 3 (exemple sur AFLP 3 et 4).

- Application d'une méthode et d'une analyse de ses ressentis (AFLP3)
 - Organisation collective de mise en sécurité et de prélèvements de données ciblées, à des fins de conseils (AFLP4).
- Passage des deux élèves dans les rôles de pratiquant et de coach/observateur.

Repères d'évaluation

AFLP évalué	AFLP décliné dans l'APSA	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP 3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix	<i>Mobiliser différentes formes de travail à travers des séances spécifiques, analyser ses ressentis pour fonder ses choix</i>	Le candidat n'a pas vraiment de méthode de travail Le candidat tient son carnet de façon très aléatoire ce qui ne permet pas le suivi. Le candidat pratique sans séance à la main.	Le candidat reste toujours dans la même forme de travail Le candidat tient son carnet mais les notes sont incomplètes (oublis/imprécisions). Le candidat construit ses séances mais sans lien, sans progressivité ou continuité.	Le candidat expérimente plusieurs formes de travail Le candidat tient son carnet ce qui permet un suivi efficace. Le candidat construit ses séances en tenant globalement compte de son travail précédent	Le candidat expérimente plusieurs formes de travail, le travail est spécifique, précis. Le candidat tient son carnet ce qui permet un suivi efficace. Il adapte les contenus dès que nécessaire. Le candidat utilise les données de ses séances pour construire et affiner son travail
AFLP 4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité	<i>Coopérer et investir le rôle de partenaire d'entraînement pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité</i>	Le candidat ne se sent pas concerné par la mise en œuvre des conditions de sécurité. Le candidat observe rarement la réalisation de son partenaire. Il n'est pas en mesure de le conseiller.	Le candidat pare de façon peu efficace et épisodique sur sollicitation de l'enseignant ou de son partenaire. Le candidat observe de façon superficielle sans indicateurs. Il conseille de façon binaire (bien / pas bien...) ou se limite à des encouragements	Le candidat pare activement et régulièrement. Le candidat observe et conseille son partenaire pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs simples mais exploitables.	Le candidat reconnaît des situations qui nécessitent une aide ou une parade et intervient spontanément. Le candidat prend l'initiative de conseiller son partenaire à partir d'une analyse d'indicateurs précis et pertinents si cela est justifié
AFLP 5 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès	<i>S'engager pour atteindre sa zone d'effort cible et persévérer pour envisager des progrès</i>	Le candidat s'entraîne de façon sporadique et mobilise faiblement ses ressources. Les effets sur le corps sont imperceptibles, inexploitable.	Le candidat s'entraîne à chaque séance mais il ne mobilise que partiellement ses ressources : effets diminués peu exploitables.	Le candidat s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il mobilise ses ressources pour produire des effets.	Le candidat s'entraîne à chaque séance pour ajuster au mieux son entraînement. Il cherche ses limites et maximise les effets.
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	<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>	Le candidat ignore Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement Le candidat ne connaît pas les principes de repos et de préservation du système nerveux. Le candidat n'a pas conscience des dérives du dopage	Le candidat connaît partiellement Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement Le candidat maîtrise mal les principes de repos et de préservation du système nerveux. Il ne raisonne que par la quantité Le candidat connaît vaguement les dérives du dopage	Le candidat connaît les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement Le candidat connaît les principes de repos et de préservation du système nerveux. Le candidat a conscience des dérives du dopage	Le candidat maîtrise bien Les principes d'alimentation et d'hydratation autour de l'entraînement Le candidat connaît les principes de repos et de préservation du système nerveux et peut planifier ses entraînements en relief. Le candidat a conscience des dérives du dopage et de ses conséquences sur la santé

Possibilités de répartition des 8 points

	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFLP noté sur 2 pts	0 à 0,25pts	0,5 à 0,75pts	1 à 1,5 pts	1,75 à 2pts
AFLP noté sur 4 pts	0 à 0,75pt	1 à 1,5pts	2 à 2,5 pts	3 à 4pts
AFLP noté sur 6 pts	0 à 1pt	1,5 à 2,5pts	3 à 4pts	5 à 6pts



**ACADÉMIE
DE CRÉTEIL**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Référentiel d'évaluation EPS
Certificat d'Aptitude Professionnelle

G.AGATHE