Lycée Lapérouse	**Principe d'élaboration de l'épreuve du contrôle en cours de formation au Lycée Lapérouse**	*MUSCULATION*

L'AFL1 s'évalue le jour de l'épreuve en observant **la séance d'entrainement de 45 à 60mn** proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, en **référence à un carnet de suivi** qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Le candidat doit choisir un thème d'entrainement parmi les deux qui lui sont proposés.
- Rechercher un gain de puissance musculaire.
- Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire

Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme.
La séance est préparée par écrit en amont et/ou le jour de l'épreuve. **Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis** d'effort attendus et/ou de fatigue.
Elle comprend plusieurs parties dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.
Les paramètres liés à la charge de travail (**volume, durée, intensité, complexité, récupération**, etc.) **sont clairement identifiés** dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima **2 groupes choisis** par le candidat + **1 groupe musculaire imposé** par l'enseignant). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés.
L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan écrit ou oral ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.
Recommandations : dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.

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. »**	**AFL1** décliné dans l'activité	**« Lors d'une séance de musculation, s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »**

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	**Gestuelles non maîtrisées**	**Dégradations observables**	**Entraînement en sécurité**	**Gestuelle spécifique et efficiente**
Amplitude du mouvement (= % de répétitions validées)	**Pb d'intégrité physique** : Butée articulaire, Respiration absente. ENORMEMENT de répétitions sont incomplètes ou mal réalisées.	Amplitude limitée, Respiration présente mais non intégrée. La MAJORITE des répétitions est incomplète ou mal réalisée	Amplitude correcte, Respiration partiellement intégrée ou décallée. Des répatitions majoritairement complètes et bien exécutés.	Amplitude optimale, Respiration efficace (expire sur le temps d'effort…). TOUTES les répétitions sont complètes, rythmées et exécutés parfaitement
Vitesse d'execution /r durée de la séance	**La vitesse d'exécution n'est pas maintenue sur toute la durée du travail**. Arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.	**Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée de l'exercice** mais incapable de reproduire une série identique.	Dans les dernières répétitions, **on constate une diminution de la vitesse de réalisation,** apparition éventuelle de tremblements.	**Rythme de séance** envisagé comme un élément de la charge de travail. **Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance** quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices.
08 points	**2 points**	**4 points**	**6 points**	**8 points**

Analyser **(Charges + ressentis)** « Le fond des préparations de séances » **04 points**	**Charge mettant en jeu l'intégrité physique de l'élève / ou charge insignifiante** Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes. **Aucune analyse**, ni aucune mise en perspective. **CHARGES INSIGNIFIANTES** **ABSENCE d'exploitation des ressentis** **0 point**	**Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources de l'élève** et/ou implication irrégulière. Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. **Simple constat** (fatigué, mal aux muscles…) sans mise en lumière par des connaissances liées à l'entraînement et/ou la diététique. **CHARGES INADAPTEES** **Simple CONSTAT des ressentis** **1 point**	**Charge adaptée** mais non affinée en fonction des ressentis. Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. **Constat lucide** par rapport aux ressentis. Les perspectives et connaissances sont globales mais peu précises. **CHARGES ADAPTEES MAIS PERFECTIBLES** **Début d'ANALYSE des ressentis** **3 points**	**Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève,** optimisée et régulée au cours de l'action. Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. L'analyse est source de conception future (régulation différée). **Constat pertinent** et précis avec évolution proposée en adéquation avec des connaissances pertinentes. **CHARGES OPTIMISEES ET OPTIMALES** **Analyse FINE et PERTINENTE des ressentis, et mise en PERSPECTIVES** **4 points**

Repères d'évaluation de l'AFL2				MUSCULATION
L'AFL2 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve. Choix possibles pour l'élève : Choix du projet d'entrainement et des paramètres d'entrainement.				
AFL2	*« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »*	**AFL2** décliné dans l'activité	*« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés sur soi-même. »*	

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
« La forme des préparations de séances »	**Le concepteur incohérent**	**Le concepteur imprécis**	**Le concepteur éclairé**	**Le concepteur réfléchi**
Choix de l'élève	Choix de l'élève **non référencés** et potentiellement **dangereux**.	MANQUE de précision entre indicateurs relevés et des effets recherchés.	COHERENCE entre les séquences de travail et les paramètres simples.	PERSONNALISATION des paramètres de la séquence de travail.
Conception de la séance	Le **THEME est incohérent** par rapport au thème annoncé. L'élève conçoit/**copie** une **séquence de travail INADAPTEE** à ses ressources et/ou au thème d'entrainement choisi. **ABSENCE** de connaissances (Muscules, thème, paramètres d'entrainement). Problème de **SECURITE**	**THEME** choisi **par defaut** ("faire comme...) L'élève **REPRODUIT** avec quelques incohérences un projet d'entrainement. **MANQUE** de connaissances (Muscules, thème, paramètres d'entrainement, echauffement, étirements).	Le **THEME** choisi est **cohérent** mais insuffisamment personalisé. L'élève **CONCOIT** de manière pertinente son projet d'entrainement. **CONNAIT** les Muscles sollicité, les paramètres liés aux thèmex mais l'exploitation de ces connaissant est limitée. Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)	Le **THEME** est bien **argumenté et personalisé** par rapport au mode et l'hygiène de vie. L'élève **conçoit, REGULE et JUSTIFIE** son projet d'entrainement. **CONNAIT, SITUE et DIFFERENCIE** les muscles, les paramètres liés au thème. Il exploite à bon escient un travail équilibré. **Un développement du corps EQUILIBRE** est recherché (travail haut/bas du corps, muscles agonistes-antagonistes). Formes de contractions variés et cohérente (isométrique, concentrique, excentrique)
La tenue du cahier d'entraînement	La tenue du cahier de séance est bâclée.	Le cahier de séance n'est pas complété régulièrement.	Le cahier de séance est complété tout au long des cours.	Le cahier de séance est complété régulièrement par les informations transmises par le professeur + d'autres (SVT, pratique ext, etc).

Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts

Repères d'évaluation de l'AFL3				MUSCULATION
L'AFL3 s'évalue au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve. Choix possibles pour l'élève : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires.				
AFL3	*« Coopérer pour faire progresser. »*	**AFL3**	*« Coopérer pour faire progresser, dès l'échauffement »*	

Eléments à évaluer	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
	Le non impliqué	**L'imprécis**	**Le conseilleur éclairé**	**Le coach personnel**
Coopérer en tant que superviseur	**L'élève agit SEUL** et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.	**L'élève COLLABORE** à l'organisation avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière indaptée.	**L'élève est DISPONIBLE et réactif** dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables.	**L'élève CONSEILLE un partenaire à partir d'IINDICATEUR précis et pertinents**. Rôle d'aide spontané et efficace.
Coopérer en tant que conseiller	Ne PARVIENT PAS à indiquer un nombre de répétitions fiable **N'identifie pas ou très peu** le non-respect : amplitude, trajet moteur, postures, respiration Peu ou pas attentif dans l'observation (respiration, rythme). N'APPORTE **PAS DE CONSEILS**	Indique de manière APPROXIMATIVE le nombre de répétitions **Identifie de manière partielle** soit le non-respect : amplitude, trajet moteur, postures, respiration Partiellement attentif dans l'observation ou l'analyse des ressentis **CONSEILS pour ENCOURAGER** (Ex : "c'est bien", "continue", "encore 2 répétitions"…)	INDIQUE le nombre de répétitions **Identifie précisément** le respect ou non de : amplitude, trajet moteur, postures, respiration, choix des mouvements/cycles/répétitions Attentif et impliqué dans l'observation OU l'analyse des ressentis **CONSEILS GENERIQUES** (Ex : "tends tes bras", "touche la poitrine avec la barre", "colle tes lombaires au banc"…)	Indique le nombre de répétitions **Identifie constamment** le non-respect : amplitude, trajet moteur, postures, respiration, choix des mouvements/cycles/répétitions + apporte des infos complémentaires Attentif et impliqué dans l'observation ET l'analyse des ressentis **CONSEILS PERTINENTS et CIBLES** par rapport aux actions de son partenaire
Coopérer dès l'échauffement	L'échauffement du binôme est incoherent ou baclé.	L'échauffement du binôme est standard mais l'aide du partenaire est nécessaire (mémorisation, charge, repères, etc).	Engagement réel et visible dans l'échauffement du binôme (zone d'effort proche de l'optimale). Le partenaire en profite pour échanger sur la séance prévue.	L'échauffement du binôme est complet, voire personnalisé.
Etirements	Étirements absents.	Étirements incohérents.	Étirements perfectibles.	Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.

Répartition des points en fonction du choix de l'élève				
AFL noté sur 2pts	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
AFL noté sur 4pts	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts
AFL noté sur 6pts	1.5 pt	3 pts	4,5 pts	6 pts