

# REFERENTIEL D'ÉVALUATION

## BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE

### Enseignement de spécialité – Éducation Physique, Pratiques et Culture Sportives

Champ d'Apprentissage n°5	Activité Physique Sportive Artistique
<b>« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »</b>	<b>MUSCULATION</b>
<p>L'épreuve d'évaluation pour l'APSA est proposée de manière à évaluer l'AFL « <b>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu</b> ».</p> <p>L'épreuve respecte les principes d'élaboration du référentiel national du champ d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elle engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnalisé.</li> <li>- Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit ou oral sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel.</li> <li>- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, récupération) et aux éléments réalisés (pas, postures, etc...) sont clairement identifiés par écrit en proposant une alternance temps de travail, de récupération et d'analyse.</li> <li>- À la fin de son épreuve, l'élève analyse sa production pour identifier les régulations à apporter en relation avec son projet personnalisé.</li> </ul> <p><b>Conditions de passation de l'épreuve (le matériel disponible sur site est indiqué en page 3 de ce document)</b></p> <p>Les candidats disposent d'un temps d'échauffement maximum de 30 minutes.            Plusieurs élèves peuvent être observés en même temps.            L'observation peut être fractionnée sur différentes périodes.            L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un <b>projet personnel</b></p> <p>Les thèmes d'entraînement possibles sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher un gain de <b>puissance et/ou d'explosivité musculaire</b></li> <li>• Rechercher un gain de <b>tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force</b></li> <li>• Rechercher un gain de <b>volume musculaire</b></li> </ul> <p>Le <b>projet personnel</b> de l'élève correspond à un regard particulier qu'il fait du contexte singulier de sa vie physique. L'élève doit être en mesure de verbaliser son choix (qu'est ce qui le pousse à s'engager et qu'est-ce qui motive son projet) et de répondre à la question simple « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement »</p> <p>Cette séance doit comprendre <b>l'échauffement, un travail sur 3 groupes musculaires différents, les temps de récupération et les justifications des propositions</b>. 2 groupes sont choisis par le candidat et 1 groupe musculaire est imposé en cohérence avec le projet de l'élève.            Pour chacun d'eux, 2 exercices sont présentés.</p>	

## Repères d'évaluation

<b>AFL1</b>	<b>S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu</b>	AFL1 décliné dans l'activité	<b>S'engager pour produire et analyser des effets sur soi en rapport avec des paramètres d'entraînement liés à un projet personnel</b>	
<b>Eléments à évaluer</b>	<b>Degré 1</b>	<b>Degré 2</b>	<b>Degré 3</b>	<b>Degré 4</b>
<b>PRODUIRE 6 pts</b>	<p><b>Mise en danger de l'élève et/ou de son partenaire</b></p> <p>La gestuelle est non maîtrisée Pas de respiration (apnée) Les postures de sécurité ne sont pas maîtrisées</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel Les charges sont mal installées et non sécurisées</p> <p><b>0 à 1,5 pts</b></p>	<p><b>Dégradations observables à plusieurs reprises dans la gestuelle technique ou les postures :</b></p> <p>Amplitude limitée Respiration présente mais non intégrée et mal placée</p> <p>Incohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement Les charges sont aléatoires Le temps de récupération non adapté</p> <p><b>2 à 3 pts</b></p>	<p><b>Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces</b></p> <p>Amplitude correcte</p> <p>Respiration placée et respectée</p> <p>Cohérence du choix des paramètres au thème d'entraînement Charges et récupération correctes</p> <p><b>3,5 à 4,5 pts</b></p>	<p><b>Techniques ou gestuelle spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées</b></p> <p>Amplitude optimale</p> <p>Respiration efficace et observable (expire sur le temps d'effort) Choix individualisé au regard du thème d'entraînement et des effets personnels recherchés</p> <p>Charges, récupération et rythme efficaces</p> <p><b>5 à 6 pts</b></p>
<b>ANALYSER 4 pts</b>	<p><b>Régulations absentes ou incohérentes</b></p> <p>Pas d'analyse des paramètres défaillants Aucune exploitation de ses observations et ressentis pour la prochaine séance</p> <p><b>0 à 0,5 pt</b></p>	<p><b>Régulations inadaptées</b></p> <p>Analyse présente mais incomplète Les paramètres ne sont pas personnalisés S'axe et exploite qu'un seul type de ressenti, le plus souvent psychologique</p> <p><b>1 à 2 pts</b></p>	<p><b>Relevé de données chiffrées exploitables</b></p> <p>Charge adaptée mais non adaptée au regard des ressentis Analyse efficace Exploite au minimum deux ressentis pour adapter son projet</p> <p><b>2,5 à 3 pts</b></p>	<p><b>Régulations pertinentes</b></p> <p>Charge adaptée et régulée en fonction des ressentis Analyse fine de son activité Exploite tous les types de ressentis et les associe aux observations pour réguler le ou les bons paramètres</p> <p><b>3,5 à 4 pts</b></p>

## MATERIEL DISPONIBLE SUR LE SITE DE L'EVALUATION (LYCEE JULES GARNIER)

### 1- Gros matériel:

- Bancs à développé-couché : 3 (dont 1 incliné) avec barres olympiques
- Machine guidée pour squats, tirages, équipée de plusieurs poignées et cale-pieds.
- Chaise romaine: 1
- Barre de traction: 1
- Barres à dips
- Barres à soulevés de terre: 2
- Banc à dorsaux-lombaires
- Vélos cardio: 4

### 2- Petit matériel:

- Medecin ball : une dizaine de poids différents
- Wall-ball: 1
- Kettlebell: une dizaine de poids différents
- Bosu: 2
- Battle rope: 2
- Barres Z: une dizaine (en livre)
- Haltères: une quinzaine de poids différents
- Barres légères de fitness avec charges à volonté (1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg)
- Tapis mobiles: à volonté
- Box bois et mousse: 6
- Lests chevilles
- Gilet lesté
- Roulette à abdos
- TRX
- Echelle de rythme
- Cordes à sauter

### 3- Structure de workout en extérieur (échelles verticales et horizontales)