

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation.

**Repères d'évaluation de l'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 ».

### Principe d'élaboration de l'épreuve

L'épreuve se déroule dans les conditions habituelles que le candidat a pu rencontrer tout au long des séquences d'enseignement. Le candidat choisit un thème d'entraînement, conçoit, réalise et justifie sa séance d'entraînement.

Le découpage temporel de l'épreuve se compose de la manière suivante :

- vérification de la convocation et de l'identité du candidat ;
- **CONCEVOIR** : rédaction de sa séance (15 minutes) ;
- **PRODUIRE** : réalisation de sa séance (50 minutes) ;
- **ANALYSER** : analyse, bilan, justification de sa séance et mise en perspective (15 minutes).

Recommandation : le choix du thème d'entraînement du candidat pourra être relevé par l'enseignant référent lors de la séance n-1.

La rédaction de la séance pourra se faire en amont du jour de l'épreuve.

### Contenu de la séance :

Lors de l'épreuve certificative, dans un groupe de 2 ou 3 élèves ayant le même thème d'entraînement, le candidat doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme tout en justifiant ses choix. Pour ce faire, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 50 minutes qu'il devra réguler au regard de ses ressentis et en s'aidant éventuellement des éléments de son carnet d'entraînement (version papier ou numérique).

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés.

Thèmes d'entraînement :

- N°1 : Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force.
- N°2 : Rechercher un gain de volume musculaire.
- N°3 : Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.

Cette séance observée par le jury comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.

Le contenu de la séance présentée (nombre et choix des groupes musculaires ; méthode d'entraînement ; nombre de répétition ; temps de récupération ; charges utilisées ; matériel...) est libre mais en cohérence avec le projet d'entraînement du candidat.

Néanmoins, les membres du jury imposent au candidat deux « **incontournables** » qui sont à intégrer obligatoirement au contenu de la séance :

- Incontournable n°1 : un groupe musculaire.
- Incontournable n°2 : un type de matériel de musculation (poste, machine, haltères, petit matériel de musculation...).

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées par l'identification des sensations perçues via l'échelle de ressenti, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

Dans le cadre de la co-évaluation, les membres du jury apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.

Les AFL 2 et 3 pourront être évalués dès la leçon 3.

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation			
	Degré 1 De 0 à 1,75 point	Degré 2 De 2 à 3,75 points	Degré 3 De 4 à 5,75 points	Degré 4 De 6 à 8 points
<p><b>Produire (8 points)</b></p> <p><i>Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner (pour soi et sur soi) en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</i></p>	<p><b>Intégrité physique</b> fragilisée et mise en danger. -<b>Échauffement</b> inexistant ou inopérant. Quelques <b>postures</b> et <b>trajets moteurs</b> pouvant nuire à l'intégrité physique et cela dès le début de la ou les séries. Non adaptation des <b>paramètres d'entraînement</b> (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. <b>Engagement</b> insuffisant pour envisager une réelle transformation. <b>Étirements</b> absents ou incohérents. <b>Rythme de séance</b> non envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) non visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. L'alternance des exercices aléatoires et non adaptés à son thème d'entraînement. Les incontournables ne sont pas pris en compte.</p>	<p><b>Intégrité physique</b> fragilisée. <b>Échauffement</b> standard. En fin de série, apparition de quelques <b>postures</b> et <b>trajets moteurs</b> pouvant nuire à l'intégrité physique. Adaptation partielle des <b>paramètres d'entraînement</b> (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. <b>Engagement</b> partiel et discontinu pour envisager une réelle transformation. <b>Étirements</b> présents mais partiellement cohérents. <b>Rythme de séance</b> partiellement envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) pas ou peu visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance standard des exercices et peu adaptée à son thème d'entraînement. Néanmoins, le candidat prend en compte un des deux incontournables.</p>	<p><b>Intégrité physique</b> préservée. <b>Échauffement</b> varié prenant partiellement en compte le thème choisi et les ressources personnelles. Les <b>postures</b> et <b>trajets moteurs</b> sont conformes et conservés tout au long de la ou les séries. Régulation par le candidat et avec l'aide d'un tiers. Le candidat s'engage en toute sécurité. Les <b>paramètres de l'entraînement</b> (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés tout au long de sa séance. <b>Engagement</b> réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale. <b>Étirements</b> adaptés mais perfectibles. <b>Rythme de séance</b> envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de série et partiellement en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices avec une prise en compte des deux incontournables au regard de son thème d'entraînement.</p>	<p><b>Intégrité physique</b> préservée et construite. <b>Échauffement</b> adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles. Les <b>postures</b> et <b>trajets moteurs</b> conformes et conservés tout au long de la ou les séries régulés par le candidat. Le candidat s'engage en toute sécurité. Les <b>paramètres de l'entraînement</b> (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés et maîtrisés tout au long de sa séance. <b>Engagement</b> optimal au regard des ressources et du temps. <b>Étirements</b> précis et adaptés au travail effectué. <b>Rythme de séance</b> envisagée 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 et cohérente des exercices avec une prise en compte efficiente des deux incontournables au regard de son thème d'entraînement.</p>
<p><b>Analyser (4 points)</b></p> <p><i>En justifiant les régulations éventuellement apportées par l'identification des sensations perçues via l'échelle de ressenti. Proposer un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une ou des séances d'entraînement futures.</i></p>	<p><b>De 0 à 0,75 point</b> Non identification et non nomination des ressentis. Justification absente des exercices réalisés Bilan absent et pas de mise en perspective.</p>	<p><b>De 1 à 1,75 point</b> Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés. Justification absente ou évasive des exercices réalisés. Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.</p>	<p><b>De 2 à 2,75 points</b> Identifications des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées. Justification et analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. Bilan et mise en perspective cohérents.</p>	<p><b>De 3 à 4 points</b> Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis-sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est source de conception future). Justification, analyse et bilan lucides et explicites de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance.</p>

**Repères d'évaluation de l'AFL2** : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés ».

Appui possible sur le carnet d'entraînement (version numérique ou papier).

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.</p> <p>Un ou deux incontournables sont absents et/ou peu exploités sans véritable cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.</p> <p>Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.</p> <p>Un ou deux incontournables sont présents mais sans cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.</p> <p>Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.</p> <p>Les deux incontournables sont présents et exploités avec plus ou moins de cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>	<p>L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</p> <p>Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.</p> <p>Les deux incontournables sont présents et exploités de manière efficiente et cohérente avec les autres éléments et paramètres de la séance.</p>

**Repères d'évaluation de l'AFL3** : « Coopérer pour faire progresser. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires.</p> <p>Rôle d'aide ou de pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.</p>	<p>L'élève collabore au niveau organisationnel avec son ou ses partenaires ponctuellement et/ou de manière inadaptée.</p> <p>Rôle d'aide ou de pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.</p>	<p>L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son ou ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables.</p> <p>Rôle d'aide ou de pareur assuré efficacement sur demande.</p>	<p>L'élève est capable de conseiller un ou plusieurs partenaires à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).</p> <p>Rôle d'aide ou de pareur spontané et efficace.</p>

**CHOIX DE L'ÉLÈVE dans la répartition des points AFL2 et AFL3** : la répartition est annoncée avant le début de l'épreuve et ne peut plus être modifiée.

Points choisis AFL2/AFL3	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>Scénario 1 : 4 pts / 4 pts</b>	1 pt / 1 pt	2 pts / 2 pts	3 pts / 3 pts	4 pts / 4 pts
<b>Scénario 2 : 6 pts / 2 pts</b>	1,5 pt / 0,5 pt	3 pts / 1 pt	4,5 pts / 1,5 pts	6 pts / 2 pts
<b>Scénario 3 : 2 pts / 6 pts</b>	0,5 pt / 1,5 pt	1 pt / 3 pts	1,5 pt / 4,5 pts	2 pts / 6 pts

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève asmathique.

**Repères d'évaluation de l'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 ».

### Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève asmathique.

#### **Caractéristiques de l'élève asmathique au regard de l'épreuve :**

La pratique de la musculation est possible pour cet élève. L'effort intense et prolongé ne lui est médicalement pas recommandé. Il doit pratiquer à son rythme avec la possibilité d'avoir des temps de récupération suffisants. La pratique dans une atmosphère sèche, froide, poussiéreuse et mal aérée lui est fortement déconseillée.

#### **Aménagement de l'épreuve :**

Une pratique dans un environnement sain, aéré et tempéré lui permet d'agir avec ses camarades et pratiquement comme eux (asthmatique léger). Pour un élève atteint d'un asthme sévère, la conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de forme, d'équilibre corporel ou en fonction d'objectifs personnalisés (apprentissage du contrôle respiratoire pendant un effort) nous paraît plus approprié que l'accompagnement d'un projet sportif. Ces projets sont plus en accord avec les recommandations médicales et les besoins de l'élève.

Lorsque l'intensité du travail augmente, il faut proposer à l'élève asthmatique des séries d'exercices plus courtes avec des temps de récupération un peu plus longs. Un travail d'intensité modérée est pratiqué dans les mêmes conditions que les autres.

Le contrôle respiratoire dans les phases de travail et de récupération est important pour l'élève asthmatique. Il doit être valorisé tout au long de la pratique et pris en compte dans l'évaluation (inspiration nasale pour humidifier l'air, le dépoussiérer et une expiration buccale prolongée, contrôlée et complète). Cette respiration est rythmée avec les actions motrices.

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève en surpoids.

**Repères d'évaluation de l'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 ».

### Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève en surpoids.

#### **Caractéristiques de l'élève en surpoids au regard de l'épreuve :**

Il est recommandé de privilégier pour cet élève des activités de durée longue et d'intensité modérée en lui permettant de faire des pauses pendant l'effort.

La pratique avec les autres candidats est souhaitée pour ne pas accentuer son isolement.

#### **Aménagement de l'épreuve :**

La conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de forme, d'équilibre personnel, d'amélioration de l'image de soi nous paraît être l'orientation qui convient le mieux aux besoins de cet élève, à ses ressources ainsi qu'aux recommandations médicales.

Dans ce type d'activité, il est possible de lui proposer la réalisation de séries d'exercices sollicitant le tronc, les membres supérieurs et inférieurs à travers des séquences d'intensité modérée dont la durée s'allonge progressivement en fonction des progrès. Les supports choisis ne doivent pas placer les articulations du train porteur en surcharge (chevilles, genoux, hanches, colonne lombaire en position debout, poignets en appui manuel, doigts, épaules en suspension).

#### **Exercices à éviter :**

Les exercices intenses et explosifs avec des charges optimales occasionnant des surcharges articulaires importantes (arracher, soulever, développer de lourdes charges en position debout de type haltérophilie).

La pratique d'intensité modérée, sans essoufflement, sur une durée dépassant 20 à 25 minutes (endurance de force) va dans le sens du bien être de l'élève, de l'amélioration de ses ressources physiques et motrices ainsi que de son image de soi. L'intégration de l'élève en surpoids dans un groupe d'affinité est à prendre en compte dans l'organisation des duos ou trios. L'élève doit se sentir à l'aise et accepté par les autres malgré sa différence et son originalité physique et motrice. La pratique active et raisonnée de l'élève, recherchant à la fois les meilleurs effets et bénéfiques attendus, sans que celle-ci nuise à la préservation de son intégrité physique, doit être valorisée dans l'évaluation.

## CHAMP D'APPRENTISSAGE n°5 : « Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

APSA : Musculation : élève présentant un syndrome rotulien.

**Repères d'évaluation de l'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 ».

### Principe d'élaboration de l'épreuve

Le principe d'élaboration de l'épreuve s'adapte aux besoins de l'élève présentant un syndrome rotulien.

#### **Caractéristiques de l'élève présentant un syndrome rotulien au regard de l'épreuve :**

Le certificat médical de l'élève recommande de privilégier les déplacements essentiellement dans l'axe antéro-postérieur sur des terrains plats. Il interdit les activités provoquant des flexions de genoux supérieures à 30 degrés. Le genou de l'élève est particulièrement fragilisé en situation de surcharge et lorsqu'il n'est pas gainé par une contraction isométrique des vastes internes, des ischios-jambiers et des fessiers. Toute perception douloureuse doit conduire à l'arrêt de l'exercice.

#### **Aménagement de l'épreuve :**

La conduite d'un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », d'équilibre corporel ou de sollicitation de chaînes musculaires dans le but de les développer en fonction d'objectifs personnalisés (esthétique, utilitaire) nous paraît mieux convenir aux caractéristiques de l'élève, ainsi qu'à ses besoins, tout en respectant les consignes du certificat médical

#### **Exercices recommandés pour le travail du tronc :**

Mobilisation du tronc associé à un travail de souplesse en position couchée sur le dos ou en décubitus dorsal (abdominaux, obliques), sur le ventre (dorsaux), en position assise le dos placé, travail avec des bâtons, maintien de postures avec charge légère. Le travail en position debout se fait en conservant les jambes tendues les genoux gainés (fessiers, ischios-jambiers et quadriceps en contraction isométrique).

#### **Exercices recommandés pour le travail des membres supérieurs :**

Travail en position couchée, ou en position assise (dos placé) en charge libre adaptée (avec des haltères), ou en charge guidée adaptée (travail aux poulies) permettant la pratique sans risque pour les genoux de l'élève. Le travail en position debout est possible en conservant les jambes tendues les genoux stabilisés.

**Exercices recommandés pour le travail des membres inférieurs :**

- Marche, course sur terrain plat dans l'axe antéro postérieur.
- Travail dynamique des ischios-jambiers et des fessiers aux élastiques ou aux poulies : en position debout, jambes tendues (une jambe sert d'appui et l'autre tire une charge légère, adaptée aux possibilités de l'élève, de l'avant vers l'arrière).
- Travail en statique des fessiers en maintenant une charge adaptée sur les chevilles, en position ventrale sur un banc, les jambes tendues dans le vide.
- Travail dynamique des quadriceps en position assise sur un banc : les jambes reposent en légère flexion (20° maximum) sur un support, une charge légère, adaptée aux possibilités du pratiquant, est placée sur les chevilles, l'élève doit soulever et tendre les 2 jambes simultanément. L'exercice peut être proposé en statique en demandant le maintien de la posture : jambes tendues, légèrement chargées, tenues 20 secondes.
- Travail en isométrie des fessiers, ischios jambiers et quadriceps ensemble, en alternant leur contraction et leur relâchement. Le temps de repos = le temps de travail (ex : 10 fois 20s). Ce type de travail peut être associé avec un travail du tronc ou des membres supérieurs.

**Exercices à éviter :**

Les exercices plaçant les genoux en surcharge avec un risque de rotation et de flexion incontrôlées de ceux ci.

La pratique active et raisonnée de l'élève (recherche des meilleurs effets sans nuire à l'intégrité de ses genoux : choix par l'élève des groupes musculaires, leur mobilisation selon les stratégies les plus appropriées à ses particularités) doit être valorisée dans l'évaluation de son action.