

 Académie de Bordeaux  Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE		Référentiel certificatif enseignement commun EPS	
Etablissement : Lycée Bernard PALISSY 164, bd de la Liberté AGEN			
Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique : Le lycée dispose d'une structure dédiée à la musculation. Elle est largement équipée et permet un fonctionnement adapté pour tous. Beaucoup d'élèves sont intéressés par cette activité et viennent pratiquer dans le cadre de l'association sportive.			
CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir		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	AFL2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés
APSA retenue : MUSCULATION		Liste nationale : ☐ Liste académique : ☐ Activité établissement : ☐	
Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA (AFL1 en rouge, AFL2 en bleu, AFL3 en vert)		S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu et ses possibilités. Au travers d'un carnet d'entraînement, construire et programmer son entraînement, tenir compte de ses ressentis pour le réguler afin d'obtenir les effets recherchés. Connaît les composantes de l'activité, est capable d'aider un partenaire à progresser en toute sécurité (partenaire , pareur, observateur)	
Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 5			
L'épreuve : L'élève choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme : • Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire. • Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force. • Rechercher un gain de volume musculaire. Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé. Lors de l'épreuve, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 50 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future. Élément 1 : Réalisation de la séance au regard de la prévision. Élément 2 : Analyse de la séance produite avec régulation et mise en perspective du travail réalisé. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur,...). AF2 : Suivi du carnet d'entraînement. AFL3 : Deux rôles évalués en cours de cycle.			

Éléments à évaluer	Repères d'évaluation de l'AFL1					
	Degré 1		Degré 2		Degré 3	
Produire Réalisation de la séance / 8 points	Séance Inadaptée		Séance standard		Séance Adaptée	
	Échauffement inexistant /inapproprié. Postures non respectées et/ ou pouvant nuire à l'intégrité physique (blocages articulaires...) Charges inadaptées aux capacités et/ou à l'objectif visé. Respiration inadaptée ou apnée Respect aléatoire du nombre de séries ou répétitions. Étirements inexistant /inappropriés		Échauffement général sans prise en compte du travail ultérieur. Postures qui peuvent se dégrader au fil des répétitions. Respiration souvent inversée. Les paramètres de l'entraînement ne sont pas toujours maîtrisés ou tenus sur toute la séance. Séance standard par rapport à l'objectif. Charge de travail moyenne.		Échauffement plus spécifique avec prise en compte du travail de la séance Postures correctes le plus souvent maintenues Respiration respectée (souffle pendant l'effort) Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. Séance adaptée aux capacités et à l'objectif visé.	
	0	1,9	2	3,9	4	5,9
Analyser la pratique Bilan de la séance réalisée Perspective pour la suite /4 pts	Insuffisant		Superficiel		Réaliste	
	Bilan très évasif. Justification absente ou évasive des exercices réalisés sans retour sur le ressenti ni perspective.		Les ressentis sont notés mais partiellement exploités. Mise en perspective globale. Pas de relation avec les séances précédentes.		Analyse les écarts entre « prévu » et « réalisé », en lien avec les ressentis et les connaissances générales acquises en cours. Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés.	
	0	0,9	1	1,9	2	2,9

Repères d'évaluation de l'AFL2 : Suivi du carnet d'entraînement « s'entraîner pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »		
Degré 1	Degré 2	Degré 3
Non construit • Pas d'objectif spécifié. • Entraînement irrégulier. • Approche globale. • Charges d'entraînement aléatoires. • Noms des muscles inconnus.	Partiellement construit, standard • Objectif spécifié. • Entraînement régulier. • Paramètres d'entraînement connus pour atteindre l'objectif recherché, mais pas d'évolution personnalisée. • Choix des muscles travaillés aléatoire • Ressenti noté, mais non exploité. • Connaissance partielle des muscles travaillés.	Construit, personnalisé • Choix de la méthode adaptée à l'objectif visé et à ses possibilités. • Choix des muscles pas toujours pertinents par rapport à l'objectif. • Connaissance et utilisation des paramètres d'entraînement. • Connaissance des muscles travaillés. • Prise en compte du ressenti pour faire évoluer son entraînement.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Partenaire d'entraînement et de progrès		
Degré 1	Degré 2	Degré 3
Agit seul et pour lui-même Potentiellement dangereux pour lui et ses camarades N'applique pas les règles de sécurité.	Pareur partiellement concerné Activité intermittente auprès de son camarade. Connaît les règles de sécurité	Rôles d'aide et de pareur assurés. Connaît les règles de sécurité et les applique, corrige la posture de son partenaire si besoin. S'appuie sur des repères simples pour aider son partenaire pendant la séance.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Observateur (évalué au cours du cycle).		
Degré 1	Degré 2	Degré 3
Peu ou pas attentif dans l'observation, recueil de données aléatoire.	Recueil de données parfois incomplet, Repères pris en compte peu utilisables. Connaît la validité d'une répétition pour un seul type d'entraînement.	Recueil de données complet, Repères utilisables dans l'élaboration d'une séance. Est capable de valider des répétitions au regard d'un objectif visé.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : Rôle de Gestionnaire d'entraînement (évalué au cours du cycle).		
Degré 1	Degré 2	Degré 3
Peu concerné, gestion inefficace de l'échauffement de son groupe, dans la rotation des exercices et dans les étirements.	Appliqué mais brouillon dans la gestion de l'échauffement de son groupe, des exercices et des étirements.	Investi, organise la gestion de l'échauffement de son groupe, des exercices et des étirements.

Points choisis AFL2 ou AFL3	DEGRÈS 1	DEGRÈS 2	DEGRÈS 3	DEGRÈS 4
2 PTS	0,5	1	1,5	2
4 PTS	1	2	3	4
6 PTS	1,5	2,5	4,5	6

Validation (réservée aux IA-IPR)	Motivation et/ou commentaire :
☐ Validée ☐ Non validée le : jj/mm/aaaa par : nom IA-IPR	...