Académie de Bordeaux Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	**Référentiel certificatif enseignement commun EPS**	lfsd Lycée Français de Saint Domingue **CA5**

Etablissement : LYCÉE FRANÇAIS DE SAINT-DOMINGUE (République Dominicaine)

Eléments de contexte et choix réalisés par l'équipe pédagogique :

1) Dans un pays où il y a un certain culte de l'esthétique avec la présence de nombreuses salles de musculation formelles et informelles, l'enseignement de la musculation s'avère essentiel pour apprendre les bonnes pratiques et sensibiliser sur ses dérives.
2) Un sentiment d'appétence important des élèves pour faire leur projet personnel adapté à leurs objectifs.
3) Nous travaillons dans une salle de sport multi activité, c'est pourquoi nous n'avons pas de machine. Nous disposons de matériels assez légers (barres, poids, haltères, barres de traction, élastiques, tapis etc.) Cela impose une pratique avec peu de matériel et essentiellement avec son propre poids de corps.
4) Continuité avec l'AS dans l'activité Boxe éducative / PPG Muscu
5) AFL3 : Dans la mesure où nous travaillons avec peu de matériel, le rôle qui est principalement travaillé dans notre enseignement de la musculation est le coach (observer, corriger, encourager, aider etc.)

CA5 : Réaliser une 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*	**AFL3 :** *Coopérer pour faire progresser*

APSA retenue : **MUSCULATION**	Liste nationale : ☒ Liste académique : ☐ Activité établissement : ☐	Temps d'apprentissage : 2 cycles lycée 2nde 1ere de 8 séances 2h + 1 cycle lycée Term 10 séances 2h
Compétence de fin de séquence caractérisant les 3 AFL dans l'APSA	*S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu, s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés (évaluation en appui sur le carnet d'entraînement), coopérer pour faire progresser*	

Principes d'élaboration de l'épreuve du champ d'apprentissage 3

L'épreuve :

L'élève choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés :

1- **Santé (**affiner la silhouette et/ou tonifier le corps et/ou renforcer le corps)
2- **Esthétique** (augmenter le volume musculaire)
3- **Sportif** (développer la puissance et/ou l'explosivité musculaire)

Il justifie son choix par l'expression d'un **mobile personnel** et doit démontrer qu'il sait s'entrainer pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son corps.

Il doit renseigner un **carnet d'entraînement** personnel durant toute la séquence d'enseignement. Il devra être remis aux enseignants lors de la dernière séance avant l'évaluation.

Lors de l'évaluation, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, l'élève présente de façon détaillée le plan écrit d'une **séance de 45 à 60 minutes maximum**.

L'élève doit **concevoir, réaliser et analyser** sa séance de musculation directement en lien avec son projet personnel (santé, esthétique ou sportif) et son cycle d'entrainement.

La séance comprend plusieurs séquences dont ***l'échauffement, plusieurs ateliers*** (**4 ou 5 ateliers sur 2 groupes musculaires choisis par le candidat et un groupe musculaire donné par le jury, le candidat proposera un atelier sur ce groupe musculaire**), ***les récupérations*** et ***les justifications***.

L'élève doit faire attention à bien **gérer son temps**.

L'élève doit relever par écrit le **travail réalisé**, identifier les **sensations perçues** et proposer un **bilan** et une **mise en perspective** (poursuite en dehors de l'école, club, AS, prochaine séance…).

A l'issue de la séance, un **entretien oral individuel** de **5 minutes** permettra de revenir sur la séance et le projet personnel de l'élève.

Éléments à évaluer	**Repères d'évaluation de l'AFL1**			
	Degré 1	**Degré 2**	**Degré 3**	**Degré 4**
Produire *une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi,dans le respect des príncipes d'une pratique en sécurité.* ***8 points***	**Production aléatoire** - Intégrité physique en danger - Échauffement inadapté - Étirements absents/incohérents - Paramètres d'entraînement non maîtrisés (Trajets/respi./vitesse/charge/récup) - Engagement énergétique faible **0**_____**2**	**Production superficielle** - Intégrité physique préservée - Échauffement standard - Étirements perfectibles - Paramètres d'entraînement approximatifs (Trajets/respi./vitesse/charge/récup) - Engagement énergétique irrégulier **2**_____**4**	**Production structurée** - Intégrité physique maîtrisée - Échauffement exhaustif - Étirements présents - Paramètres d'entraînement maîtrisés (Trajets/respi./vitesse/charge/récup) - Engagement énergétique réel/visible **4**_____**6**	**Production optimisée** - Intégrité physique construite - Échauffement personnalisé - Étirements systématiques et précis - Paramètres d'entraînement ajustés (Trajets/respi./vitesse/charge/récup) - Engagement énergétique optimal **6**_____**8**
Analyser *une séance d'entraînement en mettant en perspective le travail réalisé* ***4 points***	**Analyse sommaire, voir incohérente** **-** Bilan très sommaire et vague - Incohérence - Relevé partiel des écarts « prévu / réalisé » - Pas de régulations. **1**	**Analyse descriptive** - Bilan descriptif et incomplet - Relevé des écarts « prévu/réalisé » sans mise en lien réelle avec les ressentis. - Régulations sans justifications **2**	**Analyse explicite** - Bilan explicite - Relevé exhaustif des écarts « Prévu/réalisé » et mise en lien avec les sensations éprouvées. - Régulations justifiées **3**	**Analyse étayée** - Bilan complet et lucide en cohérence avec le cycle d'entraînement - Expression fine des sensations - Régulations précises et adaptées au regard de connaissances solides sur l'activité acquises en cours et en dehors du cours. **4**

Note / 12	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**

Repères d' évaluation de l' AFL2 : « *s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés (évaluation en appui sur le carnet d'entrainement)*» (évaluation sur la durée du cycle, au choix du candidat sur 2-4-6 points).			
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Entrainement inadapté - Choix inadaptés et potentiellement dangereux. - Conception inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entrainement choisi, voire absence de conception (plagia)	**Entrainement partiel** - Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. - Conception stéréotypée avec des incohérences du projet d'entrainement.	**Entrainement structuré et adapté** - Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. - Conception pertinente de son projet d'entrainement.	**Entrainement optimal et personnalisé** - Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. - Conception, régulation et justification personnelle de son projet d'entrainement
0,5/2 ou 1/4 ou 1,5/6	**1/2 ou 2/4 ou 3/6**	**1,5/2 ou 3/4 ou 4,5/6**	**2/2 ou 4/4 ou 6/6**
Repères d' évaluation de l' AFL3 : « *coopérer pour faire progresser* » (au choix du candidat sur 2-4-6 points)			
Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Coaching inexistant - Ne connaît pas les principes de l'entraînement. - Les informations ne sont pas prélevées. - Pas de communication.	**Coaching passif** - Connait partiellement les principes de l'entraînement et ne les applique pas. - Les informations sont prélevées mais transmises irrégulièrement à son partenaire. - Peu de communication.	**Coaching actif** - Connaît les principes généraux de l'entraînement, essayent de les appliquer dans son coaching et aide son partenaire avec des retours pertinents. - Les informations sont prélevées et transmises (répétitions comptées, gestion du temps, …)	**Coaching engagé, efficace et adapté** - Connaît les principes de l'entrainement, les applique dans son coaching et aide son partenaire avec des retours personnalisés pendant et après la réalisation. -Les informations sont prélevées, sélectionnées et transmises à son partenaire pour qu'il progresse (répétitions comptées, gestion du temps, conseils …)
0,5/2 ou 1/4 ou 1,5/6	**1/2 ou 2/4 ou 3/6**	**1,5/2 ou 3/4 ou 4,5/6**	**2/2 ou 4/4 ou 6/6**