

# BAC GT EPS – MUSCULATION (CA5) – Référentiel Vilgénis MAJ juin 2023

## L'ÉPREUVE :

Le dispositif comprend tout le matériel utilisé lors du cycle : machines, tapis, cordes à sauter, petits matériels, chronomètres... L'élève doit travailler au moins 2 groupes musculaires sur les 4 (bras, jambes, haut du tronc, bas du tronc), avec au moins 2 muscles par zone. Il est possible de choisir un thème d'entraînement pour une zone et un autre pour une autre zone.

Deux dates sont prévues pour l'évaluation : la 1<sup>ère</sup> date permet d'évaluer un athlète et un coach dans chaque binôme. A la 2<sup>ème</sup> date on inverse l'athlète devient coach. L'élève reste dans son rôle durant la totalité de l'épreuve.

### L'épreuve certificative est définie en 3 temps :

- 1) La CONCEPTION de sa séance d'entraînement, elle est conçue en amont par écrit et s'appuie sur les données individuelles du carnet d'entraînement.
- 2) La REALISATION de sa séance, l'élève dispose de 90 min pour réaliser sa séance d'entraînement (échauffement, corps de la séance et récupération).
- 3) L'ANALYSE de sa séance, elle recense les ressentis, les données et les améliorations en vue d'une séance future.

-Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Ce choix fait référence à un carnet d'entraînement qui identifie et organise des connaissances et les données individualisées. Le carnet d'entraînement est évalué dès la 2<sup>ème</sup> leçon.

### Les 3 thèmes d'entraînement sont :

- 1) rechercher un gain de TONIFICATION/Cardio
- 2) rechercher un gain de VOLUME/Esthétique
- 3) rechercher un gain de PUISSANCE/Sportif.

Le candidat est évalué en tant qu'ATHLETE et en tant que COACH ou PREPARATEUR PHYSIQUE.

**Repères d'évaluation de l'AFL 1 :**  
**« S'engager pour obtenir des effets recherchés selon son projet personnel,**  
**en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »**

ÉLÉMENTS À ÉVALUER / 12 pts	Indicateurs	REPÈRES D'ÉVALUATION				
		DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4	
<b>Produire /8pts</b>  <i>Respect de la séance d'entraînement adaptée aux capacités de l'élève et à sa méthode d'entraînement</i>	/2pts Echauffement et récupération	L'échauffement et la récupération sont <b>quasi-inexistants</b> . Etirements non présents.	L'échauffement et la récupération sont <b>incomplets, écourtés</b> . Etirements en inadéquation avec les muscles travaillés.	L'échauffement <b>structuré et progressif</b> . La récupération est structurée. Etirements avec temps maintien insuffisant.	L'échauffement <b>est personnalisé et progressif</b> . La récupération <b>est adaptée</b> . Etirements complets en lien avec les muscles.	
		0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts	
	/3pts Respect des postures, des trajets moteurs et de la respiration	Mauvais placement sur la <b>majorité des ateliers</b> . L'expiration/inspiration n'est <b>pas placée</b> . <b>Trajets et amplitudes aléatoires</b> sur la plupart des exercices	Mauvais placement sur la moitié des exercices. <b>Le placement de l'expi/inspi est souvent inversé</b> . <b>Trajets dégradés et amplitudes incomplètes</b> sur la moitié des exercices	Placements sont respectés sur la plupart des ateliers. L'expi/inspi est placée dans la plupart des exercices. <b>Trajets et amplitudes respectés</b> sur la plupart des ateliers	Placements <b>sont totalement respectés</b> . L'expi/inspi est toujours bien placée. Trajets et amplitudes maîtrisés.	
		0-0,75 pts	1-1,5 pts	1,75-2,25 pts	2,25 à 3 pts	
	/1pt Respect de la vitesse d'exécution de sa méthode	La vitesse d'exécution est en <b>désaccord avec le thème</b> d'entraînement.	La vitesse d'exécution est partiellement respectée.	La vitesse d'exécution est respectée sur la plupart des exercices.	La vitesse d'exécution <b>respecte totalement le thème</b> d'entraînement choisi. Vitesse pouvant être dégradée seulement en fin de séries.	
		0-0,25 pts	0,5 pts	0,75 pts	1 pts	
	/2pts Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève	La charge de travail est <b>incohérente par rapport aux ressources de l'élève</b>	La charge de travail est <b>partiellement adaptée</b> aux ressources de l'élève.	La charge de travail est <b>en grande partie adaptée</b> aux ressources des élèves.	La charge de travail est <b>adaptée aux ressources</b> des élèves.	
		0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts	
	<b>Analyser /4pts</b>  <i>Régulation de son entraînement à partir des ressentis et des données</i>	/2pts Recueil des données	L'élève identifie partiellement les ressentis et des données sont manquantes.	L'élève identifie partiellement ses ressentis et les données sont imprécis.	L'élève identifie ses ressentis et relève les données.	L'élève identifie précisément ses ressentis et relève précisément les données.
			0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts
		/2pts Régulation adaptée et personnalisée	La régulation est inexistante ou incohérente	La régulation différée est inadaptée au regard des indicateurs.	La régulation différée de la séance est perfectible et s'appuie essentiellement soit sur les ressentis, soit sur les données.	<b>A partir du croisement d'indicateurs chiffrés et des ressentis, la régulation différée est pertinente</b> , source d'inspiration pour la conception de la séance future.
			0-0,5 pt	0,75-1 pt	1,25-1,5 pt	1,75-2 pts

### Repères d'évaluation de l'AFL 2 :

**« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés »**

Modalités d'évaluation de l'AFL2 : Le carnet d'entraînement est évalué à partir de la 2<sup>ème</sup> séance d'entraînement. La **conception de la séance d'entraînement** est évaluée le **jour de l'épreuve** et s'appuie sur les données du carnet d'entraînement.

Eléments évalués	Indicateurs	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<b>/2-4-6pts</b> <b>Conception de sa séance d'entraînement personnalisée</b>	<b>/50%pts</b> <b>Carnet d'entraînement</b>	Le carnet d'entraînement est <b>bâclé et incomplet.</b>	Le carnet d'entraînement est <b>partiellement rempli.</b> L'élève <b>n'exploite pas les données relevées.</b>	Le carnet d'entraînement est en <b>grande partie complet.</b> L'élève utilise son carnet pour concevoir ses séances.	Le carnet d'entraînement est <b>complet et est une véritable ressource pour la conception et la remédiation.</b>
	<b>/50%pts</b> <b>Conception de sa séance d'entraînement</b>	Les choix de l'élève sont <b>non référencés et potentiellement dangereux.</b>  L'élève conçoit ou copie une séquence de travail <b>inadaptée à son thème</b> d'entraînement.	L'élève <b>reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet</b> d'entraînement.  La conception de sa séance <b>ne s'appuie pas sur les indicateurs relevés</b> ou les effets recherchés	L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.  L'élève construit des séquences de travail <b>cohérentes</b> avec son thème d'entraînement à <b>partir de paramètres simples.</b>	L'élève affine et personnalise ses entraînements et les régulations sont adaptées.  La conception de sa séance est cohérente avec son thème, <b>ses ressources et l'analyse de sa séance précédente.</b>
Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)		De 0 à 25% des pts selon barème choisi	De 25 à 50% des pts selon barème choisi	De 50 à 75% des pts selon barème choisi	De 75 à 100% des pts selon barème choisi
<b>Choix 1 : AFL 2 = 4 pts / AFL 3 = 4 pts</b>		De 0 à 1pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
<b>Choix 2 : AFL 2 = 6 pts / AFL 3 = 2 pts</b>		0 à 1,5 pt	1,5 à 3 pts	3 à 4,5 pts	4,5 à 6 pts
<b>Choix 3 : AFL 2 = 2 pts / AFL 3 = 6 pts.</b>		0 à 0,5 pt	0,5 à 1 pt	1 à 1,5 pt	1,5 à 2 pts

**Repères d'évaluation de l'AFL 3 : « Coopérer pour faire progresser. »**  
**« S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »**

Les modalités d'évaluation de l'AFL3 : Le coach est évalué à partir de la leçon n°5 et le jour de l'épreuve. Les élèves sont amenés à aider leur partenaire (parer, installer/ranger le matériel, chronométrer).

Avant la réalisation du **1<sup>er</sup> exercice**, le **coach** contribue à l'optimisation de l'échauffement de son athlète.

Après la réalisation de tous les exercices, le coach formule des améliorations pertinentes sur la séance d'entraînement de son athlète.

Le professeur responsable de la classe positionne l'élève dans un degré. Ce degré sera ajusté par les enseignants le jour de l'évaluation.

RÔLE PROPOSE :	Indicateurs	DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
<b>COACH</b> Motivation et la sécurité adaptative	/50%pts Gestion du matériel et de la sécurité	L'élève <b>est inattentif et ne facilite pas l'entraînement de son partenaire.</b> Il faut reprendre l'élève pour qu'il y ait une parade.	L'élève est <b>plutôt passif mais il est proche</b> de son partenaire. La parade est présente mais pas optimale.	L'élève <b>est actif et concerné.</b> La plupart du temps, il est à <b>la parade, conseille, compte, chronomètre, aide à l'installation.</b>	L'élève est actif et concerné. Il est à la parade, conseille, compte, chronomètre, aide à l'installation des ateliers et <b>anticipe l'enchaînement des ateliers.</b>
	/50%pts Améliorations envisagées pour son athlète	<b>Aucune amélioration est proposée ou totalement incohérente.</b>	Les <b>améliorations sont en décalage avec les données et les ressentis de l'athlète.</b>	Les améliorations sont <b>cohérentes mais perfectibles.</b> Ils peuvent servir de support pour la conception de la future séance d'entraînement.	Il <b>formule des améliorations pertinentes pour son partenaire</b> , véritable support pour la conception de la future séance d'entraînement.
<b>Répartition des points à décliner selon le barème choisi de l'AFL (6/4/2)</b>		<i>De 0 à 25% des pts</i>	<i>De 25 à 50% des pts</i>	<i>De 50 à 75% des pts</i>	<i>De 75 à 100% des pts</i>
<b>Choix 1 :</b> AFL 2 = 4 pts / <b>AFL 3 = 4 pts</b>		De 0 à 1pt	De 1 à 2 pts	De 2 à 3 pts	De 3 à 4 pts
<b>Choix 2 :</b> AFL 2 = 6 pts / <b>AFL 3 = 2 pts</b>		0 à 1,5 pt	1,5 à 3 pts	3 à 4,5 pts	4,5 à 6 pts
<b>Choix 3 :</b> AFL 2 = 2 pts / <b>AFL 3 = 6 pts.</b>		0 à 1,5 pt	1,5 à 3 pts	3 à 4,5 pts	4,5 à 6 pts