

LPO Melkior-Garré**Référentiel BAC PRO****CA5 : Musculation**

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence (AFLP1 et 2) noté sur 12points et l'autre au fil de la séquence (AFLP 3 à 6) noté sur 8 points.

Situation de fin de séquence :

Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement complète (échauffement, séance et récupération) en cohérence avec le thème d'entraînement choisi et l'analyse de ses différents ressentis.

Trois thèmes d'entraînement proposés:

- Gain en tonification, en renforcement musculaire (50% du Max Théorique)
- Gain en volume musculaire (60 à 70% du Max Théorique)
- Gain en puissance et/ou en explosivité musculaire (80% du Max Théorique)

Le Max Théorique sera calculé en fonction de la formule de Bryzcki.

Le candidat présente son carnet d'entraînement élaboré en fonction de ses choix et de ses ressources (charge de travail, nombre de séries, répétitions, temps de récupération).

Le candidat effectue un bilan de ses séances et apporte des remédiations en fonction de ses ressentis. Il Justifie ses choix (thème d'entraînement, ateliers choisis, remédiations effectuées...).

La séance d'une durée de 45 à 60 minutes, comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 groupes musculaires.

Le candidat pourra choisir les ateliers qui seront présentés, au moins deux.

AFLP 3 à 6

L'enseignant de la classe retient le meilleur degré d'acquisition atteint par l'élève au cours de la séquence sur chacun des deux AFLP retenus par l'équipe pédagogique. Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP. Il doit répartir ces 8 points avec un minimum de 2 points pour un AFLP. Le passage du degré 2 au degré 3 permet l'attribution de la moitié des points dévolus à l'AFLP

Positionnement précis dans le degré.	Repères															
	Degré 1				Degré 2				Degré 3				Degré 4			
AFLP1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement	L'élève conçoit une séance d'entraînement sans mobile apparent et/ou inadaptée à ses ressources Il plaque un projet stéréotypé.				L'élève conçoit une séance présentant quelques incohérences entre mobile/thème/charge de travail Il met en œuvre son projet comme une succession de phases de travail et de repos peu réfléchies.				L'élève exprime une cohérence entre son mobile, son thème et la charge de travail prévue. Il organise les différents temps de sa séance pour garantir un engagement effectif.				L'élève argumente ses choix au regard de son contexte de vie personnelle Il individualise les paramètres choisis pour garantir des effets réels.			
Note sur 7 points	0	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7

<p>AFLP2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</p> <p>Note sur 5 points</p>	<p>Il tente d'appliquer les méthodes sans en comprendre l'intérêt ni les principes.</p> <p>0 point ----- 0,5 point</p>	<p>Il hésite dans le choix des méthodes dont il n'a pas mémorisé les effets ni compris les principes.</p> <p>1 point ----- 2 pts</p>	<p>Il utilise les bilans de ses expériences passées pour sélectionner la méthode qui lui semble la plus adaptée.</p> <p>2,5 pts ----- 4 pts</p>	<p>Il tire profit de ses bilans précis et complets pour utiliser une méthode qu'il sait moduler.</p> <p>4,5 pts ----- 5 pts</p>
--	---	---	--	--

Évaluation au fil de la séquence : 8 points

Seuls deux AFLP sont retenus par l'enseignant pour constituer cette partie de la note. L'élève choisit de répartir les 8 points entre deux AFLP.

AFLP3	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)</p>	<p>L'élève agit sans établir de lien entre la réalisation de sa séance et les effets ressentis. Il prélève peu d'indicateurs pour réguler sa pratique.</p>	<p>L'élève identifie a posteriori les effets sans les anticiper, ni réguler la charge de travail. Il prélève occasionnellement les indicateurs d'effort les plus simples.</p>	<p>L'élève associe des ressentis à la charge de travail. Ces sensations engagent une régulation à court terme (modulation du travail dans le respect du thème). Il prélève le plus souvent des indicateurs d'effort multiples.</p>	<p>L'élève associe des ressentis de différentes natures qui lui permettent d'ajuster sa charge de travail à court et moyen termes. Il prélève systématiquement des indicateurs variés pendant et après son effort.</p>

AFLP4	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</p>	<p>Il agit seul et pour lui-même.</p>	<p>Il accepte d'aider son partenaire sur sollicitation.</p>	<p>Il est volontiers actif dans l'aide de la pratique de son partenaire.</p>	<p>Il devient un leader positif pour aider la pratique du groupe.</p>

AFLP5	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.</p>	<p>Il effectue des actions parfois incontrôlées qui peuvent fragiliser son intégrité physique.</p>	<p>Il réalise une motricité sécuritaire, mais énergivore.</p>	<p>Il assure des actions motrices précises et contrôlées visant l'efficacité.</p>	<p>Il évolue en sécurité pour lui-même et pour les autres.</p>

AFLP6	Repères d'évaluation			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Il porte une attention très relative aux conseils prodigués.	Il connaît quelques conseils.	Il retient et applique les principaux conseils.	Il témoigne d'un intérêt sur les connaissances associées à sa pratique qu'il enrichit par des recherches personnelles.

Correspondances entre degrés et points pour l'AFLP3 -4-5-6 (selon choix de la répartition des points des élèves **Total 8pts, minimum 2 points**)

Points choisis AFLP 3-4-5-6	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
/2pts	0,5	1	1,5	2
/4pts	1	2	3	4
/6pts	1,5	2,5	4,5	6