PROTOCOLE D'EVALUATION ET DE NOTATION "Enseignement obligatoire"
MUSCULATION Version 2020

Principes de l'évaluation:	**Barème et notation:**

• **L'AFL 1** s'évalue le jour du CCF.
• **L'AFL 2 et L'AFL 3** s'évaluent durant le cycle et éventuellement le jour de l'épreuve.
• **L'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet d'entraînement**
	• **L'AFL 1** est notée sur 12 points.
	• **Les AFL 2 et 3** sont notées sur 8 points. La répartition des 8 points est au choix des élèves.
	3 choix possibles:
	  • AFL 2 = 4 pts/ AFL3= 4pts
	  • AFL 2 = 6 pts/ AFL3= 2pts
	  • AFL 2 = 2 pts/ AFL3= 6pts

Repères de l'évaluation de l'AFL1: "s'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant de choix de paramètres d'entraînements avec le thème retenu »

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
-Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont de l'épreuve J-1 semaine.
-Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou fatigue.
-Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc..) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.

EVALUATION JOUR J : **Etre capable de respecter des principes et des paramètres d'entrainement afin d'atteindre un objectif (ou mobile) répondant à un projet personnel**
2 groupes distincts seront formés. L'évaluateur et le co-évaluateur seront responsables de l'évaluation des candidats dans un espace distinct (espace machines – espace dojo)

Situation d'évaluation : Les élèves sont évalués sur deux s**équences pratique de 40 '** (2 espaces) après 10' d'échauffement autonome.
1ère séquence dans l'espace dojo sans appareils, petits matériels autorisés et 2ème séquence dans la salle de musculation avec machines et poids
Dans chaque espace , le travail d'un groupe musculaire sera imposé à l'élève en prenant en compte son mobile .
L'élève doit démontrer son niveau de maîtrise et sa capacité à mener, en sécurité, une séance en respectant les différents paramètres liés à un "mobile" d'entraînement choisi en début de cycle parmi :
Sportif (Puissance-Explosivité) **- Santé** (Entretien-Tonification-Renforcement) **- Esthétique** (Volume ou affinement)
Une séquence écrite de 20' sur l'évaluation des capacités à concevoir et **analyser** sa séance complètera l'épreuve.

ELEMENTS A EVALUER		REPERES D'ÉVALUATION AFL1				
		Éléments Prioritaires	Degré 4	Degré 3	Degré 2	Degré 1
" s' engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant de choix de paramètres d' entraînements avec le thème retenu »	AFL1: Produire	***Le respect des trajets et postures, avec préservation de l'intégrité physique, récupérations et contrôle respiratoire*** ***RESPECT du SRPTR*** ***Sécurité*** ***Respiration*** ***Précision*** ***Transpiration*** ***Récupération***	**Intégrité Physique renforcée** Réalisation de la totalité des exercices choisis en toute sécurité -> **Connaissance et utilisation de différentes méthodes d'entraînement**. **SECURITE :** **Bon placement** du dos Ceinture abdominale **parfaitement verrouillée** Échauffement **"adapté"** Charges **adaptées et régulées** au cours de l'action. **RESPIRATION :** Parfaitement **placée, optimale, elle guide le mouvement.** **PRECISION :** Aucune butée articulaire, **respect total de l'ensemble du corps** Amplitude **à son maximum** sans aucune mise en danger. Vitesse **contrôlée et adaptée à la méthode** **TRANSPIRATION** Engagement physique **optimal** au regard des ressources **Pas de baisse d'intensité** dû à une excellente gestion du temps d'effort/récupération **RECUPERATION :** Récupération **systématiques et adaptées** au temps d'effort. Étirements systématiques, **intégrés et adaptés.**	**Intégrité Physique préservée** Réalisation des exercices est réalisée en sécurité. -> **Maîtrise, respect et cohérence des paramètres d'entrainement par rapport au thème d'entrainement** **SECURITE :** **Bon placement** du dos Gainage abdominale **intégré** Échauffement **"standard"** Charges **adaptées** **RESPIRATION :** La respiration est **adaptée à l'effort** et au rythme de travail **PRECISION :** Très peu ou absence de butée articulaire. L'amplitude est **correcte.** **Légère dégradation** des trajets en fin de séquence ou en fin de série. la vitesse de réalisation des exercices est **constante.** **TRANSPIRATION :** Engagement physique **réel et visible** proche de l'optimal **RECUPERATION :** Récupérations **adaptées** au temps d'effort Étirements **présents et standards**	**Intégrité Physique fragilisée** Le niveau de l'exercice n'est pas suffisamment adapté par rapport aux ressources de l'élève et au mobile choisi. ->**Adaptation partielle et/ou incohérences des paramètres d'entraînement** **SECURITE :** Ne parvient pas toujours à maintenir les postures sécuritaires. **Dégradation importante** du mouvement avec compensation Échauffement **"insuffisant"** Charges **sécurisées mais inadaptées** (trop légères – trop lourdes) **RESPIRATION :** La respiration est **présente** mais **non intégrée, non systématique ou inversée.** **PRECISION :** Encore quelques butées articulaires. Amplitude **non maintenue sur la totalité** des exercices. La vitesse de réalisation des exercices est **aléatoire.** **TRANSPIRATION :** Engagement physique **irrégulier** selon l'exercice **RECUPERATION :** Temps de repos et étirements **présents** mais **pas systématiques / inadaptés**	**Intégrité Physique en danger** Réalisation desexercices sans conviction, l'intégrité physique de l'élève est mise en jeu. **->Mauvaise adaptation des paramètres d'entrainement** **SECURITE :** **Utilisation du matériel inadaptée**, mauvais réglages, charges mal installées, non sécurisées, … Échauffement **"inexistant"** **Mauvais placement du dos** **Pas de gainage abdominale** **RESPIRATION :** Respiration **absente ou incohérente** (apnée, bloquée...) **PRECISION :** Butée articulaire récurrente Amplitude **fluctuante, non intégrée** dès le début de des exercices **TRANSPIRATION :** Engagement physique **très insuffisant, sans conviction** sur l'ensemble **RECUPERATION :** Temps de repos **excessifs ou absents ou incohérents** Etirements **absents ou incohérents**
		PRODUIRE (8pts)	0,5 | 1 | 1,5 | 2	2,5 | 3 | 3,5 | 4	4,5 | 5 | 5,5 | 6	6,5 | 7 | 7,5 | 8
		ANALYSER (4pts)	0,5 | 1	1,5 | 2	2,5 | 3	3,5 | 4
	AFL1: Analyser	***Prise en compte du ressenti et des sensations personnelles avec mise en place (éventuelle) de régulations***	***La prise en compte systématique*** *du ressenti* ***guide et oriente*** *les possibles régulations****, fines et pertinentes*** *liées à l'activité.* -Description plus précise des sensations perçues avec argumentation à l'appui. **-Exploite tous les types de ressentis et les associent aux observations** pour réguler le bon paramètre. **-Capable d'envisager l'évolution future de l'entrainement**. Perspectives cohérentes.	***Prise en compte*** *du ressenti et sensations personnelles.* -Description plus précise des sensations perçues. **-Exploite deux types de ressentis** perspectives évoquées et cohérentes. **-Régulations présentes** et souvent **adaptées au thème d'entrainement suivi**	***Prise en compte partielle*** *du ressenti et sensations personnelles* **Effets corporels identifiés** mais seulement perçus et interprétés en termes de **sensations globales.** **Exploite un type de ressenti**, souvent **psychologique** et pas suffisamment les observations. Perspectives évoquées mais **pas toujours cohérentes.**	***Aucune prise en compte*** *du ressenti et sensations personnelles* **-Régulations absentes** ou incohérentes **-Bilan** sommaire ou **inexistant.** Ressenti peu ou mal défini. **Perspective absente.**

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

Se préparer: l'élève est évalué en cours de cycle dans le choix et la conduite d'un échauffement général, spécifique et orienté en lien avec le ou les thèmes de travail qui suivent.

S'entraîner: Suite à une "séance de bilans" , proposer un projet ambitieux, compatible avec mes possibilités de travail:

- Élaborer ou reproduire un exercice vu en cours correspondant à mes besoins lors des séances de remédiation.
- Adapter mon travail en fonction de mes ressources et de mes objectifs.
- Être persévérant et régulier dans le travail.
- Tenir à jour mon cahier d'entraînement

ELEMENTS A EVALUER : **Concevoir une séquence de travail en adéquation avec ses ressources et le thème d'entraînement choisi .**

L'épreuve engage l'élève dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont de la séance finale et/ou le jour J. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon son ressenti au cours des différentes séances. (fatigue, tremblements, blessures...)

Les paramètres liés à la charge de travail (Durée, récupération, intensité et volume...) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
L'AFL2 s'évalue au fil des séquences d'enseignement et s'appuie sur le carnet de suivi d'entraînement.

ELEMENTS A EVALUER		REPERES D'ÉVALUATION AFL2				
		Éléments Prioritaires	**Degré 4**	**Degré 3**	**Degré 2**	**Degré 1**
S' entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s' entretenir en fonction des effets recherchés.	AFL 2: Savoir se préparer	Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci	**ENTRAINEMENT OPTIMISE** **ECHAUFFEMENT** **Élève moteur** capable d'**innover** et de mener un groupe (utilisation du petit matériel et introduction d 'éléments de CROSSFIT). Échauffement complet Reproduit deux exercices spécifiques différents et utilise pour l'un d'entre eux du petit matériel.	**ENTRAINEMENT ADAPTE** **ECHAUFFEMENT** **Connaît et réalise** les routines d'échauffement Échauffement raisonné Élève actif Reproduit deux exercices spécifiques différents sur deux thématiques	**ENTRAINEMENT PARTIELLEMENT ADAPTE** **ECHAUFFEMENT :** **Échauffement partiel.** Recopie quelques rituels Reproduit deux exercices spécifiques différents mais sur la même thématique	**ENTRAINEMENT DANGEREUX** **ECHAUFFEMENT** Échauffement **inexistant ou insuffisant** Elève en retrait Reproduit toujours le même 2chauffement depuis le début de la séquence
		Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions	**SEANCE** **ELEVE MOTEUR** **S'auto-analyse, autonome, conseille, disponible** Elève **dynamique** qui répète et persévère en **validant l'ensemble des contrats** proposés. Elève en **recherche de progrès** en améliorant ses CR sur les situations proposées. Rotation équitable et efficace pour améliorer le temps de travail /récupération	**SEANCE** **ELEVE ACTIF** **S'auto-analyse , autonome, motivé** **Répète et persévère** pour améliorer l'efficacité de ses actions Respect des contrats et connaissances des CR.	**SEANCE** **ELEVE SUIVEUR** **Manque d'autonomie , copie, s'engage sous le regard du professeur** S'engage **par intermittence** Respect des contrats. Ne prend pas toujours en compte le CR. Ne recherche pas le progrès. « Zapping de machines » `	**S** **EANCE** **ELEVE PASSIF** Elève **isolé** ou **Perturbe** l'état de vigilance générale , fait profiter de ses émotions à l'ensemble du groupe **Refuse** ou ne se donne pas les moyens de répéter les actions pour progresser **Ne respecte pas** les contrats N'applique pas la consigne de réalisations des situations proposées Rotation lente , manque de volume dans la séance
	AFL2: Savoir s'entraîner	Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu	**PROGRAMME** **Programme parfaitement équilibré. Les contenus travaillés et choisis sont en relation étroite avec le thème et logique d'une séance à l'autre. L'élève prend en considération son vécu et ses activités extérieures à l'établissement. L'élève s'adapte en fonction de ses ressources. Justifications des choix des groupes musculaires / motif cohérentes** **Excellentes connaissances des paramètres et de plusieurs méthodes d'entraînement.**	**PROGRAMME** **Équilibre du programme (agoniste/antagoniste...). Construction des séances en cohérence avec l'activité extérieure à l'établissement ou son manque, l'élève s'appuie sur des motifs personnels liés à son vécu. Justifications des choix des groupes musculaires / motif cohérentes.** **Bonne connaissance des paramètres d'entraînement liés au thème choisi par l'élève.**	**PROGRAMME** **Certaines incohérences dans la construction des séances. Quelques erreurs de programmation de séances (déséquilibres).** **Les justifications du mobile sont peu précises.** **Quelques erreurs sur la connaissance des paramètres d'entraînement liés au thème choisi par l'élève.**	**PROGRAMME** **Séances incohérentes par rapport au motif visé. Pas de suivi et donc d'équilibre corporel entre les séances. (Membres supérieurs/ membres inférieurs; Droite/gauche; Muscles antérieurs et muscles postérieures).** **Les muscles antagonistes ne sont pas travaillés.** **Les justifications du mobile sont inexistantes ou en décalages par rapport au mobile visé.** **Beaucoup d'erreurs sur la connaissance des paramètres d'entraînement liés au thème choisi par l'élève.**
		S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement	**CORPS HUMAIN :** Connaissances fines des muscles, des couples agonistes/antagonistes Connaissances des filières énergétiques et des effets physiologiques des méthodes d'entraînement.	**CORPS HUMAIN** : Connaissances des muscles travaillés en cycle EPS.	**CORPS HUMAIN :** Connaissances partielles, approximatives des muscles, elles se résument aux muscles travaillés dans son programme.	**CORPS HUMAIN :** Erreurs dans la désignation des muscles sollicités.
		Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail	**CARNET DE SUIVI :** Intégration de régulations et de méthodes dans le carnet de suivi d'entrainement L'élève se fixe des objectifs ambitieux à court et moyen terme et les réalise .	**CARNET DE SUIVI :** Carnet rempli avec rigueur et méthode. L'élève se fixe des objectifs simples et les réalise	**CARNET DE SUIVI :** Carnet de suivi d'entrainement rempli "basiquement", avec quelques erreurs Tient à jour son cahier d'entrainement sans se fixer d'objectifs.	**CARNET DE SUIVI :** Carnet de suivi d'entrainement rempli partiellement, sans réel suivi, avec beaucoup d'erreurs

Repères de l'évaluation de l'AFL3: " Coopérer pour faire progresser.»

L'élève est évalué AFL3 tout au long de la séquence de musculation.

ELEMENTS A EVALUER :
-Capacité à travailler en groupe et à coopérer pour mener à bien son projet d'entraînement et progresser.
-Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique

ELEMENTS A EVALUER		REPERES D'EVALUATION				
		Eléments Prioritaires	**Degré 4**	**Degré 3**	**Degré 2**	**Degré 1**
Coopérer pour réaliser un projet de déplacement , en toute sécurité.	AFL 3 : **Observer et analyser**	Travailler en groupe Coopérer Progresser ensemble	**Observe, analyse** les points forts et points faibles et **conseille** sur le choix d'exercices adaptés Est capable d'observer échanger sur les consignes de réalisation et critères de réussite. Connait et échange sur le mouvement optimal des exercices Utilise la terminologie spécifique de la musculation / crossfit / machines	**Remplit sérieusement** la fiche d'observation en analysant les points forts et points faibles. Est capable de repérer des critères simples pour aider le partenaire Utilse la terminologie de base de la musculation /crossfit / machines	**Remplit partiellement** la fiche de travail /observation Peut se laisser distraire Temps de concentration limité N'utilise pas les termes spécifiques	**Ne remplit pas** la fiche de travail / d'observation Ne connaît pas les termes spécifiques (machines, exercices)
	AFL 3 **Organiser**		**Organisation fluide et rythmée** **Réexplique** les consignes. organise les **rotations** et changements de rôles. **Donne du rythme** à l'atelier. Rotation rapide et efficace des rôles dans le respect des temps de récupération	**Organisation fluide** Organise la **mise en place** de l'atelier et la répartition des **rôles.** Rotation rapide et efficace des rôles dans le respect des temps de récupération	**Organisation intermittente** Mise en place trop longue. Prend peu d'initiatives (besoin d'être guidé) Ralentit le groupe	**Aucune organisation** **Reste en retrait.** N'aide pas à l'installation / rangement Est dépendant du groupe
	AFL 3 **Coacher**		**Coaching pertinent et précis** **Retours quantitatifs et qualitatifs** **Annonce clairement et rapidement** les indices d'efficacité et CR **Analyse les résultats** et fait un retour en s'appuyant sur des critères simples. Est attentif et concentré pendant toute la durée de l'exercice du partenaire . Présence physique et sonore, on sent l'élève impliqué et qui donne du sens à son coaching. Anticipe , prêt à intervenir.	**Coaching sérieux et régulier** **Retours quantitatifs:** Annonce clairement sans erreur mais avec hésitation les indices d'efficacité et CR Encourage, aide .Offre un climat de confiance favorable au groupe Reste concentré – disponible – aide si le partenaire le soillicite	I **Coaching intermittent et partiel** Peu de retours dans l'atteinte des CR Hésite se trompe parfois . Ou Individualiste, centrée sur sa pratique Manque de réactivité dans les feedbacks à donner au partenaire Ou Des conseils génériques. Manque de fiabilité dans l'observation et dans la sécurité	**Aucune organisation** **Reste en retrait.** **Ou** Se désintéresse rapidement de son partenaire Perturbe le groupe
	AFL 3 **Se sécuriser**		**Elève ressource** Se met spontanément au service du partenaire et aide la classe (mise en place , rangement matériel) . Aide les élèves en difficulté . Offre au partenaire une rigueur dans la préparation et la manipulation des machines / parcours training	**Elève volontaire** Se met volontiers au service du partenaire et aide la classe (mise en place des charges , des parcours training , rangement matériel) .	**Elève suiveur** Attend les consignes Pas de prises d'initiatives Lenteur et manque d'assurance dans l'installation des charges des machines / matériel , parcours training	**Elève passif** Ne maîtrise pas tous les paramètres de sécurité des machines Arrive en retard Est dépendant du groupe en crossfit et du partenaire avec les machines