



Nom de l'établissement :

Ville :

APSA : Musculation adaptée

Repères d'évaluation de l'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. »

Principe d'élaboration de l'épreuve

- Le candidat doit choisir **un thème d'entraînement** parmi les trois qui lui sont proposés en relation avec les caractéristiques de son inaptitude. Il **justifie** son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme (« Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ») :

Thèmes d'entraînement :

- 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.

Lors de la séquence d'évaluation, l'élève compose sa séance de 45 à 60 minutes en tenant compte de ses aptitudes du moment **en se basant sur son carnet d'entraînement.**

- Cette séance doit comprendre 3 séquences (l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération) et les justifications des propositions (organisation des exercices, succession, temps de récupération...).
- Le travail concerne au moins une zone corporelle parmi Membres Sup, Tronc Sup, Tronc Inférieur, Membres Inf selon ses capacités. Pour chacune d'elles, 2 à 3 exercices sont présentés.
- L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues.

Au cours de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement **l'enchaînement de 2 séries sur une même machine ou 2 enchaînements de 2 machines** afin d'apprécier la qualité et la régulation de la charge.



Nom de l'établissement :

Ville :

APSA : Musculation adaptée

| Éléments à évaluer | Repères d'évaluation | | | |
|--|---|--|---|---|
| | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
| | 0 pt à 2 pts | 2.5 pts à 4 pts | 4.5 pts à 6 pts | 6.5 pts à 8 pts |
| <p>AFL 1</p> <p>Produire* = savoir utiliser une charge optimale révélatrice d'une recherche permanente de l'action la plus « perturbatrice » pour le muscle (Intensité max) et de ses aptitudes.</p> | <p>*❶ Il sait préparer sa machine et adopte une qualité technique (placements segmentaires+ amplitude) au service de la sécurité et d'une contraction localisée.</p> <p>Sécu</p> | <p>*❶ + ❷ Il « récite »</p> <p>Il contrôle l'exécution bon placement et bonne amplitude</p> <p>Il mesure et respecte les temps de récupération selon la phase du mouvement et/ou le thème d'entraînement</p> <p>Sécu → Contrôle / récup</p> | <p>*❶ + ❷ + ❸ Il conserve toujours un mouvement de qualité dans un état de fatigue musculaire clairement provoqué et visible en fin de série.</p> <p>Sécu → contrôle/récup → Charge / Vitesse</p> | <p>*❶ + ❷ + ❸ + ❹ respiration systématiquement utilisée, fixe les différentes ceintures.</p> <p>Contrôle et varie les vitesses d'exécution.</p> <p>Optimisation des charges ; Charge ajustées et réajustée à chaque série.</p> <p>Sécu → contrôle/récup → Charge + / Vitesse + → Respiration</p> |
| <p>Analyser in situ* = réagir à des données chiffrées (masse, nombre de répétitions, temps de récup) et à des ressentis (niveaux, moment d'apparition, nature) pour REGULER les paramètres d'entraînement.</p> <p>QUESTIONNEMENT A L'ORAL</p> | <p>1 pt</p> <p>* Il conserve les mêmes paramètres (charge et répétitions) quels que soient les indicateurs perçus par lui-même ou son coach.</p> <p>Décalage entre la perception de l'effort / effort réel.</p> <p>INEXISTANTE</p> | <p>2 pts</p> <p>* La régulation est en décalage avec les ressentis évoqués et/ou les indicateurs observés. analyse incomplète (ressenti et observation) plutôt sur le psychologique « c'était facile, c'était trop dur » c'était bien j'ai réussi mes x répétitions »</p> <p>INADAPTEE</p> | <p>3 pts</p> <p>* Les ressentis génèrent DES régulations au service du maintien d'une charge significative de l'effort programmé. (ex ajoute des altères sur les machines avec plaque de 5 kg)</p> <p>ADAPTEE</p> | <p>4 pts</p> <p>* une régulation très fine est envisagée en combinant plusieurs paramètres d'entraînement (masse, récup, répétition, série) et ce en relation avec tout le travail prévu.</p> <p>COMPLEXE</p> |



Nom de l'établissement :

Ville :

APSA : Musculation adaptée

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

| Éléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|---|---|--|--|--|
| | 0 à 2 pts | 2.5 à 4 pts | 4.5 à 6 pts | 6.5 à 8 pts |
| Savoir concevoir et projeter les effets d'un entraînement personnalisé et adapté à un contexte de vie physique. CARNET D'ENTRAINEMENT Carnet évalué après la dernière séance avant la séquence d'évaluation. | *❶ Il cible sur <u>des zones musculaires</u> et choisit des paramètres d'entraînement en lien avec son mobile. adéquation (thème/mobile) mais proposition standardisée | *❶ + ❷ Il cible des <u>groupes musculaires</u> et des paramètres d'entraînement en lien avec le mobile et le thème d'entraînement. Personnalisé, Cohérent mais Standard | *❶ + ❷ + ❸ Il intègre judicieusement des machines différentes, des modes de contractions variés et une/des méthode(s) d'entraînement au service de l'impact physiologique recherché. Complet, Structuré et varié | *❶ + ❷ + ❸ + ❹ Il prend appui sur son bilan et les séances précédentes pour programmer à moyen terme la suite de son entraînement. Complexe, complémentaire, équilibré et optimisé |

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

| Éléments à évaluer | Degré 1 | Degré 2 | Degré 3 | Degré 4 |
|---|--|--|--|--|
| | 2 pts | 4 pts | 6 pts | 8 pts |
| Savoir coacher pour apprécier les actions d'un partenaire selon des critères et des sensations personnelles. A évaluer au cours du cycle Groupes fixes de 3 élèves (au minimum 2) lors des 3 dernières séances. | *❶ Il encourage et compte le nombre de répétitions. Présent mais peu actif | *❶ + ❷ Il sait intervenir pendant la série pour corriger les erreurs techniques ou les postures de compensations. Actif il collabore | *❶ + ❷ + ❸ Il sait détecter l'apparition de la fatigue musculaire pour parer en fin de série et relever précisément des données chiffrées (masse, nombre de répétitions, temps de récup) et des ressentis (niveaux, moment d'apparition, nature). Précis rigoureux | *❶ + ❷ + ❸ + ❹ Il conseille son partenaire sur les régulations à apporter entre 2 séries sur les paramètres d'entraînement. Conseiller et régulateur |