

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 ? ») :

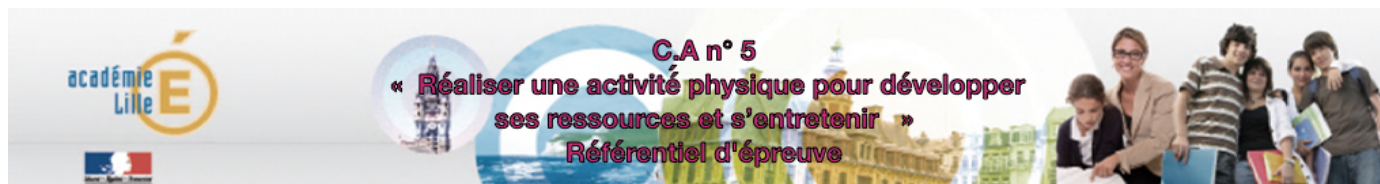
#### Thèmes d'entraînement :

- 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.

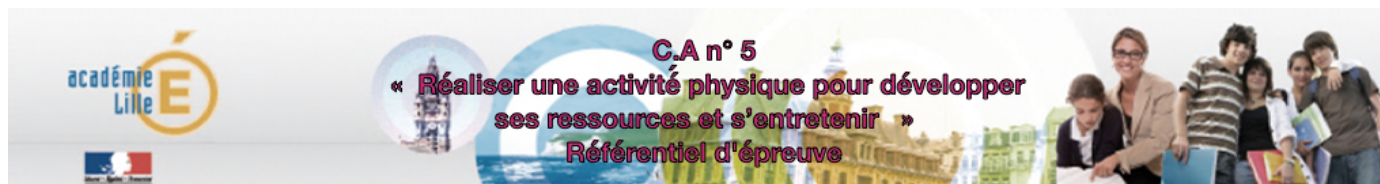


Nom de l'établissement : .....

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 <b>charge optimale</b> 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 <b>sécurité</b> et d'une contraction localisée.</p> <p><b>Sécu</b></p>	<p>*❶ + ❷ Il « <b>récite</b> »</p> <p><b>Il contrôle</b> l'exécution <b>bon placement et bonne amplitude</b></p> <p>Il mesure et <b>respecte les temps de récupération</b> selon la phase du mouvement et/ou le thème d'entraînement</p> <p><b>Sécu → Contrôle / récup</b></p>	<p>*❶ + ❷ + ❸ Il conserve toujours un mouvement de qualité dans un état de fatigue musculaire <b>clairement provoqué et visible en fin de série.</b></p> <p><b>Sécu → contrôle/récup → Charge / Vitesse</b></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><b>Sécu → contrôle/récup → Charge + / Vitesse + → Respiration</b></p>
<p>Analyser in situ* = <b>réagir</b> à des <b>données chiffrées</b> (masse, nombre de répétitions, temps de récup) et à <b>des ressentis</b> (niveaux, moment d'apparition, nature) pour <b>REGULER</b> les paramètres d'entraînement.</p> <p><b>QUESTIONNEMENT A L'ORAL</b></p>	<p>1 pt</p> <p>* Il conserve <b>les mêmes</b> paramètres (charge et répétitions) quels que soient les indicateurs perçus par lui-même ou son coach.</p> <p><b>Décalage entre la perception de l'effort / effort réel.</b></p> <p><b>INEXISTANTE</b></p>	<p>2 pts</p> <p>* La régulation est en <b>décalage</b> 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><b>INADAPTEE</b></p>	<p>3 pts</p> <p>* Les ressentis génèrent <b>DES</b> 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><b>ADAPTEE</b></p>	<p>4 pts</p> <p>* une régulation très fine est envisagée en combinant <b>plusieurs paramètres</b> d'entraînement (masse, récup, répétition, série) et ce en relation avec tout le travail prévu.</p> <p><b>COMPLEXE</b></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 <b>concevoir</b> et <b>projeter</b> les effets d'un <b>entraînement personnalisé</b> et adapté à un contexte de vie physique.  <b>CARNET D'ENTRAINEMENT</b>  <b>Carnet évalué après la dernière séance avant la séquence d'évaluation.</b>	*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 <b>coacher</b> 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 <b>données chiffrées</b> (masse, nombre de répétitions, temps de récup) et <b>des ressentis</b> (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