|  |
| --- |
| **EVALUATION CAP – MUSCULATION - LHO** |
| **CA 5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** |
| **Principe d’élaboration de l’épreuve** :L’épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d’un thème d’entraînement motivé par le choix d’un projet personnel. Il doit choisir un thème d’entrainement parmi les 3 proposés : ***1 - Gain de puissance et/ou d’explosivité musculaire 2 - Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire 3 - Gain de volume***  Lors de l’épreuve certificative, en prenant appui sur les données issues de son carnet d’entraînement, le candidat présente de façon détaillé le plan écrit d’une séance de 45 à 60 min maximum préparé en amont. Celle-ci pourra être régulée en cours de réalisation par l’élève selon des ressentis d’effort attendus et/ou de fatigue.Cette séance comprend : l’échauffement, l’organisation du travail sur différents postes, l’identification des paramètres afférents au thème d’entrainement (1RM, charge, nombre de série, répétition, récupération etc…), la justification des choix effectués.La mise en œuvre de la séance comprend : l’échauffement, 4 exercices sur 2 groupes musculaires, 1 exercice imposé, tous en cohérence avec le projet de l’élève et référencé dans le carnet d’entraînement. L’exercice imposé sera choisi par l’enseignant.L’élève intègre différentes méthodes d’entraînement dans sa séance.Pendant la séance, plusieurs moments doivent être consacrés à un temps d’analyse du travail effectué, permettant ainsi au candidat d’apporter des régulations à son travail prévu initialement. |
| **AFLP évalué** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement. / 7 points | L’élève n’a pas construit une motricité spécifique (trajet moteur, postures sécuritaires) lui permettant d’agir efficacement au regard du thème choisi.Le mobile personnel n’est pas identifié0 1 | Construction partielle d’une motricité spécifique. Postures et trajet moteurs peu ou pas respectées. Difficulté à identifié un mobile au regard du thème d’entraînement choisi1,5 3 | L’élève a construit globalement une motricité spécifique et adaptée au thème d’entraînement choisi, lui permettant d’agir efficacement et en sécurité.Le mobile personnel mis en avant est cohérent avec le thème d’entraînement3,5 5  | L’élève a construit une motricité lui permettant la réalisation de son projet d’entraînement de manière optimale et en toute sécurité. Le mobile personnel est justifié et en adéquation avec le thème d’entraînement5,5 7 |
| AFLP 2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome./ 5 points | La notion de ressenti n’est pas maîtrisée. L’élève ne connaît pas l’étendue de ses capacités et ne peut pas réguler la charge en autonomie pour être efficace au regard de l’objectif visé.L’échelle de ressenti n’est pas construite0 0,5 | La notion de ressenti est partiellement maîtrisée.La régulation de la charge est grossière et inadapté aux sensations perçues pendant l’effort.L’échelle de ressenti est partiellement construite1 2 | La notion de ressenti est maîtrisée mais la régulation n’est pas optimale. L’élève sur ou sous-estime la variation de la charge.Affinement progressif de l’échelle de ressenti 2,5 4  | La notion de ressenti est maîtrisé et permet une gestion efficace de l’effort au regard de l’objectif visé.L’échelle de ressenti est construite et permet une régulation fine de la charge de travail.4,5 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **AFLP évaluées** | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** |
| AFLP 4 :Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. | Aucune attention portée au binôme avant, pendant et après les phases de travail.La régulation est absente | Les régulations existent mais de manière intermittente et sont souvent inadaptées. | Les régulations sont régulières et adaptées, permettant notamment un travail en sécurité du binôme. | Les régulations sont nombreuses et pertinentes. L’élève aide, conseille et pare en permanence.Son rôle permet une pratique efficace et sécuritaire pour son binôme |
| AFLP 5 :S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès. | Engagement insuffisant.L’élève ne connaît pas l’intensité de la charge de travail qu’il doit viser.Il ne s’inscrit pas dans une dynamique de progrès | Engagement avec une intensité limitée ou inadaptéLes premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l’exercice | L’engagement est visible, avec une intensité raisonnée et adaptée à ses ressourcesPersévérance dans l’effort pour progresser. | Adaptation de l’intensité de l’engagement en fonction des effets recherchés.L’élève fait preuve de persévérance dans l’effort, permettant d’envisager de réels progrès |
| **Répartition des points 4/4 ou 2/6 ou 6/2 pour AFLP3 et AFLP4** |
| **AFLP notée sur 2 points** | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 |
| **AFLP notée sur 4 points** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **AFLP notée sur 6 points** | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 |