

# EVALUATION MUSCULATION Bac G et T :

## LYCEE LOUHANS FICHE ENSEIGNANT

Compétence de NIVEAU 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).

Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés.

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

Pour la séance qu'il présente par écrit, il **choisit 2 groupes musculaires** (ou parties du corps) qu'il souhaite mobiliser **en fonction du thème d'entraînement qu'il s'est choisi + 1 autre groupe musculaire** imposé en cohérence avec le projet de l'élève ou identifié dans le carnet d'entraînement).

Sur une fiche (cf fiche élève), il doit présenter **1 ou 2 exercices** pour chacun de ces **3 groupes musculaires**, qui doivent être intégrés dans une séance comprise entre 45 et 60 minutes.

Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.

L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.

### 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.

| <b>Concevoir :<br/>/3 points</b>   | <b>Niveau 4 non atteint</b>  | <b>Niveau 4 en cours d'acquisition</b>  | <b>Niveau 4 acquis</b>   |
|--|--|---|--|
| <b>Choix des charges de travail p/r au mobile poursuivi et justification de la séance d'entraînement</b> | <p>0 à 1</p> <p>Peu approprié au mobile, au thème d'entraînement et aux ressources de l'élève.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires</p> <p>Justification évasive ou inexistante. Peu de connaissance des différentes méthodes d'entraînement.</p> | <p>1 à 2</p> <p>Approprié</p> <p>Le régime de contraction est identifié et les groupes musculaires et leurs actions sont connus.</p> <p>Les justifications s'appuient sur les connaissances générales de l'entraînement abordées en cours</p> | <p>2 à 3</p> <p>Travail abouti, structuré, planifié. Relation étroite et cohérente entre les types de contraction et les effets recherchés.</p> <p>Les justifications s'appuient sur des connaissances (générales =2/ précises = 3).</p> <p>Différentes méthodes sont connues.</p> |

| <b>Produire :<br/>/14 points</b>  | <b>Niveau 4 non atteint</b>  | <b>Niveau 4 en cours d'acquisition</b>  | <b>Niveau 4 acquis</b>   |
|---|--|---|--|
| <b>Charge de travail (séries, répétition)<br/>/5</b>                    | <p>Echauffement inexistant ou inopérant.</p> <p>En difficulté : charge trop élevée ou pas assez pour envisager une réelle transformation.</p> <p>+ erreurs de chargement</p>         | <p>Echauffement adapté.</p> <p>Séance continue ; peu de temps perdu.</p> <p>Recherche de rythme et de qualité.</p>  | <p>Echauffement adapté au thème d'entraînement et aux ressources personnelles.</p> <p>Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue visible en fin de séance.</p> |
| <b>Trajets et postures en respect d'une pratique en sécurité<br/>/5</b> | <p>Mise en danger pour soi (Postures inadaptée, pas ou peu de gainage)</p> <p>Dégradation au cours des séries (amplitude insuffisante, trajet incorrect, articulation non fixée)</p> | <p>Engagement du candidat en sécurité (posture, gainage, amplitude articulaire et musculaire).</p> <p>Dégradation uniquement en fin de série. Inadaptation du rythme dans les répétitions. recherchée</p> | <p>Intégrité physique construite avec un échauffement adapté au thème d'entraînement.</p> <p>Trajets et postures stabilisées.</p>  |

|                                       |  |  |   |
|---------------------------------------|--|--|---|
| <b>Parades /1<br/>Manip' matériel</b> | Parades inutiles ou inexistantes.  | Prévoit les parades, intervient sans gêner   | Anticipe sur sa sécurité et celle des autres  |
| <b>Récupération /2</b>                | Etirements incohérents ou absents.<br><br>Pas de pris en compte du temps de récupération entre les séries réalisées. | Les étirements apparaissent mais pas toujours adaptés ou mal réalisés.<br><br>Pris en compte du temps de récupération. | Les étirements sont systématiques, précis et adaptés (posture, temps,...).<br><br>Récupération précise et mesurée entre les séries. |
| <b>Respiration /1</b>                 | Respiration absente (apnée).   | Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution.  | Respiration placée et rythmée avec expiration en fin d'effort.  |

|                             | 0 à 1  | 1 à 2   | 2 à 3   |
|-----------------------------|--|---|---|
| <b>Analyser : /3 points</b> | Justifications absente ou évasive des exercices réalisés.<br><br>Le candidat reste sur un constat et modifie les exercices sans justifications (bilan vague) | Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.<br><br>Analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».<br><br>Le candidat modifie les exercices en se référant à des <b>sensations</b> et prévoit une régulation de la séance. | Appui ses justifications sur des connaissances acquises en dehors du cours.<br><br>Explicitation à court terme des effets qui seront perçus et de leurs répercussions sur les capacités de travail.<br><br>Anticipation sur la prochaine séance dans le cadre du programme hebdomadaire (bilan lucide et explicite) |

**Thème d'entraînement choisi (entourer et signer ci dessous pour validation.)**

- 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.

| <b><u>Echauffement</u></b> | Description | Temps de pratique / nombre de séries / charges/... | Muscles échauffés |
|----------------------------|-------------|--|-------------------|
| Exercice 1                 |             |  |                   |
| Exercice 2                 |             |  |                   |
| Exercice 3                 |             |  |                   |
| Exercice 4                 |             |  |                   |
| Exercice 5                 |             |  |                   |
| Exercice 6                 |             |  |                   |

**Rq** : Possibilité de noter d'autres exercices derrière cette fiche

| <u>Séance</u> | Muscles sollicités et régime de contraction. | Exercice (description rapide ou schéma) + matériel utilisé | Charge | Nombre de séries |           | Nombre de répétitions par séries |           |    |    |    | Récupérations Etirements |        |          |
|---------------|--|--|--------|------------------|-----------|----------------------------------|-----------|----|----|----|--------------------------|--------|----------|
|               |  |  |        | Prévues          | Réalisées | Prévues                          | Réalisées |    |    |    |                          | Prévus | Réalisés |
|               |  |  |        |                  |           |                                  | 1°        | 2° | 3° | 4° | 5°                       |        |          |
| Exercice 1    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 2    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 3    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 4    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 5    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 6    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |
| Exercice 7    |  |  |        |                  |           |                                  |           |    |    |    |                          |        |          |

|                           |  |                 |
|---------------------------|--|-----------------|
| <b>NOTE de CONCEPTION</b> | Choix des caractéristiques ; justification                                       | ...../3         |
| <b>PRODUCTION</b>         | Charge de travail ; trajets et postures ; parades et manipulations.              | ...../14        |
| <b>ANALYSE</b>            | Commentaire sur le bilan et sur les perspectives d'évolution du travail. travail | ...../3         |
| <b>NOTE GLOBALE.</b>      |  | <u>...../20</u> |