

MUSCULATION

BAC EPS 2021



1. PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE



CHOIX DU THÈME
lors de la séance n°1



CONCEVOIR
15 minutes ou en amont
du jour de l'épreuve



PRODUIRE
50 minutes



ANALYSER
15 minutes

. CONTENU DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ÉVALUÉE



PLAN DÉTAILLÉ
avec l'échauffement, les postes, la
récupération, les justifications etc.



EN GROUPE
2 à 3 élèves ayant
le même thème



DURÉE
50 minutes



JURY
impose 2 incontournables à
intégrer à sa séance :

- ① 1 groupe musculaire
- ② 1 type de matériel

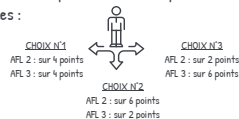
2. ÉLÉMENTS ÉVALUÉS

Trois attendus de fin de lycée (AFL 1, 2 et 3) sont évalués pour un total de 20 points.

AFL 1 sur 12 points

AFL 2 et **AFL 3** sur 8 points

Le candidat a le choix de la répartition de ces 8 points.
3 stratégies possibles :



AFL 1

S'ENGAGER POUR OBTENIR LES EFFETS RECHERCHÉS SELON SON PROJET PERSONNEL, EN FAISANT DES CHOIX DE PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT COHÉRENTS AVEC LE THÈME RETENU.



PRODUIRE UNE SÉANCE DÉMONSTRANT LE SAVOIR S'ENTRAÎNER EN LIEN AVEC UN THÈME D'ENTRAÎNEMENT CHOSI.

0 à 8 point(s)

DEGRÉ 1

Intégrité physique préservée et mise en danger.

Échouffement important ou inspirant.

Qualités postures et fringilles moteurs jouent harmonie.

Intégrité physique et aide de début de la ou les séries.

Non adaptation des paramètres d'entraînement (fringilles, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.

Engagement insuffisant pour envisager une réelle transformation.

Éléments absents ou incohérents.

Volume de séance non envisagé comme un élément de charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) non visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.

Alternance des exercices déstabilisants et non adaptés à son thème d'entraînement. Les incourables ne sont pas pris en compte.

0 à 1,19 point

DEGRÉ 2

Intégrité physique fragilisée.

Échouffement peu évident.

En fin de séance, apparition de quelques postures et fringilles moteurs pouvant nuire à l'intégrité physique.

Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (fringilles, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) ou des ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.

Engagement partiel et ébauché pour envisager une réelle transformation.

Éléments présents mais partiellement cohérents.

Volume de séance partiellement envisagé comme un élément de la charge de travail.

Fatigue (générale et/ou musculaire) peu ou pas visible en fin de série et de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.

Alternance standard des exercices et peu adaptés à son thème d'entraînement.

Néanmoins, le candidat prend en compte un des deux incourables.

0 à 2,19 points

DEGRÉ 3

Intégrité physique préservée.

Échouffement visible partiellement en compte à son thème choisi et ses ressources personnelles.

Les postures et fringilles moteurs sont conformes et conservés tout au long de la ou les séries.

Régulation par le candidat et avec l'aide d'un tiers. Le candidat s'engage en toute conscience.

Les paramètres de l'entraînement (fringilles, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés tout au long de sa séance.

Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimum.

Éléments visibles mais perfectibles.

Volume de séance envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.

Alternance judicieuse des exercices avec une prise en compte des deux incourables au regard de son thème d'entraînement.

0 à 3,19 points

DEGRÉ 4

Intégrité physique préservée et construite.

Échouffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles.

Les postures et fringilles moteurs conformes et conservés tout au long de la ou les séries réglées par le candidat. Le candidat s'engage en toute conscience.

Les paramètres de l'entraînement (fringilles, respirations, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) sont adaptés à son thème d'entraînement et conservés et modifiés tout au long de sa séance.

Engagement optimal au regard des ressources et du thème.

Éléments précis et adaptés au travail effectif.

Volume de séance envisagé comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi.

Alternance judicieuse et cohérente des exercices avec une prise en compte efficiente des deux incourables au regard de son thème d'entraînement.

0 à 4,2 points



ANALYSER EN JUSTIFIANT LES RÉGULATIONS ÉVENTUELLEMENT APOURTES PAR L'IDENTIFICATION DES SENSATIONS PERÇUES.

PROPOSER UN BILAN ANCI QU'UNE MISE EN PERSPECTIVE POUR UNE OU DES SÉANCES FUTURES.

0 à 4 point(s)

Non identification et non nomination des ressentis.

Justification absente des exercices réalisés.

Bilan absent et pas de mise en perspective.

0 à 1 point

Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.

Régulations inadéquates au regard des indicateurs relevés.

Justification absente ou ébauchée des exercices réalisés.

Bilan vague sans réelle perspective et justification des ressentis sans justification.

0 à 2,2 points

Identifications des ressentis. Relevé de données effort et/ou postures.

Régulations des paramètres grâce à des ressentis et des données chiffrées.

Justification et analyse des écarts entre la « prise » et la « réalité », en lien avec les ressentis et les connaissances générales de l'entraînement abordés en cours.

Volume de séance prévu en lien avec ses sensations et ses paramètres officiels.

Bilan et mise en perspective cohérents.

0 à 3,3 points

Identification fine des ressentis reliés à des données chiffrées.

Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressenti-sélections. Régulation efficace (l'analyse est source de connotation future).

Justification, analyse et bilan lucides et adaptés pendant et en dehors du cours.

Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base d'un bilan de cette séance.

0 à 4,4 points

AFL 2

S'ENTRAÎNER, INDIVIDUELLEMENT OU COLLECTIVEMENT, POUR DÉVELOPPER SES RESSOURCES ET S'ENTRETIENIR EN FONCTION DES EFFETS RECHERCHÉS.



Selon stratégie.

0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadéquate à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi.

Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux.

Un ou deux incourables sont absents et/ou peu exploités sans véritable cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

0 à 1 point

DEGRÉ 2

L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entraînement.

Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés.

Un ou deux incourables sont présents mais sans cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

0 à 2,2 points

DEGRÉ 3

L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entraînement.

Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples.

Les deux incourables sont présents et exploités avec plus ou moins de cohérence avec les autres éléments et paramètres de la séance.

0 à 3,3 points

DEGRÉ 4

L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.

Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail.

Les deux incourables sont présents et exploités de manière efficiente et cohérente avec les autres éléments et paramètres de la séance.

0 à 4,4 points

AFL 3

COOPÉRER POUR FAIRE PROGRESSER.



Selon stratégie.

0 à 6 point(s)



DEGRÉ 1

L'élève agit seul, et pour lui-même et/ou interagit de manière superficielle avec ses partenaires.

Parcours partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.

0 à 1 point

DEGRÉ 2

L'élève collabore au niveau organisationnel avec son ou ses partenaires ponctuellement et/ou de manière inadéquate.

Parcours partiellement concerné et faiblement actif auprès de son ou ses partenaires.

0 à 2,2 points

DEGRÉ 3

L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son ou ses partenaires à partir d'indicateurs simples et exploitables.

Rôles d'aide et de porcur assurés efficacement sur demande.

0 à 3,3 points

DEGRÉ 4

L'élève est capable de conseiller un ou plusieurs partenaires à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé).

Rôles d'aide et de porcur spontanés et efficaces.

0 à 4,4 points