

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 5 : CADRE D'ÉCRITURE ACADÉMIQUE-BCP-SESSION 2026

<b>Ville</b>	FONT ROMEU	<b>RNE</b>	0660057D	<b>CHAMP D'APPRENTISSAGE N°</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Établissement</b>	Lycée Pierre de Coubertin								X
<b>APSA</b>	<b>MUSCULATION - PRO</b>			<b>NATIONALE</b>	<b>ÉTABLISSEMENT</b>				
				X					
<input checked="" type="checkbox"/> <b>Référentiel déjà validé</b> mais que nous souhaitons ajuster pour la session 2026 ( <i>veuillez alors noter d'une autre couleur toutes les modifications apportées au référentiel précédent</i> )		<input type="checkbox"/> Référentiel non existant donc nouveau pour la session 2026			<input type="checkbox"/> Référentiel non validé donc à repropose pour validation ( <i>veuillez alors noter d'une autre couleur toutes les modifications apportées au référentiel précédent</i> )				
<b>ELEMENTS DE CONTEXTE pouvant expliquer les choix des principes d'élaboration de l'épreuve, des critères d'évaluation et la définition des 4 degrés de maîtrise</b>									
<b>Contexte humain</b> : Caractéristiques générales élèves en lien avec AFLP1, AFLP2 et AFLP 3 à AFLP6			<b>Contexte matériel</b> : Installation disponible (espaces et matériel)			<b>Contexte temporel</b> : Vécu antérieur et temps effectifs de pratique			
Petit effectif (18 élèves maximum), groupe investi et intéressé dans sa progression. Hétérogénéité dans la compréhension et la mise en œuvre de son projet.			Salle de musculation du Short-track (patinoire)			A minima 30 heures de pratique avant la terminale. Certains élèves ont une pratique personnelle extra-scolaire			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Indiquer les axes du projet EPS :</b></li> </ul>									
<b>AFLP1</b> : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. <b>AFLP2</b> : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance. <b>AFLP4</b> : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. <b>AFLP5</b> : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.			<b>Principes d'élaboration de l'épreuve :</b> 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. Thèmes d'entraînement : - Rechercher un gain de puissance ou de force dans un cadre d'accompagnement d'un projet sportif - Rechercher une amélioration de la santé au travers d'une pratique de musculation - Rechercher une amélioration de son apparence (affinement ou augmentation du volume musculaire). Lors de l'épreuve certificative, à <b>partir des éléments de son carnet d'entraînement</b> , le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). <b>Pour chacun d'eux, 1 à 2 exercices sont présentés dans une limite de 5 ateliers sur la séance hors échauffement.</b> 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. Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.						
AFLP déclinés dans l'APSA choisie : AFLP1 et 2 : « S'engager pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un projet personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres d'entraînement. » AFLP 4 « Coopérer pour faire progresser. » AFLP 5 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés et du vécu (expérience passée et actuelle en lien avec l'appartenance à une section sportive ou un club notamment. »			<b>Précision des choix possibles pour les élèves :</b> AFLP 1 et 2 : notés sur 12 points (Individuellement – Collectivement) AFLP 4 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 6 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 2) AFLP 5 : au choix parmi ces 3 cas (cas n° 1 / 2 – cas n°2 / 4 – cas n°3 / 6)						
			Évaluation AFLP 1et 2 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input checked="" type="checkbox"/> les 2 <input type="checkbox"/> Évaluation AFLP 4 et 5 au fil de la séquence <input type="checkbox"/> en fin de séquence <input type="checkbox"/> les 2 <input checked="" type="checkbox"/>						

AFLP évalués	Eléments à évaluer en fin de séquence : AFLP1 et AFLP2 (sur 12 points)			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p><b>AFLP1</b> : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</p> <p>Éléments à évaluer de l'AFLP1 :</p> <p>Qualité de la production / 7pts Technique et classification des mouvements de musculation</p> <p>Cohérence charge de travail / ressources élèves</p> <p>Cohérence choix des paramètres / choix thème d'entraînement</p> <p>Gestion de la sécurité et des différents temps</p>	<p>Gestuelle non maîtrisée, erreurs répétées.</p> <p>Utilisation inadaptée du matériel.</p> <p>Contenu de séance incompatible avec ressources élèves et/ou thème d'entraînement.</p> <p>Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>Mise en danger</p> <p>Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou mauvaise gestion du temps</p> <p>Mauvais placement pour parer ou pas de parade</p>	<p>Dégradations de la gestuelle/de la posture observables à plusieurs reprises. Quantitativement et qualitativement le contenu ne semble pas permettre d'atteindre l'objectif. Incohérence charge de travail/ressources de l'élève.</p> <p>Incohérence choix des paramètres/ choix thème d'entraînement.</p> <p>Groupes musculaires peu connus.</p> <p>Capacité à réaliser des mouvements de niveau 1 Séance sans mise en danger</p> <p>Gestion des temps de travail et de récupération aléatoires</p> <p>Peu d'aide pour parer</p>	<p>Gestuelles, postures efficaces.</p> <p>Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du vécu sur la séquence.</p> <p>Cohérence charge de travail/ressources de l'élève</p> <p>Cohérence choix des paramètres/ choix thème d'entraînement.</p> <p>Groupes musculaires connus : localisation, fonction.</p> <p>Capacité à réaliser des mouvements de niveau 2</p> <p>Présence de temps de travail et de récupération bien identifiables</p> <p>Pare en sécurité</p>	<p>Gestuelles, postures efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées.</p> <p>Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente.</p> <p>Charge de travail adaptée aux ressources, optimisée et régulée au cours de l'action. Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement</p> <p>Capacité à réaliser des mouvements de niveau 3</p> <p>Présence de temps de travail, de récupération et d'analyse</p> <p>Pare en sécurité</p>
<b>Note sur 7 points</b>	<b>0 point -----1 point</b>	<b>1,1 point -----3 points</b>	<b>3,1 points ----- 5 points</b>	<b>5,1 points ----- 7 points</b>

AFLP2 : Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.	Eléments à évaluer en fin de séquence : AFLP1 et AFLP2 (sur 12 points)			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer de l'AFLP2 :</p> <p>Analyse de la production / 5 pts</p> <p>Ressentis liés à la forme du moment, à l'intensité et formes de travail et régulations</p>	<p>Pas d'identification et pas de nomination des ressentis parmi attendus suivants :</p> <p>Liés à la forme de travail : bien-être, relâchement, fatigue, lourdeur, essoufflement, mise en tension, chaleur locale, tremblements, tétanie, congestion.</p> <p>Liés à l'intensité : trop légère, assez lourde, lourde, trop lourde, incontrôlable. Régulations absentes ou incohérentes.</p>	<p>Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis.</p> <p>Régulations inadaptées au regard des ressentis relevés.</p>	<p>Identifications des ressentis.</p> <p>Relevé de données chiffrées exploitables.</p> <p>Régulation des paramètres de la charge de travail grâce à des ressentis ou des données chiffrées.</p>	<p>Identification fine des ressentis reliée à l'activité in situ.</p> <p>Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés</p>
<b>Note sur 5 points</b>	<b>0 -----0.5 pts</b>	<b>0.6 pts -----2 pts</b>	<b>2,1 pts ----- 4 pts</b>	<b>4,1 pts ----- 5 pts</b>

**Éléments à évaluer au cours de la séquence: choisir 2 AFLP parmi les 4 proposés (sur 8 points)**

AFLP4 : Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer de l'AFLP4 :</p> <p>AFLP 4 : « Coopérer pour faire progresser. » Créer une ambiance de travail positive et stimulante durant la séance. Parer un partenaire pour assurer sa sécurité. Observer pour conseiller un partenaire</p>	<p><b>Rôles subis :</b> L'élève agit seul et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires. Règles de sécurité pas respectées. N'utilise pas les appareils de musculation pour leurs fonctions premières. Distrait ou perturbe l'autre. Pas d'observation ni d'aide/coopération</p>	<p><b>Rôles aléatoires :</b> L'élève collabore au niveau de l'organisation avec son partenaire de manière ponctuelle et/ou inadaptée. Connaît les règles de sécurité et les applique partiellement en fonction de son niveau de maîtrise mais ne les fait pas respecter. Observation inefficace ou peu attentive ou partielle Peu d'aide/coopération</p>	<p><b>Rôles préférentiels :</b> L'élève est disponible et réactif pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables Connaît les règles de sécurité, les applique et les fait respecter. Observation attentive Coopération et échanges simples. Corrige les postures de son partenaire.</p>	<p><b>Rôles au service du collectif :</b> L'élève est capable de : Connaît les règles de sécurité, les applique, les fait respecter et aide les autres à jouer leurs rôles. Observation efficace et complète. Coopération et échanges constructifs. Corrige les postures de son partenaire en apportant des solutions.</p>
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0.4 pt	De 0.5 à 0.9 pts	De 1 à 1.4 pt	De 1.5 à 2 pts
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.9 pt	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.4 pt	De 1.5 à 2.9 pts	De 3 à 4.4 pts	De 4.5 à 6 pts
AFLP5 : Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<p>Éléments à évaluer de l'AFLP5 :</p> <p>AFLP 5 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés ».</p> <p>Choix du projet personnel parmi 3 thèmes d'entraînement. Construire un livret de séances et d'informations. Construire un référentiel de paramètres (nb de répétitions, nb de séries, intensité, récupération, complexité) liés à la charge de travail pour les mouvements utilisés. Construire un vocabulaire spécifique et des connaissances permettant une analyse de la pratique.</p>	<p><b>Entraînement inadapté</b> Régulièrement absent sans justification. Pas de livret ni de référentiel de charges. Pas d'utilisation de vocabulaire spécifique. L'élève conçoit/copie une séance de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entraînement choisi. Choix de l'élève / aux paramètres non référencés et potentiellement dangereux.</p>	<p><b>Entraînement partiellement adapté</b> Livret partiellement rempli (même sur les séances suivies). Référentiel de charges construit de manière aléatoire (pas d'adéquation entre objectif et mise en œuvre). Vocabulaire spécifique approximatif. L'élève reproduit de manière stéréotypée une séance de travail et avec quelques incohérences (paramètres charge de travail) par rapport à son thème d'entraînement.</p>	<p><b>Entraînement adapté</b> Livret des séances rempli. Référentiel des paramètres de la charge de travail pour les mouvements utilisés durant la séquence. Evolution des charges durant la séquence en lien avec le travail effectué et les progrès. Capacité de conseiller et de discuter sur la thématique de la musculation. L'élève conçoit des séances de travail cohérentes à partir de l'ensemble des paramètres liés à la charge de travail.</p>	<p><b>Entraînement optimisé</b> Livret des séances rempli avec précision. Personnalisation : évolution des charges durant la séquence en lien avec le travail effectué et les progrès ou de la forme du moment. Adaptation pertinente des paramètres de la charge de travail pour les mouvements utilisés durant la séquence. Capacité de conseiller et d'argumenter sur la thématique de la musculation. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entraînement.</p>
Cas n°1    2 points <input type="checkbox"/>	0.4 pt	De 0.5 à 0.9 pts	De 1 à 1.4 pt	De 1.5 à 2 pts
Cas n°2    4 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 0.9 pt	De 1 à 1.9 pts	De 2 à 2.9 pts	De 3 à 4 pts
Cas n°3    6 points <input type="checkbox"/>	De 0 à 1.4 pt	De 1.5 à 2.9 pts	De 3 à 4.4 pts	De 4.5 à 6 pts