

LYCEE BAC PRO		Champ d'apprentissage		CA 5		Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. L'intention principale est de savoir s'entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d'entraînement.	
Activité	Musculation N2						
Finalité	<i>L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.</i>						
Objectifs	Développer sa motricité		S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	Construire durablement sa santé	Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	Accéder au patrimoine culturel
AFL	1		2	3	4	5	6
Déclinaison des AFL dans l'APSA	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.		Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.	Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
CHOIX AFL pour la Séquence 2	A partir d'un bilan personnel de séance et/ou carnet d'entraînement, concevoir et réaliser une séance répondant à un choix unique de mobile d'agir. Comprendre, maîtriser, réguler les différents paramètres de travail : séries, répétitions, charge, récupération.		Séquence 1 + utilisation de notion de pré fatigue. Intégrer et maîtriser les régimes de contractions	Réguler une séance de travail en référence à différents indicateurs. Remplir et utiliser son carnet d'entraînement	Séquence 1 + coach	Séquence 1 + avec et sans matériels	Mise en relation avec les notions de santé abordées en PSE
Forme de pratique retenue porteuse des contenus d'enseignement prioritaires	Choisir puis conduire une séance de musculation orientée vers un thème d'entraînement (un gain de puissance et/ou d'explosivité, musculaire de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force, un gain de volume musculaire). En s'appuyant sur le carnet d'entraînement renseigné pendant le cycle et un partenaire (coach, pareur) mener la séance rédigée en amont. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. La réaliser en l'adaptant au ressenti éprouvé pendant l'effort et/ou souhaité lors du choix du thème. Renseigner le cahier d'entraînement et utiliser une échelle de ressenti pour décrire l'effort et adapter la charge d'entraînement. Cette séance mobilisera au moins 3 groupes musculaires (dont un imposé par l'enseignant) Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés.						
Eléments prioritaires pour atteindre les AFL	Capacités			Attitudes		Connaissances	
	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...) - Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique. tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi. - Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. - Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série. - Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel). - Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries 			<ul style="list-style-type: none"> Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...). 		<ul style="list-style-type: none"> La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement. La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée. 	
Contribution aux parcours éducatifs	Parcours citoyen: Agir de manière solidaire s'entraider pour atteindre un objectif individuel						
	Parcours éducatif de santé: Savoir entretenir cette santé						
	Parcours d'éducation artistique et culturelle: Accéder à une pratique sociale en vogue. Construire un regard critique sur cette activité.						
Parcours avenir:							

Attendus de fin de cycle Séquence 2	Indicateurs	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bonne maîtrise
Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.	Séance réaliste: charge de travail suffisante, ciblée et principes d'échauffement, récupération appliqués. Savoir remplir son carnet d'entraînement de façon autonome Choix du mobile justifié	Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi	Un choix de mobile d'agir a été réalisé mais non justifié. Séance réaliste mais non personnel au regard du carnet d'entraînement. Les groupes musculaires ciblés sont non justifiés.	Un choix de mobile d'agir a été fait et justifié. Séance réaliste et réalisé au regard du carnet d'entraînement. Les choix des groupes musculaires sont adaptés aux objectifs de développement personnel.	Choix argumenté par un mobile personnalisé. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti. Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérence et pertinente avec le thème d'entraînement. L'élève est capable de modifier ses paramètres de séances en fonction de ses ressentis du jour.
Eprouver différentes méthodes d'entraînement relatif à plusieurs mobiles	Séances proposées par l'enseignant réalisées de façon optimale Choix d'une forme de travail adaptée à ses objectifs exo de pré fatigue utilisés selon le mobile	Engagement superficiel, charges non adaptées aux objectifs de transformation.	Engagement sur certains exercices mais pas sur une séance complète	Engagement optimal sur la séance, l'élève exécute le travail proposé mais n'arrive pas toujours à faire le rapport avec le mobile d'agir.	Engagement moteur optimal L'élève connaît, maîtrise et réinvesti dans sa séance les méthodes d'entraînement relatifs aux mobiles proposés.
Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Utilisation du carnet d'entraînement FC repos, FC visée Mise en relation entre le ressenti musculaire et les paramètres d'entraînement	Carnet d'entraînement partiellement utilisé pas de retour réflexif sur les ressentis	Carnet d'entraînement rempli, ressentis verbalisés mais l'élève n'est pas encore capable de les analyser pour faire évoluer sa séance	Carnet d'entraînement rempli, Ressentis verbalisés, l'élève est capable de les analyser, il n'arrive pas à modifier sa séance en tant réel mais est capable d'adapter les paramètres pour une séance future	Utilisation pertinente du carnet d'entraînement FC repos, FC visée connues et recherchés lors de l'entraînement Adapte ses paramètres d'entraînement en tant réel en fonction des ressentis
Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux	Coach : connaît les indices permettant de situer un effort : compensation en fin de série, tremblements, etc. Coach : connaît les principes d'entraînement et les formes de travail possibles.	Reste spectateur de l'entraînement de son partenaire, n'intervient pas.	Est capable de conseiller son partenaire pendant l'effort	Est capable de conseiller son partenaire pendant l'effort, connaît et peut aider son partenaire à choisir un mobile d'agir.	Est capable de conseiller son partenaire pendant l'effort, connaît et peut aider son partenaire à choisir un mobile d'agir, est capable de proposer des formes de travail en fonction des objectifs de son partenaire.
Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	Différencier sa respiration en fonction du mouvement préserver la qualité du placement sur jusqu'à la fin de la série	Les placements et les angles de travail ne sont intégrés ou connus. La respiration n'est pas intégrée au mouvement (inconsciente ou inversée)	Les placements et les angles de travail sont intégrés ou connus aux différents exercices réalisés. Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail.	Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée - dans les principes d'exécution	Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué.
Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	Notion de nutrition (apport journalier, calories, etc.) que faire avant et après une séance Adopter une séance adapter à SES capacités.	Méconnaissance des principes de mise en place d'un mode de vie sain et d'une pratique raisonnée	Connaissance superficielle des principes de mise en place d'un mode de vie sain et d'une pratique raisonnée	Mise en relation entre les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie et la construction d'un mode de vie sain (hydratation régulière durant la séance, désinfection des machines, fait des liens avec la PSE sur la nutrition, établi un projet de travail réaliste et réalisable).	Mise en relation et application pendant et hors du cours entre les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie et la construction d'un mode de vie sain