

# EVALUATION MUSCULATION DOUCE ADAPTEE **Découverte**

CA : Se connaître pour Adapter sa pratique à son « contrat santé » en réalisant une séance en toute sécurité grâce à la connaissances des principes fondamentaux liés à l'activité de renforcement musculaire adapté (muscles sollicités, postures, respiration, amplitude,..). Manipuler différents paramètres (série/répétition/récupération) au regard de ses possibilités. Repérer ses ressentis.

	1 Maîtrise insuffisante	2 Maîtrise fragile	3 Maîtrise satisfaisante	4 Maîtrise très satisfaisante
<b>Profil moteur</b>				
<b>Posture et trajectoire</b>	Des mises en danger sont repérées La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 3 exercices sur 6 ou plus	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 2 exercices	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 1 exercice	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires sont maîtrisés sur l'ensemble des exercices choisis
	0	1 à 2	3	4
<b>Amplitude</b>	Le mouvement est incomplet (flexion/extension) sur de 3 exercices sur 6 ou plus	Le mouvement est incomplet sur 2 exercices	Le mouvement est incomplet sur 1 exercice	Le mouvement est réalisé en complet sur tous les exercices
	0	1	2	3
<b>Respiration</b>	Apnée ou expiration mal placée sur 3 exercices sur 6 ou plus	Expiration mal placée sur 2 exercices	Expiration mal placée sur 1 exercice	Les temps d'expiration sont toujours placés au moment de la contraction
	0	0,5 à 1	1,5	2
<b>Profil méthodologique :</b>				
Connaissance des groupes musculaires sollicités	3 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	4 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	5 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	Tous les groupes musculaires sollicités sont nommés
	0	1	2	3
<b>Ecart entre le projet prévu et le projet réalisé</b>	Le projet prévu n'est pas respecté, plus de 3 séries ou répétitions ne sont pas réalisées	Le projet prévu est en partie respecté		Le projet prévu est respecté, toutes les séries et répétitions sont réalisées
	0	0,5		1
<b>Profil Santé</b>				
<b>Choisir *</b>	Le volume de 3 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de 4 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de 5 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de la séance est adapté à mes ressources
	0	1 à 2	3	4
<b>Se préparer à l'effort/Récupérer</b>	Mise en train désordonnée ET Mobilisation articulaire incomplète Etirements absents ou non adaptés aux muscles sollicités	Mise en train OU mobilisation articulaire incomplète Etirements non adaptés aux muscles sollicités	Mise en train OU mobilisation articulaire OU étirements incomplets	Echauffement progressif, complet Etirements adaptés
	0	1	2	3

***Principe de l'élaboration de l'Epreuve :***

Réaliser une séance composée de 6 exercices à choisir parmi ceux déjà vus pendant la séquence et à partir de 6 groupes musculaires proposés par l'enseignant. Déterminer le nombre de séries, de répétitions et la récupération pour chaque exercice. L'utilisation des fiches outils n'est pas autorisée ; Le projet est présenté à l'écrit de manière guidée (Cf. fiche d'évaluation élève) ; la séance est menée en autonomie de l'échauffement jusqu'à la récupération. Un bilan des ressentis après chaque exercice et après la séance est attendu.

\* Choisir les séries/répétitions/Récupération en fonction de mes possibilités

# EVALUATION MUSCULATION DOUCE ADAPTEE Approfondissement

	1 Maîtrise insuffisante	2 Maîtrise fragile	3 Maîtrise satisfaisante	4 Maîtrise très satisfaisante
<b>Profil moteur</b>				
<b>Posture et trajectoire</b>	Des mises en danger sont repérées La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 3 exercices sur 6 ou plus	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 2 exercices	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires ne sont pas maîtrisés sur 1 exercice	Pas de mise en danger La posture et/ou les trajectoires sont maîtrisés sur l'ensemble des exercices choisis
	0	1 à 2	3	4
<b>Amplitude</b>	Le mouvement est incomplet (flexion/extension) sur de 3 exercices sur 6 ou plus	Le mouvement est incomplet sur 2 exercices	Le mouvement est incomplet sur 1 exercice	Le mouvement est réalisé en complet sur tous les exercices
	0	1	2	3
<b>Respiration</b>	Apnée ou expiration mal placée sur 3 exercices sur 6 ou plus	Expiration mal placée sur 2 exercices	Expiration mal placée sur 1 exercice	Les temps d'expiration sont toujours placés au moment de la contraction
	0	0,5 à 1	1,5	2
<b>Profil méthodologique :</b>				
Connaissance des gpes muscul sollicités	3 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	4 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	5 groupes musculaires sollicités sur 6 sont nommés	Tous les groupes musculaires sollicités sont nommés
	0	0,5 à 1	1,5	2
Ecart entre le projet prévu et le projet réalisé	Le projet prévu n'est pas respecté, 3 séries ou répétitions ne sont pas réalisées	Le projet prévu est en partie respecté		Le projet prévu est respecté, toutes les séries et répétitions sont réalisées
	0	0,5		1
<b>Profil Santé</b>				
<b>Choisir les exercices et construire ma séance</b>	La séance n'est pas cohérente (2 fois le même groupe musculaire), pas ordonnée, ni équilibrée (H/B/T)	La séance n'est pas cohérente OU ordonnée OU équilibrée		La séance est cohérente, ordonnée et équilibrée
	0	1	2	3
<b>Choisir *</b>	Le volume de 3 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de 4 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de 5 exercices sur 6 est adapté à mes ressources	Le volume de la séance est adapté à mes ressources
	0	1	2	3
<b>Se préparer à l'effort/Récupérer</b>	Mise en train désordonnée ET Mobilisation articulaire incomplète Etirements absents ou non adaptés aux muscles sollicités L'élève n'a pas sa bouteille d'eau	Mise en train OU mobilisation articulaire incomplète Etirements non adaptés aux muscles sollicités L'élève oublie de s'hydrater ou de manière inadaptée (trop ou pas assez ou pas au bon moment)	Mise en train OU mobilisation articulaire OU étirements incomplets L'élève s'hydrate de manière opportune	Echauffement progressif, complet Etirements adaptés L'élève s'hydrate de manière opportune et peut conseiller les autres
	0	0,5 à 1	1,5	2

**CA : Se connaître pour Adapter sa pratique à son « contrat santé » en construisant une séance en toute sécurité grâce à la manipulation des principes fondamentaux liés à l'activité de renforcement musculaire adapté (muscles sollicités, postures, respiration, amplitude,...). Manipuler différents paramètres (série/répétition/récupération) au regard de ses possibilités. Repérer ses ressentis pour réguler sa séance.**

### **Principe de l'élaboration de l'Epreuve :**

Construire et réaliser une séance composée de 6 à 8 exercices à choisir parmi ceux déjà vus pendant la séquence. Déterminer l'équilibre, la cohérence et l'ordre des exercices ; Déterminer aussi le nombre de séries, de répétitions et la récupération pour chaque exercice. L'utilisation des fiches outils n'est pas autorisée ; Le projet est présenté à l'écrit de manière guidée (Cf. fiche de suivi élève) ; la séance est menée en autonomie de l'échauffement jusqu'à la récupération. Un bilan des ressentis après chaque exercice et après la séance est attendu. Une analyse des modifications à envisager pour une séance future est attendue.

\* Choisir les séries/répétitions/Récupération en fonction de mes possibilités