

## HANDBALL

BAC PRO  
NIVEAU 4**Compétences attendues :**

**Niveau 4 :** Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle

## Principes d'élaboration de l'épreuve :

Matches à 6 contre 6, sur un terrain réglementaire, opposant des équipes dont le rapport de force est équilibré.

• Chaque équipe dispute 4 rencontres de 8 minutes, dont au moins deux rencontres contre la même équipe.

Lors de chaque rencontre, chaque équipe peut bénéficier d'un « temps-mort » pour adapter son organisation en fonction du contexte de jeu et du score.

Entre ces deux rencontres opposant les mêmes équipes, un temps de concertation sera prévu, de manière à permettre aux joueurs d'une même équipe d'ajuster leurs organisations collectives en fonction des caractéristiques du jeu adverse. • Les règles essentielles sont celles du handball (zone, 3 secondes, règles défensives...)

PTS à affecter	Éléments à évaluer	Critères retenus	Valeur des items	Modalités d'évaluation
10 points	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Pertinence de l'organisation collective /8pts</b></li> </ul>	<p><b><u>Faire basculer le rapport de force en sa faveur qu'il soit équilibré ou défavorable :</u></b></p> <p><b><u>En Attaque /4pts</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organisation créatrice d'incertitude par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulation de balle, variation du rythme...)/2</li> <li>Continuité du jeu assurée par une distribution des rôles (postes, placements, remplacement, appui et soutien )/2</li> </ul> <p><b><u>En défense /4pts</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le choix du système défensif (6-0 ou 5-1) permettant mettre la pression sur l'attaque adverse et clairement identifiable</li> <li>Temps morts : réajustements des rôles si le rapport de force s'inverse</li> <li>Interceptions et jeu rapide</li> </ul>	<p>2pts</p> <p>2pts</p> <p>2pts</p> <p>1 Pt</p> <p>1 Pt</p>	Lors des 2 dernières leçons du cycle
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Efficacité collective : Gain des rencontres /2pts</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Effet des organisations collectives choisies sur l'évolution du score</li> </ul>	2pts	Lors des 2 dernières leçons du cycle
10 points	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Efficacité individuelle du joueur dans l'organisation collective /10pts</b></li> </ul>	<p><b><u>En Attaque /6pts</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Progression de la balle /3pts (avec passes et duels )</li> <li>Jeu sans ballon /3pts (appui et soutien offensif)</li> </ul> <p><b><u>En Défense /4pts</u></b></p> <p>Initiatives et efficacité défensive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Protection du but, attitude duelle dans l'opposition (mains épaules et hanches) placement et remplacement en fonction des partenaires /2.5pts</li> <li>Récupération du ballon et relance/2.5pts</li> </ul>	<p>3pts</p> <p>3pts</p> <p>2.5pts</p> <p>2.5pts</p>	Lors des 2 dernières leçons du cycle

Éléments à évaluer	Critères retenus	Niveau 4 non atteint = Entre 1 et 4	Niveau 4 en voie d'acquisition = Entre 4 et 8,5	Degré exceptionnel d'acquisition du Niveau 4 = Entre 8,5 et 10																																																
Pertinence de l'efficacité collective/8	<p><b>Attaque/4 :</b> Efficacité collective/2</p> <p>Répartitions des postes, placements déplacements entre joueurs, efficacité au tir/2</p>	<p>Organisation offensive repérable, identique dans le temps et sans adaptation à l'équipe adverse : utilisation dominante du couloir de jeu direct.</p> <p><u>Rapport tirs/possessions :</u></p> <table border="1" data-bbox="562 320 1077 379"> <tr> <td>30%</td> <td>40%</td> <td>45%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0,4pt</td> <td>0,6pt</td> <td>0,8pt</td> <td></td> </tr> </table> <p>Jeu à 2 en relais rapide assurant une certaine continuité du jeu conduisant souvent à une tentative de tir. = 0,25</p> <p><u>Rapport tirs/buts :</u></p> <table border="1" data-bbox="562 616 1077 675"> <tr> <td>20%</td> <td>25%</td> <td>30%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>0,2pt</td> <td>0,3pt</td> <td>0,4pt</td> <td></td> </tr> </table>	30%	40%	45%		0,4pt	0,6pt	0,8pt		20%	25%	30%		0,2pt	0,3pt	0,4pt		<p>Mises en danger de l'adversaire : organisation offensive liée à des enchaînements d'actions privilégiant l'utilisation alternative des couloirs latéraux et du couloir central. Echanges qui créent le déséquilibre.</p> <p><u>Rapports tirs/possessions :</u></p> <table border="1" data-bbox="1104 347 1619 406"> <tr> <td>46%</td> <td>50%</td> <td>55%</td> <td>60%</td> </tr> <tr> <td>1pt</td> <td>1,2pt</td> <td>1,4pt</td> <td>1,5pt</td> </tr> </table> <p>L'équipe identifie les indices permettant la poursuite du <b>jeu rapide ou le passage à un jeu placé à l'approche de la cible</b>, avec une occupation des espaces clés dans le but de positionner un tireur en situation favorable (début du jeu de transition).</p> <p><u>Rapport tirs/buts :</u></p> <table border="1" data-bbox="1104 726 1507 785"> <tr> <td>35%</td> <td>40%</td> <td>45%</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>0,5pt</td> <td>0,6pt</td> <td>0,7pt</td> <td>0,75pt</td> </tr> </table>	46%	50%	55%	60%	1pt	1,2pt	1,4pt	1,5pt	35%	40%	45%	50%	0,5pt	0,6pt	0,7pt	0,75pt	<p>Adaptation, réactivité collective au problème posé par l'équipe adverse.</p> <p>Organisation créatrice d'incertitudes par combinaisons d'actions de plusieurs joueurs (circulations de balle et déplacements des joueurs coordonnés, variation du rythme de jeu).</p> <p><u>Rapport tirs/possessions :</u></p> <table border="1" data-bbox="1646 403 2161 462"> <tr> <td>61%</td> <td>65%</td> <td>70%</td> <td>75%et+</td> </tr> <tr> <td>1,5pt</td> <td>1,7pt</td> <td>1,8pt</td> <td>2pt</td> </tr> </table> <p>Echanges décisifs qui créent le danger. Continuité du jeu assurée par une distribution de rôles adaptée, un placement remplacement des équipiers.</p> <p><u>Rapport tirs/buts :</u></p> <table border="1" data-bbox="1646 726 2161 785"> <tr> <td>51%</td> <td>55%</td> <td>60%</td> <td>65%et+</td> </tr> <tr> <td>0,8pt</td> <td>0,85pt</td> <td>0,9pt</td> <td>1pt</td> </tr> </table>	61%	65%	70%	75%et+	1,5pt	1,7pt	1,8pt	2pt	51%	55%	60%	65%et+	0,8pt	0,85pt	0,9pt	1pt
	30%	40%	45%																																																	
	0,4pt	0,6pt	0,8pt																																																	
20%	25%	30%																																																		
0,2pt	0,3pt	0,4pt																																																		
46%	50%	55%	60%																																																	
1pt	1,2pt	1,4pt	1,5pt																																																	
35%	40%	45%	50%																																																	
0,5pt	0,6pt	0,7pt	0,75pt																																																	
61%	65%	70%	75%et+																																																	
1,5pt	1,7pt	1,8pt	2pt																																																	
51%	55%	60%	65%et+																																																	
0,8pt	0,85pt	0,9pt	1pt																																																	
<p><b>Défense/4 :</b> Identification du système défensif/2pts</p> <p>Interception, balle récupérée, rebonds défensifs/1</p>	<p>Organisation défensive désordonnée, individuelle, sans adaptation à l'équipe adverse : on défend selon son envie (les uns en repli, d'autres en récupération).</p> <p>La pression directe sur le porteur fait parfois perdre la balle à l'attaque.</p> <p><b>Balles récupérées &lt; 15% attaques adverses</b></p>	<p>Défense organisée et étagée pour perturber la progression de la balle (répartition entre harceleur et récupérateur intercepteur en repli). Recul progressif en coupant l'accès au panier, et en ralentissant le plus possible la montée du ballon (aide au partenaire dépassé).</p> <p><b>Balles récupérées &lt; 25% attaques adverses</b></p>	<p>Organisation défensive, capable d'évoluer en fonction du contexte de jeu et du score (stratégie profitable à la défense). L'équipe en défense reste structurée loin ou près de son panier, se supplée collectivement pour une entraide efficace.</p> <p><b>Balles récupérées &gt; 25% attaques adverses</b></p>																																																	
<p>Utilisation des temps morts/1</p>	<p>N'utilise pas ou peu les temps-morts, subit le rapport de force. Le temps de concertation entre les rencontres n'explique pas les failles du jeu d'attaque = 0,25</p>	<p>Utilise à bon escient les temps-morts. Bonne explication du choix tactique offensif. Des indicateurs d'analyse sont utilisés pour justifier les choix = 0,5</p>	<p>Utilise de manière pertinente le temps-mort pour perturber le rendement adverse et réorganiser le système offensif. Les justifications de ces derniers sont pertinents et montrent une évolution positive sur le terrain = 1 pt</p>																																																	
<p>Gain des rencontres /2</p>	<p>Matches souvent perdus. Effets : des moments de domination au cours du jeu sont repérables. <b>0 point</b></p>	<p>Matches perdus = matches gagnés. Effets : les organisations choisies augmentent les mises en danger de l'équipe adverse et font évoluer le score. <b>1 point</b></p>	<p>Matches gagnés. Effets : les organisations choisies, notamment lors des temps de concertation, font basculer le score en faveur de l'équipe. <b>2 points</b></p>																																																	

Éléments à évaluer	Critères retenus	Niveau 4 non atteint = Entre 1 et 4	Niveau 4 en voie d'acquisition = Entre 4 et 7,5	Degré exceptionnel d'acquisition du Niveau 4 = Entre 7,5 et 10
	<p><b><u>Caractéristiques Générale du joueur</u></b></p>	<p><b><u>Joueur intermittent :</u></b> Joueur impliqué quand le ballon arrive à proximité de son espace de jeu</p>	<p><b><u>Joueur engagé et réactif :</u></b> joueur capable de répondre à une situation rapidement et de coordonner ses actions avec ses partenaires.</p>	<p><b><u>Joueur Ressource :</u></b> organisateur et décisif : Joueur capable d'anticiper et d'enchaîner des actions décisives et coordonnées avec ses partenaires.</p>
<p>Efficacité individuelle/ 10</p>	<p><b><u>Attaque/6 :</u></b> Prise de décisions dans la relations porteur de balle/ non porteur de balle</p> <p>Critères = volume de jeu = Ballons touchés</p> <p>Critères + : PB : Passes réussies, passes décisives, tirs cadrés, buts</p> <p>Critères - : ballons perdus (tirs non cadrés, interceptions, fautes...)</p> <p>NPB : démarquage, zone de tir favorable, écran</p>	<p><b><u>PB :</u></b> dribble ou passe en avant sans analyser la pression, déclenche des tirs souvent en position peu favorable.</p> <p><b><u>NPB :</u></b> se rend disponible dans un espace proche avant (reste dans le couloir de jeu direct, apprécie mal la distance utile de passe).</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 0,5 et 2</b></p>	<p><b><u>PB :</u></b> avance pour fixer et décaler un partenaire, passe avec précision, ou conserve le ballon sous pression.</p> <p><b><u>NPB :</u></b> offre des solutions pertinentes pour jouer autour ou à l'intérieur de la défense (démarquage pour conserver efficacement : appels orientés en mouvement, occupation des zones favorables de tir).</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 2 et 4,5</b></p>	<p><b><u>PB :</u></b> crée un danger systématique pour favoriser une rupture (gagne ses duels, efficacité des tirs à l'extérieur et à l'intérieur, passe décisive à un partenaire placé favorablement).</p> <p><b><u>NPB :</u></b> crée des espaces libres et des opportunités dans l'organisation offensive (favorise la pénétration du porteur, aide par écran, se démarque côté ballon et à l'opposé).</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 4,5 et 6</b></p>

	<p><b><u>Défense/4 :</u></b>  <i>Efficacité individuelle pour protéger la cible et récupérer la balle</i></p> <p><b>Critères + :</b>  <b>Interceptions, Harcèle et dissuade le PB et NPB, « fautes défensives de face »</b></p> <p><b>Critères - :</b>  <b>« Fautes en retard », pénétration défensive, pas de harcèlement, et de dissuasion.</b></p>	<p>Ralentit la progression de la balle en gênant son adversaire direct (se place entre son adversaire direct et la cible), gêne le tir.</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 0,5 et 2</b></p>	<p>Choisit un rôle défensif selon sa proximité du lieu de perte de balle en coordination avec les autres partenaires (presse le porteur de balle, intercepte, aide en situation d'urgence).</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 2 et 3</b></p>	<p>Gagne ses duels et sait utiliser l'opportunité sur l'attaque à venir. Articule ses actions avec ses partenaires (harcèle, oriente et conteste le PB, dissuade, intercepte et aide).</p> <p style="text-align: center;"><b>Entre 3 et 4</b></p>
--	---	--	--	---

# GRILLE ÉVALUATION 3x500m Bac Pro

NOM / PRÉNOM

FILLE

GARÇON

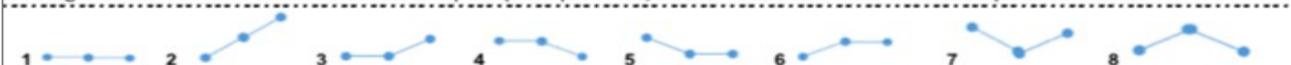
## Rappel des barèmes

Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
Note/ 14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars	Note/14	Temps Filles	Temps Gars
0.5	12.00	8.35	7	7.42	5.53	11	6.21	4.41
1	11.40	8.17	7.5	7.31	5.43	11.5	6.14	4.37
1.5	11.20	8.00	8	7.20	5.33	12	6.07	4.33
2	11.00	7.42	8.5	7.09	5.23	12.5	6.00	4.29
2.5	10.40	7.24	9	6.58	5.13	13	5.54	4.25
3	10.20	7.06	9.5	6.47	5.03	13.5	5.47	4.21
3.5	10.00	6.49	10	6.36	4.54	14	5.41	4.18
4	9.40	6.41	10.5	6.28	4.45			
4.5	9.20	6.33						
5	9.00	6.25						
5.5	8.40	6.17						
6	8.20	6.09						
6.5	8.01	6.01						

Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent aux différentes stratégies de course possibles.

Exemple de schéma choisi = 5

Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième



( entourer le projet choisi )

## Préparation et Récupération

Échauffement inexistant	Échauffement insuffisant manque des phases	Échauffement superficiel et désordonné ( Ordre des phases non respectées ou traitées superficiellement )	Échauffement ordonné et cohérent avec les attentes
0 point	0,5	1	1,5

Récupération inexistant	Récupération insuffisante manque des phases	Récupération superficielle ( phases respectées mais déséquilibre vers repos )	Récupération ordonnée et cohérente avec les attentes
0 point	0,5	1	1,5

### Phases échauffement :

Phase de réveil musculaire ( 2/3 tours de piste )

Phase de d'étirements

Phase de préparation ( accélérations )

### Phases récupération :

Hydratation / repos ( 3 minutes )

Étirements ( 3 minutes )

Récupération active ( 3 minutes )

Rappel de la stratégie : n° .....

TEMPS 500m n°1	TEMPS 500m n°2	TEMPS 500m n°3

stratégie C1-C2-C3 non respectée	1 élément respecté avec régulation	1 élément respecté sans régulation	Stratégie respectée avec régulation	Stratégie respectée sans régulation
0 point	1	2	2,5	3

Temps cumulé

	..... / 14
--	------------

**NOTE FINALE :**   / 20

# GRILLE ÉVALUATION JAVELOT Bac Pro

NOM / PRÉNOM

FILLE

GARÇON

## Rappel des barèmes

### Barème meilleure performance

Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons
0.4	6.50	11.00	4.0	10.90	20.45	6.4	17.00	29.75
0.8	6.60	11.50	4.4	11.90	21.95	6.8	18.10	31.35
1.2	6.80	11.75	4.8	12.80	23.45	7.2	19.10	33.10
1.6	7.00	12.00	5.2	13.90	24.95	7.6	20.20	34.80
2.0	7.50	13.35	5.6	14.90	26.55	8.0	21.30	36.50
2.4	7.70	14.73	6.0	15.90	28.55	NOTE SUR 8 POINTS		
2.8	8.00	16.15						
3.2	8.80	17.55						
3.6	9.90	19.00						

Projet annoncé pour les 3 meilleurs lanceurs :

..... mètres

### RÉALISATIONS

Lancer n°1	
Lancer n°2	
Lancer n°3	
Lancer n°4	
Lancer n°5	
Lancer n°6	

### Barème moyenne des 3 meilleures performances

Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons	Note /8	Distances filles	Distances garçons
0.4	6.50	11.00	4.0	10.90	20.45	6.4	17.00	29.75
0.8	6.60	11.50	4.4	11.90	21.95	6.8	18.10	31.35
1.2	6.80	11.75	4.8	12.80	23.45	7.2	19.10	33.10
1.6	7.00	12.00	5.2	13.90	24.95	7.6	20.20	34.80
2.0	7.50	13.35	5.6	14.90	26.55	8.0	21.30	36.50
2.4	7.70	14.73	6.0	15.90	28.55	NOTE SUR 8 POINTS		
2.8	8.00	16.15						
3.2	8.80	17.55						
3.6	9.90	19.00						

Moyenne 3 meilleurs lanceurs		.....	/8
------------------------------	--	-------	----

Meilleur lancer		.....	/8
-----------------	--	-------	----

### Écart entre prévision et réalisation

Différence supérieure à 5m	0
4,5 m < x < 5 m	0,5
4,0 m < x < 4,5 m	1
3,5 m < x < 4,0 m	1,5
3,0 < x < 3,5 m	2
2,5 m < x < 3,0 m	2,5
2,0 < x < 2,5 m	3
1,5 m < x < 2,0 m	3,5
Inf à 1,5 m	4

**NOTE FINALE :**  / 20

# GRILLE ÉVALUATION PENTABOND Bac Pro

NOM / PRÉNOM

FILLE

GARÇON

## Rappel des barèmes

### Barème meilleure performance / 8 points

Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
2.8	9.00	11.06						
3.2	9.39	11.56						
3.6	9.76	12.05						

### Barème moyenne des 3 meilleures performances / 8 points

Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts			Compétence de niveau 4 acquise de 10 à 20 pts					
Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons	Note / 8	Distances filles	Distances garçons
0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
2.8	9.00	11.06						
3.2	9.39	11.56						
3.6	9.76	12.05						

### Écart entre prévision et réalisation

Différence supérieure à 0,60 m	0
0,5 m < x < 0,6 m	0,5
0,4 m < x < 0,5 m	1
0,3 m < x < 0,4 m	2
0,2 m < x < 0,3 m	3
Inf à 0,2 m	4

Projet annoncé pour les 3 meilleurs SAUTS :  
..... mètres

### RÉALISATIONS

Saut n°1	
Saut n°2	
Saut n°3	
Saut n°4	
Saut n°5	
Saut n°6	

Moyenne 3 meilleurs sauts		.....	/8
---------------------------	--	-------	----

Meilleur saut		.....	/8
---------------	--	-------	----

**NOTE FINALE :** ..... / 20

NOM Prénom : .....MUSCULATION – CCF - Niveau 4

SUJET :

Présentez par écrit et réalisez une séance de musculation de 50 à 60 minutes, composée d'un échauffement et d'une série d'exercices sollicitant 2 à 3 groupes musculaires (2 à 3 exercices seront proposés sur chacun de ses groupes musculaires).

Par écrit, sur votre carnet :

- vous relèverez le travail réalisé, les régulations éventuelles apportées et les différentes sensations perçues.
- vous effectuerez un bilan et une mise en perspective en vue d'une séance future.
- vous répondrez en argumentant à la question suivante : Pourquoi avez-vous choisi ce thème d'entraînement ?

Vous disposerez d'un chronomètre, d'une plaquette support, d'une feuille vierge A3 et d'un camarade pour vous aider dans la sécurité et l'annonce du travail prévu.

Votre camarade devra appeler le jury sur votre 2ème série de chaque atelier.

Le jury vérifiera votre engagement, votre technique et vos connaissances théoriques sur la musculation par un questionnement oral.

## Concevoir /3pts

Éléments à évaluer	Niveau 4 non atteint	Degré d'acquisition convenable du niveau 4	Degré d'acquisition satisfaisante du niveau 4	Degré d'acquisition exceptionnelle du niveau 4
<b>Justification du thème choisi</b> (à l'écrit) /1,5	Présente son thème d'entraînement par écrit  <b>N'apporte pas d'arguments, ni de personnalisation :</b> « Cette méthode me convient bien, je veux développer ma force »	<b>Un ou deux arguments</b> apportés sans être développés  <b>Une erreur ou incohérence</b> entre le contexte de vie et <b>le thème d'entraînement</b>	<b>Quelques imprécisions</b> entre le contexte de vie physique et le mobile.  <b>Oubli</b> d'un lien évident entre le contexte de vie physique et le thème.	<b>Réelle personnalisation</b>  <b>Argumentation détaillée</b> qui s'appuie sur les goûts et les spécificités de du contexte de vie physique (lacunes, sport pratiqué, blessures...)  <b>Cohérence</b> entre le contexte de vie physique personnelle et le thème choisi.
<b>Pertinence de la séance par rapport au thème</b> (à l'écrit) /1,5	Les paramètres de l'entraînement ne sont pas notés ou faux	Séance <b>non faisable</b> dans le temps imparti  <b>Des incohérences</b> dans - les paramètres prévus - <b>le choix des ateliers</b> - <b>l'ordre des ateliers</b>	Séance <b>faisable</b> entre 45 et 60 minutes.  Séance <b>cohérente</b> au regard du thème	Séance qui s'intègre explicitement dans une série de plusieurs séances : <b>appuis explicites sur les bilans précédents et l'état de forme du jour</b>  Appuis sur des <b>connaissances acquises en dehors du cours</b>

## Analyser /3pts

Éléments à évaluer	Niveau 4 non atteint	Degré d'acquisition convenable du niveau 4	Degré d'acquisition satisfaisante du niveau 4	Degré d'acquisition exceptionnelle du niveau 4
<b>Apprécier les effets ressentis de son travail</b> (à l'écrit) /1	Le bilan n'est pas fait par écrit sur tous les ateliers  Le travail réalisé correspond à <b>chaque fois</b> au travail prévu.  Le ressenti n'est pas exprimé à chaque fois.	<b>Présente très succinctement son ressenti sur chaque atelier...</b> « atelier assez difficile » <b>... avec un vocabulaire peu étendu</b> « c'est bien, je suis satisfait de mon travail »  <b>Les éventuels écarts entre le prévu et le réalisé ne sont pas identifiés ni analysés</b>	<b>Présente son ressenti avec un vocabulaire fin</b> « j'ai senti des tensions forte dans mes triceps en fin de série »  <b>Analyse l'écart entre le travail prévu et le travail réalisé</b> « je ne pensais pas avoir autant de difficulté avec 25 kg »	<b>Référence aux séances précédente en mettant en évidence les progrès ou les nouvelles difficultés</b> « je suis plus à l'aise sur cet atelier qu'au début du cycle, ma charge maximale à évoluer de 20 kg... »  <b>Met en regard le ressenti attendu et le ressenti obtenu avec un vocabulaire fin</b> « ce sont des sensations que je recherche... » « je n'ai pas ressenti ce que je voulais sur cet atelier.... »
<b>Mise en perspective - Proposition de pistes d'amélioration</b> (à l'écrit) /1	<b>Pas de dynamique d'entraînement énoncé</b> « Pas de changement, cela me convient bien » « Les charges me conviennent bien depuis les séances précédentes »	<b>Met en évidence les modifications sans les chiffrer</b> « je souhaite augmenter les charges sur l'atelier... »  <b>Ne détaille pas l'ensemble de sa séance future</b>	<b>Une dynamique de recherche de progressivité et/ou de variété est énoncée</b> « je continuerai à travailler les biceps mais au curl debout »  <b>Présente des modifications chiffrées et précises</b> « j'ajouterai 5 kg au tirage-nuque »	<b>Se fixe des objectifs chiffrés sur le moyen terme</b> « je cherche à atteindre une charge maximale de 45 kg »
<b>Structurer un bilan</b> (à l'écrit) /1	Bilan non préparé  très rapide (2 ou 3 phrases. seulement)	Bilan improvisé  Suite de plusieurs éléments juxtaposés <b>sans analyse.</b>	Bilan structuré  <b>Analyse en plusieurs points</b> (ex : ressentis, difficultés, perspectives...)  Quelques hésitations, peut lire sa fiche	Bilan approfondi :  <b>des exemples, des nuances, des ouvertures</b>

# Produire /14pts

Éléments à évaluer	Niveau 4 non atteint	Degré d'acquisition convenable du niveau 4	Degré d'acquisition satisfaisante du niveau 4	Degré d'acquisition exceptionnelle du niveau 4
<b>Rythme, trajets et expiration adaptés à la méthode</b> /3	Rythme non conforme au thème choisi	Des moments de pause dans la série	Rythme pas assez marqué  Rythme adapté mais sans ralentissements en fin de série	<b>Rythme maîtrisé avec apparition logique de tremblements en fin de série</b>
	Le trajet n'est pas maîtrisé	Trajets incomplets et/ou non-rectilignes	Très légers déséquilibres dès le début de la série	<b>Trajets complets et rectilignes</b>
	Expiration peu repérable, des inversions	Expiration discrète ou parfois oubliée (apnée en fin de série)	Expiration audible	<b>Expiration forcée pour fixer la ceinture abdominale</b>
<b>Postures sécuritaires</b> /2	Erreur de placement du dos repérable dès le début de la série  Un moment de mise en danger est repérée	Des mouvements compensatoires du tronc qui sollicite trop le dos.  Manque de concentration dans la parade ou la manipulation des disques	De légers mouvements compensatoires du tronc en fin de série	Fixation de l'ensemble du corps avec le <b>dos plat</b> jusqu'à la fin de chaque série  <b>Intervient et conseille</b> les autres pratiquants

Éléments à évaluer	Niveau 4 non atteint	Degré d'acquisition convenable du niveau 4	Degré d'acquisition satisfaisante du niveau 4	Degré d'acquisition exceptionnelle du niveau 4
<b>Échauffement personnalisé complet</b> /1	Mise en action trop légère. L'intensité n'est pas suffisante	Échauffement standard  Manque un des 3 principes : continuité, progressivité de l'intensité, cohérence par rapport aux groupes musculaires à solliciter.	<b>Continu</b>  <b>Progressif</b>  <b>Complet, ( mobilisation de l'ensemble des groupes musculaires sollicités dans la séance</b>	Idem + Lien explicite avec le premier atelier de la séance  Originalité du contenu
<b>Gestion des étirements</b> /1	Aucun étirement  Des erreurs dans les positions d'étirements sur les groupes musculaires sollicités	Oublie de s'étirer sur plusieurs ateliers.  Étirements formels, non-tenus 20/30 sec.	<b>Marque les positions d'étirements après chaque atelier.</b>  Connaît les positions d'étirements de chaque groupe musculaire.	Idem + Prend un temps de relâchement et d'étirement en fin ou début de séance
<b>Qualité de l'engagement</b> /4	Engagement insuffisant ou visiblement feint  Très souvent loin de ses charges maximales	Engagement contrôlé (pas souvent à l'échec)  Gestion parfois approximative de la récupération  Des erreurs de calcul de charge sans réajustements,	Engagement repérable (assez souvent à l'échec)  Annonce les réajustements opérés en fonction du ressenti.	<b>Engagement aux limites de ses capacités</b>  <b>Fatigue perceptible</b> à la fin de la séance
<b>Maîtrise des connaissances théoriques</b> (A l'oral) /2	Ne peut pas répondre aux questions  Majorité d'erreurs	Réponses confuses, des hésitations.  Plus de 2 erreurs	Réponses assurées dans l'ensemble, mais ne peut pas toujours expliquer.  Une seule erreur ou quelques approximations	<b>Réponses rapides et précises.</b>  <b>Explique et apporte des nuances.</b>

# Musculation

## Niveau 4



**Roudneff 3D**

Nom :  
Classe :

*IMC (indice de masse corporel)*  
L'IMC est une grandeur qui permet de mesurer le rapport entre la taille et le poids d'une personne. Ainsi, il est possible de prendre en compte le « rapport poids/puissance » en musculation

**Formule :**  
 $IMC = \frac{MASSE}{TAILLE^2}$

- Projet 1 :** Gain de puissance et d'explosivité
- Projet 2 :** Gain de tonification, d'endurance force
- Projet 3 :** Gain de volume musculaire



**Définition du projet choisi :**

*Echelle du niveau de fatigue sur la séance*

0	Aucun effet ressenti
1	
2	Effets légers
3	
4	
5	Effets ressenti supportables
6	
7	Fortes courbatures
8	
9	Courbatures très douloureuse
10	Courbatures entraînant l'incapacité temporaire

**Niveau 4 de compétence :**  
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)

**Echauffement**

Suivi cordes 2 pieds	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7
Alternés							
Arrière							

Leçon	Niveau de fatigue
L1	
L2	
L3	
L4	
L5	
L6	
L7	

*Tableau des RM (répétitions maximales)*

BRAS	N°6 développé couché	N°22 Larry Scott	JAMBES		N°39 Presse Oblique	TRONC	N°50 Tirage Nuque	N°69 Relevés de Buste



*Echelle de ressenti sur chaque atelier*

Codes à retranscrire à la fin de chaque atelier	---	--	-	0	+	++	+++
Définition du code	« même pas mal »	« légère douleur »	Petite contraction supportable	Bon travail sans difficulté de réalisation	Difficulté à terminer la dernière série	Limite du supportable et grande difficulté à terminer la dernière série	Impossible de terminer la dernière série







NOM :

PRENOM :

CLASSE :

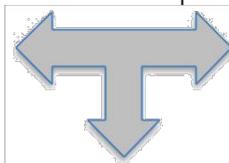
## Fiche épreuve Musculation Baccalauréat 2018

RÉDACTION DU PROJET

### Rappel de l'épreuve

Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée, le plan d'une séance de 40' comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. \*Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et par oral par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance future.

Observateur de l'épreuve :



Heure de départ du candidat :

Composition de l'échauffement

EXERCICE N°... : DEVELOPÉ COUCHÉ (IMPOSÉ JURY)

MUSCLES SOLLICITÉS :

CHARGES ESTIMÉES :

TRAVAIL ENVISAGÉ :

RESSENTI :

ETIREMENTS POST TRAVAIL : SCHEMA

EXERCICE N°... : ..... (CHOIX DU CANDIDAT)

MUSCLES SOLLICITÉS :

CHARGES ESTIMÉES :

TRAVAIL ENVISAGÉ :

RESSENTI

ETIREMENTS POST TRAVAIL : SCHEMA

EXERCICE N°... : ..... (CHOIX DU CANDIDAT)

MUSCLES SOLLICITÉS :

CHARGES ESTIMÉES :

TRAVAIL ENVISAGÉ :

RESSENTI :

ETIREMENTS POST TRAVAIL : SCHEMA

EXERCICE N°... : ..... (CHOIX DU CANDIDAT)

MUSCLES SOLLICITÉS :

CHARGES ESTIMÉES :

TRAVAIL ENVISAGÉ :

RESSENTI :

ETIREMENTS POST TRAVAIL : SCHEMA

**BILAN DE LA LEÇON :** Justification des exercices choisis et des différents paramètres (charges, séries, répétitions, repos) par rapport au projet d'entraînement.

Que feriez vous à la prochaine séance ? Améliorer sa séquence d'entraînement par rapport à l'analyse ci-dessus.