Évaluation Musculation - Lycée N1

Musculation • Lycée N1

Grille d'évaluation des compétences en musculation niveau 1 lycée (CA5 - entretien et développement de soi)

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Exécution technique des exercices avec sécurité	Réalise les exercices de base avec amplitude partielle ; adopte une posture corrigée quand on le lui signale 1 point	Exécute les exercices avec une amplitude correcte et une posture globalement sûre ; explique les points de vigilance après la séance 2 points	Ajuste en cours de série sa posture et son amplitude sans intervention extérieure ; respiration synchronisée à l'effort 3 points	Anticipe les risques biomécaniques de chaque exercice, optimise technique et amplitude pour maximiser l'efficacité musculaire et prévenir les blessures 5 points
Exploitation des données d'entraînement (carnet de séance)	Renseigne son carnet de séance quand on le lui rappelle ; utilise les données de façon ponctuelle 1 point	Complète régulièrement son carnet (charges, séries, reps) et compare ses résultats d'une séance à l'autre avec aide 2 points	Exploite seul ses données pour identifier ses progrès et ajuster ses paramètres (charge, récupération, volume) entre les séances 3 points	Construit et pilote un programme d'entraînement personnalisé à partir de l'analyse fine de son carnet, anticipant les périodes de progression et de récupération 5 points
Adaptation de la charge et de l'intensité en cours de séance	Maintient la même charge tout au long de la séance même si elle est inadaptée ; adapte sous la direction de l'enseignant 1 point	Modifie sa charge après une série insuffisante ou trop facile en s'appuyant sur les retours de l'enseignant ou du partenaire 2 points	Régule seul la charge et le nombre de répétitions pendant la séance selon ses sensations et ses objectifs du moment 3 points	Anticipe les fluctuations de récupération musculaire et ajuste dynamiquement le programme (charge, tempo, repos) pour maintenir une surcharge progressive optimale 5 points
Partenaire d'entraînement : sécurité, conseil et organisation	Assure la présence auprès de son partenaire ; intervient	Réalise la parade de façon fiable, donne un conseil technique	Organise les rotations de façon autonome, assure la parade	Incarne une ressource pour le groupe : optimise l'organisation

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	ponctuellement sur sollicitation pour la parade 1 point	simple après observation de son partenaire 2 points	avec efficacité et formule des conseils adaptés pour améliorer la posture de son partenaire en temps réel 3 points	des ateliers, diagnostique les erreurs techniques des pairs, co-construit le programme d'entraînement commun 5 points