Évaluation Musculation - Terminale

Musculation • Terminale

Grille d'évaluation des compétences en musculation Terminale (CA5 - projet de santé et d'entraînement autonome)

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Exécution technique des exercices avec sécurité	Réalise les exercices avec une technique suffisamment sûre pour les exercices fondamentaux ; s'auto-corrige quand on attire son attention sur un défaut 1 point	Exécute l'ensemble des exercices du programme avec amplitude complète, gainage maîtrisé et technique sécurisée ; identifie ses axes de progrès techniques après chaque séance 2 points	Optimise en cours de séance sa technique sur chaque exercice selon ses ressentis musculaires et ses objectifs physiologiques, sans recours à l'enseignant 3 points	Expert et référent technique : anticipe les risques biomécaniques liés à son historique d'entraînement, sélectionne les variantes optimales pour chaque objectif et transmet une expertise rigoureuse aux autres 5 points
Exploitation des données d'entraînement (carnet de séance)	Tient son carnet à jour et l'utilise pour se fixer des objectifs de séance ; compare ses résultats avec ses séances précédentes 1 point	Analyse ses données de progression sur le cycle, ajuste ses objectifs et son programme de façon argumentée en lien avec ses connaissances physiologiques 2 points	Pilote seul un programme d'entraînement périodisé à partir d'une lecture experte de son carnet, intégrant les notions de surcharge progressive, de récupération et d'adaptation 3 points	Conçoit et ajuste un projet d'entraînement à long terme orienté santé, intégrant les données physiologiques, les bilans de progression et les connaissances sur les adaptations chroniques à l'exercice 5 points
Adaptation de la charge et de l'intensité en cours de séance	Régule seul sa charge en cours de séance selon ses ressentis ; maintient une intensité cohérente avec son objectif de séance 1 point	Ajuste dynamiquement charge, tempo et récupération en cours de séance selon ses sensations physiologiques et son projet d'entraînement, en justifiant ses choix	Pilote l'ensemble des paramètres d'intensité en temps réel avec expertise, en intégrant les connaissances sur la fatigue neuromusculaire et les filières énergétiques sollicitées	Anticipe et programme les variations d'intensité à l'échelle du cycle et de la séance pour maximiser les adaptations physiologiques souhaitées tout en préservant la santé à long

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
		2 points	3 points	terme 5 points
Partenaire d'entraînement : sécurité, conseil et organisation	Parade efficace et bienveillante, conseils techniques simples et pertinents ; contribue activement à l'organisation et à la sécurité des ateliers 1 point	Guide son partenaire avec une expertise technique solide, co-construit le programme d'entraînement et organise les rotations en intégrant les besoins spécifiques de chacun 2 points	Joue un rôle de tuteur expert : diagnostique les besoins de son partenaire, propose et ajuste un programme personnalisé, assure guidance et sécurité avec rigueur tout au long de la séance 3 points	Ressource incontournable du groupe : conçoit l'organisation globale de la séance, forme ses pairs à la technique et à la sécurité, anime les échanges et fait progresser l'ensemble du collectif 5 points