# Musculation – Lycée N3

Musculation • Lycée N3

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

| Critères | D1 – Réalise | D2 – Comprend | D3 – Régule | D4 – Fait progresser |
|---|---|---|---|---|
| **Maîtrise technique avancée des exercices** | Perfectionne un exercice complexe sur retour de l'enseignant<br>1 point | Analyse sa technique avec un pair sur vidéo et applique les corrections avec aide<br>2 points | Exécute seul avec expertise les exercices polyarticulaires et les variantes avancées<br>3 points | Anticipe les erreurs techniques sous fatigue et devient coach technique pour le groupe<br>5 points |
| **Construction et suivi d'un programme** | Tient à jour son carnet sur indication de l'enseignant<br>1 point | Co-analyse ses données avec un pair et propose des ajustements de programme avec aide<br>2 points | Pilote seul un programme périodisé, avec alternance de charges et de récupération<br>3 points | Anticipe les cycles de progression et co-construit des programmes pour ses partenaires<br>5 points |
| **Optimisation de la charge et de l'intensité** | Teste une nouvelle charge sur conseil de l'enseignant et note le résultat<br>1 point | Calcule son 1RM avec un pair, ajuste les pourcentages de travail avec aide<br>2 points | Exploite seul son 1RM, la RPE et les données de séance pour optimiser l'intensité<br>3 points | Anticipe les adaptations physiologiques et propose des zones d'intensité au groupe<br>5 points |
| **Entraîneur et ressource pour le groupe** | Intervient pour corriger ou sécuriser quand l'enseignant le sollicite<br>1 point | Co-coache un partenaire avec un pair, partage ses observations et aide à corriger<br>2 points | Coache seul un binôme ou un atelier, adapte les conseils au profil de chacun<br>3 points | Pilote l'organisation des ateliers, forme les autres et devient le moteur du progrès collectif<br>5 points |