



**ACADÉMIE
DE TOULOUSE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Enseignement de spécialité
Éducation Physique Pratiques et
Culture Sportives

1

Evaluation ponctuelle pour les candidats individuels

Classe de première

Session 2023

LIVRET CANDIDAT : MUSCULATION

I. LES TEXTES DE REFERENCE

Note de service du 29-7-2021

Cette note de service est applicable à compter de la session 2023 du baccalauréat, pour l'évaluation ponctuelle dans l'enseignement de spécialité de la voie générale suivi uniquement pendant la classe de première, telle que définie dans l'arrêté du 16 juillet 2018 modifié relatif aux modalités d'organisation du contrôle continu pour l'évaluation des enseignements dispensés dans les classes conduisant au baccalauréat général et au baccalauréat technologique.

L'évaluation ponctuelle dans l'enseignement de spécialité suivi uniquement pendant la classe de première est prévue pour les candidats qui ne suivent les cours d'aucun établissement, les candidats inscrits dans un établissement privé hors contrat, les candidats inscrits dans un établissement français à l'étranger ne bénéficiant pas d'une homologation pour le cycle terminal, les candidats inscrits au CNED en scolarité libre, et, sur leur demande, les sportifs de haut niveau, sportifs espoirs et sportifs des collectifs nationaux inscrits sur les listes mentionnées à l'article L. 221-2 du Code du sport. Ces candidats peuvent choisir de présenter l'évaluation ponctuelle soit l'année de l'examen, soit de manière anticipée l'année précédente.

Le résultat obtenu par le candidat est pris en compte pour le baccalauréat avec un coefficient 8, au titre du contrôle continu, conformément aux dispositions de la note de service du 28 juillet 2021 relative aux modalités d'évaluation des candidats à compter de la session 2022.

Cette évaluation s'adresse uniquement aux candidats des établissements privés hors contrat, du CNED et les candidats libres. Elle est ponctuelle. Elle repose sur un nombre limité d'activités physiques et sportives qui sont pour l'académie de Toulouse : demi-fond, danse, musculation.

2

II. L'ÉPREUVE : UNE ÉVALUATION ORALE

Cette évaluation orale est composée de deux parties, chacune de 15 minutes.

Les deux parties se déroulent le même jour.

La durée de cette épreuve est de 30 minutes.

2.1 - Première partie : pratique physique et sportive

Le candidat choisit, au moment de son inscription à l'examen, une activité physique, sportive et artistique (APSA) dans une liste de trois, relevant de trois champs d'apprentissage différents, proposée par l'académie.

La prestation physique du candidat est notée à l'aide d'un référentiel établi par les autorités académiques, en référence au cadre national proposé pour l'enseignement de spécialité.

2.2 - Deuxième partie : compétences et connaissances relatives à la culture sportive

Disposant de cinq minutes maximum, le candidat présente dans un exposé une problématique issue de son carnet de suivi en référence au programme de la spécialité.

Le temps restant, lors de l'entretien, les questions du jury permettent d'approfondir certains éléments de l'exposé du candidat, et d'apprécier sa culture sportive et sa capacité à faire des liens avec sa propre pratique.

L'entretien permet au jury de le solliciter sur ses connaissances relatives aux thématiques du programme de première.

2.3 - Les thèmes d'études de la classe de première

- Les métiers du sport et du corps humain
- La pratique physique et la santé
- La technologie des APSA

2.4 - Barème et notation

Chaque partie est notée sur 10 points.

Première partie : 10 points

- « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » sur 7 points
- « Analyser sa production pour réguler son projet » sur 3 points

Deuxième partie : 10 points

Des repères d'évaluation :

- Pertinence de l'exposé
- Pertinence de la réponse en lien avec la pratique
- Culture sportive : appropriation de connaissances

2.5 - Carnet de suivi

Le carnet est transmis au jury au plus tard quinze jours avant l'évaluation de la partie orale.

Le carnet de suivi, de 30 pages maximum en format papier, est constitué tout au long de l'année. Le candidat y retrace son parcours et ses expériences de pratiquant et des réflexions personnelles.

2.6 - Composition du jury

L'évaluation est assurée par deux professeurs de l'Education nationale intervenant régulièrement dans l'enseignement de spécialité éducation physique, pratiques et culture sportives.

III. AIDE A LA PREPARATION

- [Consulter les documents ressources disponibles sur Eduscol](#)
- [Consulter les programmes pour s'approprier les thèmes d'études](#)
- Identifier et expérimenter les différents mobiles
- Pratiquer l'activité de manière régulière pour manipuler les paramètres d'entraînement

IV. LE REFERENTIEL

Epreuve pratique : musculation

EPREUVE PRATIQUE : MUSCULATION

I – COMPÉTENCE ATTENDUE

« Mettre en œuvre d'une séquence d'entraînement en musculation correspondant à un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.

S'engager dans un effort constant pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un projet personnel. Concevoir et réaliser ce projet de musculation, en utilisant différents paramètres liés à l'effort (durée, intensité, temps de récupération, répétition) ».

II – DESCRIPTION DE L'ÉPREUVE (cf. référentiel page suivante)

III – CONDITIONS DE L'ÉPREUVE :

- L'épreuve se déroule dans une salle de musculation avec du matériel mis à disposition : banc multifonctionnel, cage à squat guidé, jeu d'haltères.
- Le petit matériel est à la charge du candidat : élastiques, ballons, sangles, etc.
- Le candidat se présente avec une serviette et bouteille d'eau pour réaliser sa séance.
- En tout état de cause, se conformer au règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

4

IV – DÉROULEMENT DE L'ÉVALUATION :

1^e phase : compétences relatives à la pratique des APSA

- Accueil des candidats (appel, vérification d'identité)
- Explication sur le déroulement de l'épreuve
- Echauffement : 30 minutes maximum
- Epreuve : 15 minutes maximum

2^e phase : connaissances relatives aux thèmes d'étude en lien avec l'APSA

L'oral, d'une durée de 15 minutes, porte sur une activité physique sportive ou artistique (APSA) et un thème d'étude, tous deux choisis par le candidat.

Il débute par un exposé de 5 minutes maximum dans lequel le candidat présente une problématique mettant en lien le thème d'étude et l'APSA choisis. Il se poursuit par un entretien avec le jury qui permet d'investiguer les connaissances sur l'APSA et la thématique choisie, ainsi que sur la mise en relation du thème d'étude et de l'APSA.

V – MODALITÉS DE L'ÉVALUATION :

Cf. fiche épreuve ci-après

Référentiel EDS EPPCS CA n°5 – MUSCULATION – Académie de Toulouse -Session 2023

Champ d'apprentissage n°5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

L'épreuve d'évaluation pour l'APSA « musculation » est proposée par les autorités académiques afin d'évaluer l'AFL « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ».

SITUATION D'EVALUATION				
L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé et justifié par le choix d'un projet personnalisé parmi TONIFICATION-VOLUME-PUISSANCE. La pratique peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. Les paramètres liés à la charge de travail (nombre de répétitions, de séries, temps de récupération, % de la charge max...) sont clairement identifiés et définis par l'élève dans une alternance temps de travail, temps de récupération. Le temps total de l'épreuve (échauffement et analyse compris) ne peut pas excéder 2 heures. Matériel à disposition : banc multifonctionnel, cage à squat guidé, jeu d'haltères. Le petit matériel est à la charge du candidat : élastiques, ballons, sangles, etc.				
PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE				
Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum intégrant le retour écrit sur sa prestation. Il choisit son thème d'entraînement en lien avec un mobile personnel. - Suite à l'échauffement (maximum de 30 minutes), un temps de réalisation où l'élève met en œuvre sa séance en fonction du thème d'entraînement qu'il a préalablement choisi. - Un temps d'analyse dans lequel l'élève rend compte de son ressenti sur sa prestation.				
	REPERES D'EVALUATION			
	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
AFL : élément A « Produire en choisissant ses paramètres d'entraînement » Note sur 7 points	Absence de projet ou projet général - Partie 'conception' très incomplète ou incohérente par rapport au projet personnel de l'élève. - Réalisation qui ne respecte aucun des paramètres du thème d'entraînement. - Utilisation inadaptée du matériel.	Le projet est personnalisé mais manque de cohérence - Partie 'conception' complète mais pas cohérente par rapport au projet personnel de l'élève. - Réalisation qui respecte les paramètres liés à la posture et aux trajets moteurs. - Quelques erreurs dans la gestion de l'atelier (mise en place, déchargement)	Le projet est personnalisé et cohérent - Partie 'conception' complète et cohérente mais quelques erreurs par rapport au projet personnel de l'élève - Réalisation qui intègre en plus les paramètres de respiration et de charge de travail. - Ateliers connus mais réglages perfectibles	Le projet est personnalisé, cohérent et optimal - Partie 'conception' cohérente et exacte par rapport au projet personnel de l'élève - Alternance cohérente entre temps d'analyse et temps de récupération. Exécution maîtrisée du mouvement à tout moment de la prestation, rythme inclus - Parfaite connaissance des ateliers (réglages, ...)
	0 pt ----- 1,25 pt 	1,5 pt ----- 3 pts 	3,5 pts ----- 5 pts 	5,25 pts ----- 7 pts
AFL : élément B « Analyser sa production pour réguler son projet » Note sur 3 points	Analyse sommaire Les ressentis relevés sont très généraux Absence de régulation et donc l'entraînement tient peu compte des ressentis. 0 pt ----- 0,5 pt	Analyse partielle Les ressentis sont identifiés La régulation est présente et prend en compte les ressentis mais est inadaptée au regard des effets recherchés de son projet. 0,75 pt ----- 1,5 pt	Analyse complète Les ressentis identifiés donnent des informations sur l'état des ressources engagées La régulation s'appuie explicitement sur les ressentis et est en lien avec les effets recherchés de son projet. 1,75 pt ----- 2,25 pts	Analyse fine et prospective Identification précise des ressentis variés en lien avec les charges de travail. La régulation s'appuie sur des ressentis variés. Une mise en perspective est envisagée en fonction des ressentis. 2,5 pts ----- 3 pts

Observable pour la pratique :

Posture : Dos droit, être équilibré

Amplitude : Amplitude du mouvement sans aller en extension complète pour ne pas bloquer l'articulation, trajet moteur droit...

Respiration : pour les membres, expiration durant la phase d'effort. Pour le tronc, expiration durant la phase de fermeture de la cage thoracique.
(Étirement de 7 sec en fin de série).

Rythme d'exécution : en lien avec le thème d'entraînement choisi.