ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Référentiel académique pour l'examen ponctuel terminal
Baccalauréat Général et Technologique (EPS)

Activité Académique MUSCULATION POIDS DE CORPS
Champ d'apprentissage n°5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir ».

Principes de passation de l'épreuve :

1. 1er temps : Rappel du déroulé de l'épreuve par un jury (10 minutes)

Le candidat doit présenter un entraînement (deux fiches à compléter présentées en annexe) composé de 2 « WOD » (Workout of the day) construits à partir de deux formats d'entraînement différents parmi 3 formats (TABATA, EMOM, AMRAP) :

- **TABATA** : 20 secondes d'effort intense / 10 secondes de repos.

Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105909-tabatamp4/

- **EMOM : « Every Minute On the Minute » :** A chaque minute, on effectue un nombre défini d'exercices et de répétitions, le temps restant sert à se reposer avant la minute suivante.

Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105908-emom-mp4/

- **AMRAP : « As Many Reps As Possible » :** Enchaînement d'exercices à répéter en boucle. Faire le plus de tours avec un nombre défini de répétitions pour chaque exercice.

Exemple en vidéo : https://podeduc.apps.education.fr/video/105907-amrapmp4/

Des exercices sont proposés dans les documents d'accompagnement. Cette liste n'est pas exhaustive, le candidat peut proposer d'autres exercices sans matériel (Poids du Corps uniquement). Une chaise sera à disposition du candidat et peut être utilisée pour réaliser son entrainement (Dips, Squat bulgare…).

L'entraînement proposé doit être cohérent par rapport au **PROJET choisi par le candidat** entre :

- **TONICITÉ / ENTRETIEN / RENFORCEMENT** (Fréquence Cardiaque Cible : 130-160 battements par minute)
- **PUISSANCE / EXPLOSIVITÉ** (Fréquence Cardiaque Cible : 160-210 battements par minute ; engagement cardio-respiratoire proche du maximum de ses possibilités)

Le candidat doit présenter 2 WOD différents, composés chacun de 3 à 5 exercices, sollicitant l'ensemble du corps au cours de l'évaluation (Cardio/Gainage, Haut et Bas du corps).
Pour chaque WOD, le nombre de répétitions est fixé à l'avance par le candidat en cohérence avec le projet choisi, afin d'obtenir des effets au niveau cardio-musculaire.

2. **2ème temps : WARM UP (échauffement, non évalué) : 10 minutes avec remise de la fiche projet complétée par le candidat au jury** (recto-verso, WOD n°1 et n°2 présentés pour l'évaluation).

Une prise de FC sera effectuée par un jury à la fin de l'échauffement, le candidat devant atteindre sa FC cible dès la fin du Warm Up. **Le candidat aura la possibilité de montrer au jury les mouvements choisis pour ses WOD pour être corrigé sur des erreurs éventuelles.**

3. **3ème temps : Réalisation du WOD n°1 : 8 minutes**

Le candidat réalise son premier WOD et une prise de FC sera effectuée à la fin du WOD n°1.
Le jury évalue la réalisation du WOD, en indiquant les erreurs dans les mouvements réalisés à l'aide de plots et en notant les "No REP » (Répétitions prévus non réalisés).

4. **4ème temps : Récupération : 4 minutes**

Le candidat effectue sa récupération et prévoit d'éventuelles régulations.

5. **5ème temps : WOD n°2 : 8 minutes**

Le candidat réalise son deuxième WOD (avec une forme d'entraînement différente du premier). Une deuxième prise de FC sera effectuée à la fin du WOD.
Le jury procède de la même façon que pour le WOD n°1 pour évaluer la qualité des mouvements.

ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Eléments à évaluer :

- AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. (Permet d'évaluer la capacité de l'élève à réaliser son projet d'entraînement en sécurité avec des postures qui lui permettent d'être efficace)

- AFL 2 : S'entraîner individuellement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés (Permet d'évaluer la capacité du candidat à s'être préparé à l'épreuve et s'apprécie par la conception de la séance présentée au jury et l'écart de réalisation avec l'entraînement réalisé).

Remarque importante :

Le candidat doit venir le jour de l'épreuve avec sa fiche projet complétée (cf. annexe).

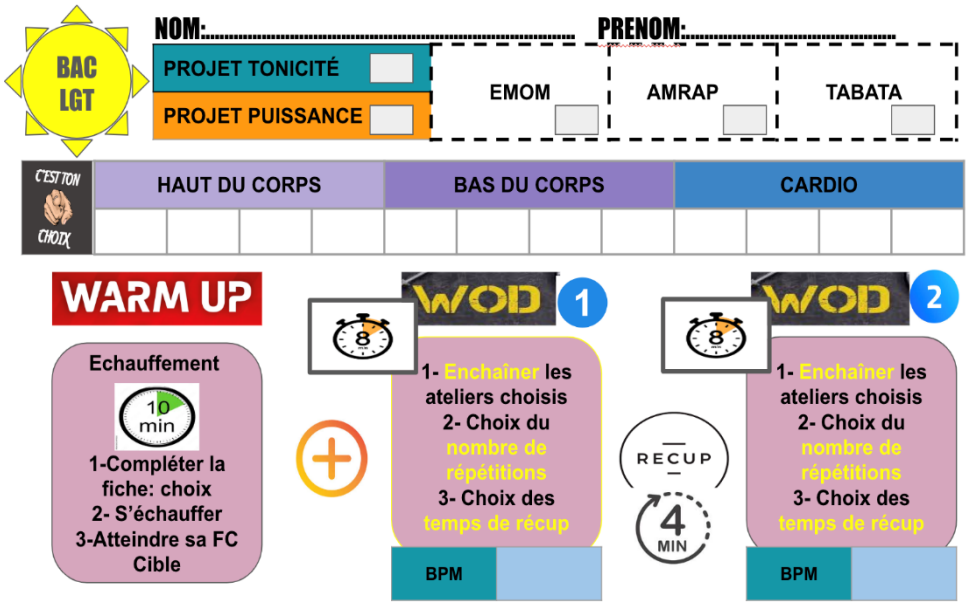
ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Éléments évalués	Pts		DEGRÉ 1	DEGRÉ 2	DEGRÉ 3	DEGRÉ 4
AFL 1 S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu	10	Réalisation des WOD	Les postures ne sont pas maîtrisées, de nombreuses dégradations de mouvements sont constatées (5 plots et au-delà). Le candidat ne réalise pas les 2 WOD dans leur totalité. Nombreux NO REP (Plus de 8)	Les postures sont correctes mais quelques dégradations du mouvement sont constatées (4 plots max) La respiration est irrégulière. Le candidat réussit à mener à son terme un WOD sur deux. Le candidat ne régule pas malgré les échecs et difficultés éprouvées. Quelques NO REP (Entre 8 et 4 NO REP)	Les postures sont globalement maîtrisées La respiration est visible, Le candidat effectue les 2 WOD, mais le nombre de répétitions est différent de celui choisi. Le candidat régule en fonction des échecs et difficultés éprouvées Quelques NO REP en fin de WOD/sur le 2ème WOD (Moins de 4 NO REP)	Les postures sont parfaitement maîtrisées. La respiration est placée et efficace. Le candidat effectue les 2 WOD dans leur totalité en respectant le nombre de répétitions choisies. Les régulations ne sont pas nécessaires ou pertinentes pour optimiser le projet. Pas de « NO REP »
			0,5-2,5	3-5	5,5 – 7,5	8 – 10
	4	Mesure de l'intensité des efforts par la prise de FC Sensations	Les 2 mesures sont à plus de 10 BPM de la zone cible Peu de signes d'engagement (respiratoire, transpiration, rougeur)	Les 2 mesures sont à moins de 10 BPM de la zone cible Quelques signes d'engagement (respiratoire, transpiration, rougeur)	L'une des 2 mesures est dans la zone cible Engagement optimal (respiratoire, transpiration, rougeur) sur la majorité de l'épreuve	Les 2 mesures effectuées sont dans la zone cible Engagement optimal (respiratoire, transpiration, rougeur) sur l'ensemble de l'épreuve
			1	2	3	4
AFL 2 S'entraîner individuellement pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés	4	Conception des WOD	Le candidat n'entre pas dans une logique de conception en amont de la réalisation. Il ne comprend pas les WOD proposés par le jury.	Le programme d'entraînement n'est pas complètement conforme aux attentes ou des incohérences apparaissent par rapport à l'épreuve.	Le candidat propose un programme d'entraînement cohérent au regard de son projet et le met en œuvre mais la quantité de travail peut encore être optimisée au regard des possibilités du candidat (trop facile/difficile).	Le candidat conçoit ses 2 WOD avec cohérence et précision au regard de son projet, en adaptant les exercices et les répétitions à sa forme du jour.
			1	2	3	4
	2	Récupération	Le candidat est passif ou fait quelques mouvements incohérents.	Le candidat imite les autres candidats avec intermittence et/ou semble improviser sans intention précise.	Le candidat fait une récupération active malgré quelques incohérences. Il réajuste son 2ème WOD de manière pertinente.	Le candidat propose une récupération réfléchie et adaptée, alternant les moments de repos, d'hydratation, et de reprise d'activité.
			0,5	1	1,5	2

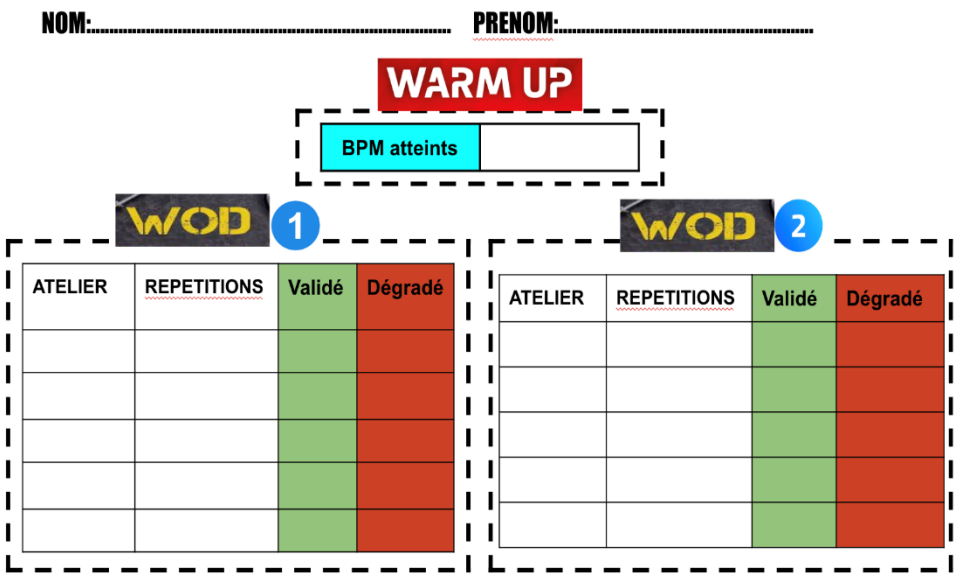
ACADÉMIE
DE BORDEAUX
Liberté
Égalité
Fraternité

Annexe : **Fiche projet (à compléter et à transmettre au jury avant l'épreuve)**

Recto :



Verso :



Vidéo explicative :
https://podeduc.apps.education.fr/video/107353-epreuve-ponctuelle-musculation_fiche-projet_bac-gt/

Télécharger la fiche pour pouvoir l'imprimer (recto/verso) :
https://nuage04.apps.education.fr/index.php/s/3r8K4H6ZfNLSWSe