**Fiche évaluation musculation baccalauréat**

**Nom : Prénom : Classe :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Projet choisi : | **Projet 1**Endurance musculaire ❒ | **Projet 2** Puissance musculaire ❒  | **Projet 3**  Hypertrophie musculaire ❒ |
| Pourquoi ce choix de projet ?Effets recherchés ? | Note … /1 |
| Charges de travail | … plutôt lourdes ❒ … plutôt légères ❒ … moyennes ❒ ❒ 40 % à 60% du maxi ❒ 60 à 80 % du maximum ❒ > 80 % du maximum Note … /1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MUSCLES TRAVAILLÉS | NOM DE L’ATELIER (ou de l’exercice) | TEMPS DE TRAVAIL prévu | FORME DE TRAVAIL prévue | CHARGE DE TRAVAILprévue | NBRE DE REPS prévu | NBRE DE SERIESprévu | TPS DE RÉCUP’prévu | **Ne rien inscrire dans cette colonne**  |
| POSTUREPLACEME1 pt | IMMO-BILITÉ SEGt. FIXES3 pts | AMPLI-TUDE3 pts | RESPI-RYTHME1 pt |
| 1.  |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  | 0 -1 | 0 -1 -3 | 0 -1 -3 | 0 - 1 |
| **Correspondances muscles/exercices**>1 erreur = 0 / 1 erreur=0,5 / pas d’erreur=10 - 0,5 - 1 | **Pertinence/cahier d’entrainement**0 - 0,5 - 1 | **Pertinence/cahier d’entrainement** 0 - 0,5 - 1 | Note : … /16 => … /8 |
| * Note … /3
 |
| Compléter le schéma ci-dessous en indiquant tous les muscles |
|  |   | 0 erreur = 21 erreur = 1> 1 erreur= 0 Note … /2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Rôles d’aide à l’entrainement : chrono, décompte, tenue cahier d’E, … | 0 - 0,5 - 1 -1,5 - 2 Note … /2 |
| Analyse de sa pratique (entretien oral) : écart entre le « prévu » et le « réalisé » / pertinence des paramètres d’entraînement choisis / prévision autre série ou autre séance ou autre atelier | 0 - 0,5 - 1 - 1,5 (si non réussite à la série) (Si réussite) 1,5 - 2 - 2 ,5 - 3 Note … /3 |
|  |  Note finale … /20 |