**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 TRAVAIL  prévue | | NBRE DE REPS prévu | NBRE DE SERIES  prévu | TPS  DE RÉCUP’  prévu | **Ne rien inscrire dans cette colonne** | | | | |
| POSTURE  PLACEME  1 pt | IMMO-BILITÉ  SEGt. FIXES  3 pts | AMPLI-TUDE  3 pts | | RESPI-RYTHME  1 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=1  0 - 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 = 2  1 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 |