Musculation – Lycée N2

Musculation • Lycée N2

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

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Maîtrise technique avancée des exercices	Réalise les exercices avec la technique corrigée par l'enseignant 1 point	Explique les points techniques clés et les applique régulièrement avec l'aide d'un pair 2 points	Exécute seul les exercices avec une technique rigoureuse, amplitude complète et contrôle excentrique 3 points	Anticipe ses dérives techniques sous charge et devient référent technique pour le groupe 5 points
Construction et suivi d'un programme	Suit le programme défini par l'enseignant et le renseigne si on le lui demande 1 point	Co-construit un programme avec un pair, en explique la logique et le suit régulièrement 2 points	Construit et pilote seul un programme cohérent avec ses objectifs et l'ajuste au fil des séances 3 points	Anticipe les adaptations nécessaires, partage son programme et accompagne ses partenaires 5 points
Optimisation de la charge et de l'intensité	Ajuste la charge sur conseil de l'enseignant 1 point	Explique le lien charge/ répétitions/objectif avec un pair et ajuste avec aide 2 points	Régule seul la charge et les temps de repos pour progresser de façon optimale 3 points	Anticipe les plateaux de progression et propose des stratégies de surcharge au groupe 5 points
Entraîneur et ressource pour le groupe	Assure la parade et donne un retour si l'enseignant le sollicite 1 point	Co-observe et corrige un partenaire avec aide, explique les ajustements 2 points	Coache seul un partenaire, assure la sécurité et propose des exercices alternatifs 3 points	Pilote les ateliers, forme les partenaires et devient la ressource technique du groupe 5 points