

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>Le candidat doit choisir parmi les trois objectifs qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :</p> <p>Mobile 1 Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p>Mobile 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire).</p> <p>Mobile 3 Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p>Dans son carnet d'entraînement, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation la plus appropriée à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p>Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés.</p> <p>Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions.</p> <p>Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>		
<p>NIVEAU 4 :</p> <p>Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).</p>				
				
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points	
7/20	<p>Concevoir</p> <p>Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séance d'entraînement.</p>	<p>Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation.</p> <p>La justification (quand elle existe) est évasive.</p>	<p>Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles.</p> <p>Les groupes musculaires et leurs actions sont connus.</p> <p>Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié.</p> <p>La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p>	<p>La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente.</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés.</p> <p>En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues.</p> <p>L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance.</p>
		0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
10/20	<p>Produire</p> <p>Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération)</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</p>	<p>Echauffement peu pertinent voire inexistant.</p> <p>Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration).</p> <p>Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements,...).</p> <p>Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis.</p> <p>Peu impliqué dans les rôles sociaux.</p>	<p>Echauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires).</p> <p>Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail.</p> <p>Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes.</p> <p>Engagé dans les rôles d'aide et de pareur.</p>	<p>Echauffement adapté et personnalisé.</p> <p>Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace.</p> <p>Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail.</p> <p>Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement.</p> <p>Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué.</p> <p>Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail.</p> <p>Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.</p>
		0 à 4,5 points	5 à 5 points	8 à 10 points
3/20	<p>Analyser</p> <p>Bilan de sa séance</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge.</p> <p>En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.</p>	<p>En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'explicitier les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide ...). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire.</p>
		0 à 1 point	5 à 2 points	2,5 à 3 points