

Compétences propres 5 CP5 – Musculation – Niveau 4

Musculation		Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
<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>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u><i>mobile personnel</i></u> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher un gain de <u><i>puissance et/ou d'explosivité</i></u> musculaire. - Rechercher un gain de <u><i>tonification</i></u>, de renforcement musculaire, <u><i>d'endurance de force</i></u> - Rechercher un gain de <u><i>volume musculaire</i></u>. <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum.</p> <p>Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions.</p> <p>Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés.</p> <p>L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p> <p>Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	<ul style="list-style-type: none"> - Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement - Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi. - Connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard. - Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes. - Groupes musculaires connus : localisation, fonction. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Choix argumenté par un mobile personnalisé. - Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti. - Connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>
14/20	Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique fragilisée - Échauffement inexistant ou inopérant - Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. - Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. - Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail. - Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation. - Étirements incohérents ou absents - Pareur partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant. <p style="text-align: center;">0 à 7 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique préservée - Échauffement standard. - Engagement du candidat en sécurité. - Maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. - Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution. - Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale - Étirements présents mais perfectibles - Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande. <p style="text-align: center;">7,5 à 10 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrité physique construite - Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles - Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. - Engagement optimal au regard des ressources et du temps - Étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué. - Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces <p style="text-align: center;">10,5 à 14 pts</p>
3/20	Analyser Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé	<ul style="list-style-type: none"> - Justification absente ou évasive des exercices réalisés - Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. <p style="text-align: center;">0 à 1 pt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. - Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours - Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. <p style="text-align: center;">1,5 à 2 pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours. - Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. - Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance. <p style="text-align: center;">2,5 à 3 pts</p>