

## Compétences propres 5 CP5 – Musculation– Niveau 5

Musculation		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 5 :</b> Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.</p>		<p><b>Le candidat doit choisir</b> un thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire.</li> <li>- Rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u></li> <li>- Rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>.</li> </ul> <p>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, le candidat doit présenter au regard d'un contexte de vie singulier, <b>une planification hebdomadaire d'entraînement</b>, et envisager des axes d'évolution de la charge afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qui lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p><b>Au moment de la certification</b>, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi devra être utilisée. Il <b>réalise</b> la première séance et face au jury, <b>développe</b> plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différentes séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi?).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b> Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires. Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 3 pts</b></p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p style="text-align: center;"><b>3,5 à 5 pts</b></p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, ...). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;"><b>5,5 à 7 pts</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b> Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même thème sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du thème, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> pour un même impact physiologique</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce thème d'entraînement. Les paramètres clefs de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence ...) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 4,5 pts</b></p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse / charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'endurance de force). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (Ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?)</p> <p style="text-align: center;"><b>5 à 7,5 pts</b></p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le thème et le mobile personnel. Elles agissent sur le champ de ressources pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p style="text-align: center;"><b>8 à 10 pts</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateurs propres à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2</p> <p style="text-align: center;"><b>0 à 1 pt</b></p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : j'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire ... Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués</p> <p style="text-align: center;"><b>1 à 2 pts</b></p>	<p>A partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <p style="text-align: center;"><b>2,5 à 3 pts</b></p>