Musculation Bac pro *(référentiel rénové 2017)*

Compétence attendue		**Principes d'élaboration de l'épreuve** *(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)*		
NIVEAU 4 : 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). **POINTS**		**Le candidat doit choisir** un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un *mobile personnel* et doit démontrer qu'il sait s'entrainer pour atteindre **les effets** qu'il souhaite obtenir sur son organisme : **Thèmes d'entraînement :** - Rechercher un gain *de puissance et/ou d'explosivité* musculaire. - Rechercher un gain *de tonification,* de renforcement musculaire, *d'endurance de force* - Rechercher un gain *de volume musculaire*. **Lors de l'épreuve certificative**, à partir des éléments de son carnet d'entrainement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. 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'entrainement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. 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. **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.		
3/20	**Éléments à évaluer**	**Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points**	**Degrés d'acquisition du niveau 4**	**10 à 20 points**
14/20	**Concevoir** et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	- 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. **0 à 1 point**	- 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. **1,5 à 2 points**	- 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 cohérence et pertinente avec le thème d'entraînement. **2,5 à 3 points**
3/20	**Produire** une séance démontrant le savoir s'entrainer en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres.	**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. **0 à 7 points**	**Intégrité physique préservée** - Echauffement standard. - Engagement du candidat en sécurité. - Maitrise 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. **7,5 à 10 points**	**Intégrité physique construite** - **Echauffement** 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 **10,5 à 14 points**
		- Justification absente ou évasive des exercices réalisés - Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. **0 à 1 point**	- 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. **1,5 à 2 points**	- 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 **2,5 à 3 points**