

MUSCULATION CAP BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p>Niveau 3: Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p>		<p>Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.</p> <p>L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel. - la réalisation de cette séance. <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p>		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 Pts	
		<i>De 0 à 1,5 pt</i>	<i>De 2 à 3 pts</i>	<i>3,5 ou 4 pts</i>
4 Points	<p>Concevoir la séance :</p> <p>Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/ réalisé). Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé » . Des aberrations dans la construction de la séance . Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... ») 	<p><i>Le relevé des variables est lisible et complet</i> <i>Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels</i> Justifications du choix des groupes musculaires</p>	<p>Le relevé des variables est lisible et complet avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Justifications et construction s'appuyant. - sur des connaissances de l'entraînement. - sur les choix des groupes musculaires (projet personnel).
		De 0 à 4,5 pts	De 5 à 7 pts	De 7,5 à 9 pts
13 Points	<p>Produire des efforts adaptés à ses ressources et à son objectif pour obtenir les effets attendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trajets. - Les charges soulevées. - Les postures sécuritaires. 	<p>Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trajets quelquefois répétés . Respiration présente mais non intégrée . Charges inadaptées <p style="text-align: center;">0 ou 2 pts</p> <p>Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p>	<p>Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série</p> <ul style="list-style-type: none"> . Respiration intégrée partiellement ou inversée . Charges parfois trop faibles <p style="text-align: center;">2,5 ou 3 pts</p> <p>Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,</p>	<p>Début/ fin du mouvement corrects</p> <ul style="list-style-type: none"> . Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions . Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices . Charges suffisantes <p style="text-align: center;">3,5 ou 4 pts</p> <p>Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention</p>
		0 ou 1 pt	2 pts	3 pts
3 Points	Analyser et réguler	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée. 	Bilan et Régulation sans justification précise	Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement

MUSCULATION BAC PRO

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p>NIVEAU 4 : Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.</p>		<p>Le candidat doit choisir un objectif parmi les trois 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>Objectif 1 - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire). Objectif 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette). Objectif 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de du volume musculaire).</p> <p>Sur les postes de musculation disponibles, le candidat choisi 2 groupes musculaires (ou parties du corps) qu'il souhaite mobiliser en fonction de l'objectif qu'il s'est choisi : mollets, cuisses, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen... ; Il doit présenter des exercices de musculation pour ces 2 groupes musculaires choisis. Puis un tirage au sort d'un exercice musculaire dans chacune des deux catégories (tronc et membres) oblige le candidat à les réaliser en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, des récupérations. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Chaque candidat choisi un objectif de musculation et transcrit sur une fiche les éléments suivants : (mobile personnel, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, et par oral ou par écrit, il identifiera les sensations perçues, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.</p>		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts	
07 Points	<p>Concevoir</p> <p>Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séquence d'entraînement.</p>	<p>Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources</p> <p>Décalage entre projet et réalisation</p> <p>Relevé incomplet des variables</p> <p>Justification (quand elle existe) est évasive</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 points</p>	<p>La planification est judicieuse par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles</p> <p>Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice.</p> <p>La justification de la séance (mobile et groupes musculaires) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 points</p>	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi.</p> <p>La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 points</p>
10 Points	<p>Produire</p> <p>la charge de travail (séries, répétitions, récupérations)</p> <p>Le respect des trajets et postures dans le cadre du travail choisi</p>	<p>En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement).</p> <p>Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes, articulation non fixée).</p> <p>La respiration ne prend pas en compte le moment de la contraction musculaire maximale.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 points</p>	<p>Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner.</p> <p>Amplitudes articulaire et musculaire recherchées.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série mais parfois défaut de rythme dans les répétitions.</p> <p>Les étirements à l'issue de la séquence d'entraînement apparaissent.</p> <p>Le rythme respiratoire est intégré même s'il est parfois décalé.</p> <p style="text-align: center;">5 à 7,5 points</p>	<p>Volume de travail optimisé selon ses ressources et en fonction de l'objectif poursuivi.</p> <p>Anticipe sur sa sécurité et celle des autres</p> <p>Récupération précise et mesurée entre les séries.</p> <p>Trajets et postures stabilisées au cours de la série. Les dernières répétitions de la dernière série témoignent d'une charge optimale Manipulations rapides (chargements ...)</p> <p>Les étirements musculaires sont toujours adaptés.</p> <p>Respiration placée et rythmée avec expiration en fin d'effort.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p>
03 Points	<p>Analyser</p> <p>Bilan de sa séquence d'entraînement</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications.</p> <p style="text-align: center;">0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé »</p> <p>Le candidat modifie les exercices sans se référer à ses sensations (tensions musculaires, sensations de « brûlures », « de chaleur » et/ou douleurs articulaires, état de fatigue.</p> <p style="text-align: center;">2 points</p>	<p>Dans son bilan le candidat met en rapport le « prévu », le « réalisé » les sensations éprouvées et identifiées (ressenti) et des connaissances sur l'entraînement pour moduler son projet de transformation</p> <p>Modifie la séquence d'entraînement suivante à partir du ressenti et des connaissances sur l'entraînement.</p> <p style="text-align: center;">3 points</p>