

| MUSCULATION | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | |
|---|---|---|--|--|
| COMPÉTENCES ATTENDUES | | Le candidat doit choisir un objectif parmi les 3 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>NIVEAU 1 Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme)</p> <p>NIVEAU 2 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)</p> | | <p>- Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire). - 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). - 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 | NIVEAU 1 NON ATTEINT 0 à 9 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15 | DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20 |
| 10/20 | <p>Produire la charge de travail (séries, répétitions, récupérations) 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). Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes, articulation non fixée). La respiration ne prend pas en compte le moment de la contraction musculaire maximale.</p> | <p>Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner. Amplitudes articulaire et musculaire recherchées. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série mais parfois défaut de rythme dans les répétitions. Les étirements à l'issue de la séquence d'entraînement apparaissent. Le rythme respiratoire est intégré même s'il est parfois décalé.</p> | <p>Volume de travail optimisé selon ses ressources et en fonction de l'objectif poursuivi. Anticipe sur sa sécurité et celle des autres Récupération précise et mesurée entre les séries. Trajets et postures stabilisées au cours de la série. Les dernières répétitions de la dernière série témoignent d'une charge optimale Manipulations rapides (chargements ...) Les étirements musculaires sont toujours adaptés. Respiration placée et rythmée avec expiration en fin d'effort.</p> |
| 07/20 | <p>Concevoir Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi. Justifications de la séquence d'entraînement.</p> | <p>Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources Décalage entre projet et réalisation Relevé incomplet des variables Justification (quand elle existe) est évasive.</p> | <p>La planification est judicieuse par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice. La justification de la séance (mobile et groupes musculaires) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement.</p> | <p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> |
| 03/20 | <p>Analyser Bilan de sa séquence d'entraînement Mise en perspective du travail réalisé</p> | <p>Le candidat reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications</p> | <p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » 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>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 Modifie la séquence d'entraînement suivante à partir du ressenti et des connaissances sur l'entraînement</p> |