

**CAP-BEP : MUSCULATION**

<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		<b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</b>		
<p><b>Niveau 1</b> : Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus en préservant l'intégrité physique.</p> <p><b>Niveau 2</b> Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.</p>		<p>Le candidat doit présenter, conduire 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"> <li>- la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre « à une charge personnalisée »</li> <li>- la réalisation de cette séance.</li> </ul> <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>		
<b>Points à affecter</b>	<b>Éléments à évaluer</b>	<b>NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION</b>	<b>DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1</b>	<b>DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2</b>
<b>4 pts</b>	<p><b>Concevoir la séance :</b> Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus.(Prévu/ réalisé )</p> <p>Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel</p>	<p><b>De 0 à 1 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé »</li> <li>. Des aberrations dans la construction de la séance</li> <li>. Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)</li> </ul>	<p><b>De 2 à 3 pts</b></p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels Justifications du choix des groupes musculaires</p>	<p><b>3,5 ou 4 pts</b></p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet <b>avec :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Justifications et construction s'appuyant - sur des connaissances de l'entraînement</li> <li>- sur les choix des groupes musculaires (projet personnel)</li> </ul>
<b>13 pts</b>	<p><b>Réaliser</b> la séance pour obtenir les effets attendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les trajets</li> <li>- Les charges soulevées.</li>   <li>- Les postures sécuritaires</li> </ul>	<p><b>De 0 à 2,5 pts</b></p> <p>Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trajets quelquefois répétés</li> <li>. Respiration non intégrée</li> <li>. Charges inadaptées</li> </ul> <p><b>0 ou 2 pt</b></p> <p>Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p>	<p><b>De 3,5 à 7 pts</b></p> <p>Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Respiration intégrée partiellement ou inversée</li> <li>. Charges parfois trop faibles</li> </ul> <p><b>2,5 ou 3 pts</b></p> <p>Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,</p>	<p><b>De 7,5 à 9 pts</b></p> <p>Début/ fin du mouvement corrects</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions</li> <li>. Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices</li> <li>. Charges suffisantes</li> </ul> <p><b>3,5 ou 4 pts</b></p> <p>Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention</p>
<b>3 pts</b>	<b>Analyser et réguler</b>	<p><b>0 ou 1 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan absent ou sommaire, régulation non-envisagée.</li> </ul>	<p><b>2 pts</b></p> <p>Bilan et Régulation sans justification précise</p>	<p><b>3 pts</b></p> <p>Bilan et régulation à partir du ressenti <b>ou</b> de connaissances sur l'entraînement</p>