

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p><b>Le candidat doit choisir</b> parmi les trois objectifs 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><b>Mobile 1</b> Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).</p> <p><b>Mobile 2</b> Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermisssement musculaire).</p> <p><b>Mobile 3</b> Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <p><b>Dans son carnet d'entraînement</b>, le candidat a consigné, pour chaque groupe musculaire travaillé, la méthode de musculation <b>la plus appropriée</b> à l'objectif visé, le régime dominant de contraction musculaire, ainsi que le nombre et les caractéristiques de chaque série (nombre de rép., temps de récupération, intensité et types de contraction musculaires, rythme d'exécution).</p> <p><b>Lors de l'épreuve certificative</b>, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour chacune des deux zones corporelles (tronc, membres) en tenant compte des choix qu'il a annoncés. Le candidat doit alors présenter de façon détaillée le plan d'une séance de 40 minutes comprenant plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent s'organiser en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé et, par oral ou par écrit, justifie ses choix, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.</p>		
NIVEAU 4 :		<p>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).</p>		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points	
7/20	<p><b>Concevoir</b></p> <p>Choix des <b>caractéristiques</b> des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séance d'entraînement.</p>	<p>Le choix des types de charges et des groupes musculaires est vague et peu approprié au mobile et aux ressources.</p> <p>Méconnaissance des groupes musculaires.</p> <p>Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation.</p> <p>La justification (quand elle existe) est évasive.</p>	<p>Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles.</p> <p>Les groupes musculaires et leurs actions sont connus.</p> <p>Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié.</p> <p>La justification de la séance au regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.</p>	<p>La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente.</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile et les effets recherchés pour les groupes musculaires concernés.</p> <p>En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues.</p> <p>L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance.</p>
		0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
10/20	<p><b>Produire</b></p> <p>Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, répétitions, % de charge max, récupération)</p> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité</p>	<p>Echauffement peu pertinent voire inexistant.</p> <p>Les principes d'exécution de la méthode ne sont pas respectés (rythme, posture, amplitude, respiration).</p> <p>Les techniques facilitant la récupération ne sont pas réalisées (étirements,...).</p> <p>Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis.</p> <p>Peu impliqué dans les rôles sociaux.</p>	<p>Echauffement adapté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires).</p> <p>Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail.</p> <p>Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes.</p> <p>Engagé dans les rôles d'aide et de pareur.</p>	<p>Echauffement adapté et personnalisé.</p> <p>Les paramètres d'exécution de la charge sont de nature à produire un travail efficace.</p> <p>Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail.</p> <p>Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement.</p> <p>Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué.</p> <p>Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres dans l'organisation de son travail.</p> <p>Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.</p>
		0 à 4,5 points	5 à 5 points	8 à 10 points
3/20	<p><b>Analyser</b></p> <p>Bilan de sa séance</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » du point de vue des caractéristiques de la charge.</p> <p>En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.</p>	<p>En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'explicitier les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide ...). Il justifie alors le contenu et les caractéristiques générales de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre de son programme hebdomadaire.</p>
		0 à 1 point	5 à 2 points	2,5 à 3 points

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p><b>Le candidat doit choisir</b> l'objectif 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>Mobile 1</b> - Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de force, et/ou de puissance musculaire, et/ou d'explosivité).</p> <p><b>Mobile 2</b> - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification).</p> <p><b>Mobile 3</b> - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).</p> <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 (motifs et modalités) afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque parties du corps qu'il 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 mobile 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 différents 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>		
NIVEAU 5 :		<p>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>		
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5 (DE 0 A 20)		
07/20	<p><b>Concevoir</b></p> <p>Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires.</p> <p>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><b>0 à 3 points</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><b>3,5 à 5 points</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><b>5,5 à 7 points</b></p>
10/20	<p><b>Produire</b></p> <p>Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même mobile sont connues et maîtrisées.</p> <p>Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du mobile, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> en vue d'en conserver l'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 mobile. 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><b>0 à 4,5 points</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'affinement). 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><b>5 à 7,5 points</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 mobile. Elles agissent sur le champ de ressource pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p><b>8 à 10 points</b></p>
03/20	<p><b>Analyser</b></p> <p>Bilan de la séance.</p> <p>Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme.</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateur propre à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p><b>0 à 1 point</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><b>1,5 à 2 points</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><b>2,5 à 3 points</b></p>