


Lycée Bel Air		Musculation CP5		Nom :		Prénom :		Classe :											
Fiche élève		Compétences attendues :																	
		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.																	
<b>3 mobiles ou objectifs</b>																			
1 Accompagner un projet sportif (Recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire)																			
2 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 raffermissement musculaire																			
3 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)																			
<b>But 1 : 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).																			
<b>But 2 : Proposer</b> 1 séance détaillée de 40' : 1 échauffement, 1 organisation en plusieurs postes de travail, 1 temps de récupération, des justifications. <b>Choisir et démontrer</b> un ou plusieurs exercices pour deux groupes musculaires .Un <b>exercice imposé</b> par le jury lié au mobile du candidat ( 1 par zone corporelle :membre et tronc) . <b>Relever</b> le travail réalisé, <b>justifier</b> ses choix, <b>identifier</b> les sensations perçues, <b>proposer</b> un bilan et des perspectives pour une séance future.																			
<b>Jambes</b>		<b>Cuisses</b>		<b>Fesses</b>		<b>Epaules</b>		<b>Dos partie haute</b>		<b>Dos partie basse</b>		<b>Torse face antérieure</b>		<b>Bras</b>		<b>Abdomen</b>		<b>Autre</b>	
Eléments d'évaluation		Niveau 4 Non acquis				Niveau 4 en cours d'acquisition				Niveau 4 Acquis									
<b>P R O D U I R E  10 PTS</b>	<b>Echauffement</b>		Inexistant,ou peu pertinent				Adapté à la séance et aux groupes musculaires				Adapté et personnalisé								
	2		0		1.25		1.5		2		2.5		3						
	<b>Postures Rythme Amplitude</b>		Principes non respectés				Qualité et rythme d'exécution de la charge de travail recherchés. Séance continue				Trajets et postures toujours contrôlés jusqu'au bout au regard des charges .Récupération active par alternance des exercices entre eux.								
	3		0		1.5		2		2.5		3		3						
	<b>Respiration</b>		Inadaptée				Rythme intégré				Placée, rythmée, expiration en fin d'effort								
	1		0		0		0.5		1		1		1						
	<b>Étirements</b>		Inexistants ou peu identifiables				Quelques étirements en fin de séance				Réguliers et adaptés								
	2		0		1.25		1.5		2		2		2						
	<b>Sécurité</b>		Principes non acquis				Bonne exploitation des conditions matérielles				Anticipe sur sa sécurité et celle des autres								
	1		0		0,25		0.5		1		1		1						
<b>Rôles sociaux</b>		Peu impliqué dans l'aide et la parade				S'engage dans les rôles d'aide et de pareur				Pare et aide efficacement sans gêner le partenaire									
1		0		0.25		0.5		1		1		1							
<b>Concevoir  7 PTS</b>	<b>Adéquation Charges/Objectif</b>		Choix des charges et des groupes musculaires vagues et inadaptés au mobile et aux ressources Peu de connaissances				Choix judicieux entre la méthode ,l'objectif ,les connaissances et le matériel . Connaissance des groupes musculaires ,des actions et des régimes de contraction musculaire				Cohérence de la structuration et de la planification de la séance Adéquation entre le mobile,les types de contractions et les effets recherchés								
	4		0		2		2.5		3.5		4		4						
	<b>Justifications</b>		Inexistantes ou Evasives				Connaissances générales de l'entraînement				Capable d'expliquer et de justifier l'ensemble de sa séance								
3		0		1		1.5		2.5		3		3							
<b>Analyser  03 pts</b>	<b>Bilan de séance</b>		Vague, exercices modifiés sans justifications				Analyse les écarts entre le« prévu » et le « réalisé » au regard des caractéristiques de la charge				Analyse synergique Prévu/Réaliser/Ressentis/Connaissances								
	1.5		0		0.5		1		1.5		1.5		1.5						
	<b>Perspectives</b>		Pas ou peu de perspectives				Régule sa séance au regard des caractéristiques de la charge				Adapte la séance suivante au regard de cette analyse dans le cadre d'un programme hebdomadaire								
1.5		0		0.5		1		1.5		1.5		1.5							

