

| | | | | |
|----------------------|------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Lycée Bel Air | Musculation CP5 | Nom : | Prénom : | Classe : |
|----------------------|------------------------|--------------|-----------------|-----------------|

Fiche élève

Compétences attendues :



Niveau 5 : 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... en lien avec un contexte de vie, une activité optionnelle ou de **complément**), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation

3 mobiles ou objectifs : J'entoure mon choix

- 1 Accompagner un projet sportif (Recherche d'un gain de force, et/ou de puissance musculaire, et/ou d'explosivité) **Préparation à une compétition**
- 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (Recherche d'un gain de tonification) **Entretien physique**
- 3 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) **Bien être psycho**

But 1 : Elaborer un carnet d'entraînement : Planification hebdomadaire, évolution des charges, choix des parties du corps à mobiliser et effets recherchés

But 2 : Proposer 2 séances complémentaires de 40' : 1 échauffement, 1 organisation en plusieurs postes de travail, 1 temps de récupération, des justifications. Après avoir tiré au sort une forme de travail en rapport avec le mobile, **réaliser** la 1^{ère} séance face au jury, **démontrer** 2 exercices issus des 2 séances, **expliquer** les caractéristiques de la charge retenue, la cohérence des différents exercices/ateliers, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. **Prévoir** les évolutions de ce travail.

| Eléments d'évaluation | | Niveau 5 en cours d'acquisition | | Niveau 5 atteint | | Niveau 5 maîtrisé | |
|--|---|---|-----|--|-----|--|----|
| C O N C E V O I R 7 PTS | Répartition des charges dans la semaine | Charges inadéquates, mal réparties, peu de connaissances Séances identiques, ne varient que par les groupes musculaires sollicités | | Séances différentes et complémentaires, liées au mobile. | | Bonne planification Groupes musculaires sollicités de façon personnelle et originale | |
| | Justifications | Evasives | | Adéquation connaissances/effets à court et moyen terme. Principes d'entraînement bien identifiés. (alternance des séquences et complémentarité entre 2 séances) | | Connaissances précises, en adéquation avec mes ressources | |
| | <i>Points</i> | 0 | 3 | 3.5 | 5 | 5.5 | 7 |
| Produire 10 PTS | Méthodes | Séquences peu cohérentes entre elles. Volume, intensité, cadence peu apparents. | | Séquences pertinentes, cohérentes par rapport aux stratégies d'entraînement : - Volume : Fatigue à RM10 - Puissance : Bon compromis vitesse/charge - Affinement : Sollicitation cardio respiratoire | | Séquences pertinentes (réalisation de la charge d'entraînement), permettant aussi d'optimiser les effets différés. Prise en compte de la fatigue d'une séance à l'autre : Planification optimale | |
| | Principes de complémentarité et d'évolution de la charge | Charges pas évolutives | | Conditions et indicateurs de charge explicites et organisateurs mais stratégies d'évolution à moyen terme imprécises | | Stratégies d'évolution précises, cohérentes (mobile), je régule en fonction du ressenti immédiat et différé | |
| | <i>Points</i> | 0 | 4.5 | 5 | 7.5 | 8 | 10 |
| Analyser 03 pts | Bilan | J'évoque seulement la variation des groupes musculaires pour la séance 2 sans évoquer d'indicateurs précis | | J'identifie mes ressentis et les mets en relation avec ma stratégie d'entraînement. J'évoque parfois les indicateurs qui permettent de réguler la charge | | Je suis capable de moduler les charges à tout moment en fonction du ressenti de la séance précédente. J'évoque les indicateurs immédiats (difficulté/sensations) et différés(fatigue/courbatures) | |
| | <i>Points</i> | 0 | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 |