

FEUILLE

Evaluation

Octobre 2013

BACCALAUREAT MUSCULATION : FEUILLE SEANCE du : 40 Minutes

T COMPLEMENT	NOM	PRENOM	CLASSE et DATE	
MON ETAT DE FORME (entoure ta réponse) →	fatigué	moyen	en forme	en très grande forme
ECHAUFFEMENT :		Mémos : ne pas oublier les étirements ne pas hésiter à réguler (séries, charges ...) suivant le ressenti		

ATELIER 1 exercice obligatoire :

nom de l'atelier :		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

ATELIER 2 : exercice obligatoire :

nom de l'atelier :		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

ATELIER 3 : exercice obligatoire :

nom de l'atelier :		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

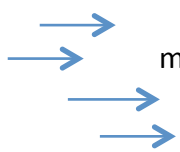
ATELIER 4 : exercice obligatoire :

nom de l'atelier :		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

ATELIER 5 : exercice facultatif

nom de l'atelier :		groupes musculaires visés :		SERIE						Justifie tes choix (muscles, équilibre, spécificité du mobile, points forts/faibles	la séquence est elle réalisée ?	RESSENTI
				1	2	3	4	5	6			
Charge Max 100%:	vitesse :	pourcentage :	charge pour chaque série → (remplir les cases)									F AF D TD
	méthode de travail :	temps de repos entre les séries :	répétitions → (remplir les cases)									

NOM PRENOM	quels sont les sensations perçues	Niveau de difficulté (effort perçu) de ma séance	effort perçu par rapport effet recherché
------------	-----------------------------------	---	--

<p>Ai-je terminé ma séance ? non oui</p>	<p>brulures essoufflement explosivité</p>	 <p>facile moyennement difficile très difficile trop difficile</p>	<p>facile adapté difficile</p>
---	---	--	--

<p>BILAN DE LA SEANCE : exemples : consignes respectés ?</p> <p>séance réalisée entièrement ?</p> <p>sensations recherchées ?</p> <p>effort suffisant ?</p> <p>AUTRES ?</p>	<p>REGULATION pour la séance prochaine : exemple : quels changements ?</p> <p>évolutions possibles : charges ?</p> <p>organisation ?</p> <p>Méthodes ?</p> <p>série, répétition ?</p> <p>niveau difficulté ?</p> <p>choix des groupes musculaires sur 2 séances ?</p>
--	--

MUSCULATION CP5 Niveau 5

Répartir les groupes musculaires (séances complémentaires) et adapter les charges aux méthodes choisies et à la séance (prise en compte de la fatigue et des entrainements extérieurs)

<p>QUEL EST TON MOBILE : POURQUOI ?</p>	<p>REPARTITIONS DES GROUPES MUSCULAIRES SUR LES 2 SEANCES ? pensez aux muscles antagonistes et aux 3 parties du corps (membres sup, inf et tronc) JEUDI :</p> <p>LUNDI :</p>
<p>CHOIX DES METHODES SUR LES 2 SEANCES ?</p> <p>JEUDI :</p> <p>LUNDI :</p>	<p>REPARTITIONS DES CHARGES SUR LES 2 SEANCES ?</p> <p>JEUDI :</p> <p>LUNDI :</p>

