

# - MUSCULATION - EPREUVE DU BAC -

- Le candidat doit choisir parmi les 3 objectifs proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme, d'après le projet personnel qu'il a élaboré.
  - **Mobile FORME** : Affinement / Prévention /Raffermisssement /
  - **Mobile VOLUME** : Gain de volume musculaire (objectifs esthétiques personnalisés)
  - **Mobile SPORTIF** : Accompagner son projet sportif (sport en club) : recherche d'un gain de puissance ou d'explosivité musculaire (en relation avec un sport pratiqué, selon conseils de son entraîneur) ou compensation d'une partie du corps .
- Le candidat doit tenir un carnet d'entraînement pour noter pour chaque groupe musculaire travaillé :
  - Nom des ateliers - exercices
  - **Méthode de musculation la plus appropriée à son objectif**
  - Régime dominant de contraction musculaire
  - Nombre de séries - Caractéristiques de chaque série : Charge (ou niveau) - nombre de répétitions -temps de récupération - Rythme d'exécution
  - Etirement approprié.
  - Difficultés rencontrées et ressenti musculaire (sensations) et conséquences-bilan-prévisions.

## L'EVALUATION

Le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine 1 ou plusieurs exercices.

Le jury lui impose 2 exercices complémentaires :

- un exercice pour le tronc
- un exercice complémentaire pour les membres (qui correspond au projet annoncé par le candidat).

- **CONCEVOIR UNE SEANCE (sur 7 pts) :**

Le candidat devra prévoir de façon détaillée le plan d'une séance de 40' qui doit inclure :

-échauffement - organisation des ateliers /exercices - détails des paramètres utilisés - temps de récupération - étirements.

Sa séance doit être accompagnée de justifications de ces choix, et le document sera relevé par le professeur la semaine précédente, pour être notée !!!

Le candidat doit faire apparaitre une logique de programmation et de choix s'appuyant sur les connaissances étudiées→ planification cohérente.

- **REALISER SA SEANCE (10 pts)**

Les élèves doivent s'organiser par 2 pour matériel, parade, tout en respectant leur projet personnel.

Les professeurs observent : échauffement, charge de travail, répétitions, rythme de travail, récupérations, étirements, respect des trajectoires et postures, organisation de la sécurité.

- **ANALYSER (3 pts) :** bilan de la séance, effets attendus à court terme , prévisions d'un contenu pour une prochaine séance . .