

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE pour le CAP- BEP		
COMPÉTENCE ATTENDUE				
<p>Niveau 3: Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p>		<p>Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.</p> <p>L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel. - la réalisation de cette séance. <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 3 NON ATTEINT	NIVEAU 3 ATTEINT	
4 pts	<p>Concevoir la séance :</p> <p>Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/ réalisé) Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel</p>	<p>De 0 à 1,5 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> . Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé » . Des aberrations dans la construction de la séance . Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... ») 	<p>De 2 à 3 pts</p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels Justifications du choix des groupes musculaires</p>	<p>3,5 ou 4 pts</p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Justifications et construction s'appuyant sur des connaissances de l'entraînement . sur les choix des groupes musculaires (projet personnel)
13 pts	<p>Produire des efforts adaptés à ses ressources et à son objectif pour obtenir les effets attendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les trajets - Les charges soulevées. - Les postures sécuritaires 	<p>De 0 à 4,5 pts</p> <p>Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> . Trajets quelquefois répétés . Respiration présente mais non intégrée . Charges inadaptées <p>0 ou 2 pt</p> <p>Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p>	<p>De 5 à 7 pts</p> <p>Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série</p> <ul style="list-style-type: none"> . Respiration intégrée partiellement ou inversée . Charges parfois trop faibles <p>2,5 ou 3 pts</p> <p>Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,</p>	<p>De 7,5 à 9 pts</p> <p>Début/ fin du mouvement corrects</p> <ul style="list-style-type: none"> . Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions . Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices . Charges suffisantes <p>3,5 ou 4 pts</p> <p>Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention</p>
3 pts	<p>Analyser et réguler</p>	<p>0 ou 1 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée. 	<p>2 pts</p> <p>Bilan et Régulation sans justification précise</p>	<p>3 pts</p> <p>Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement</p>