

## Session 2019

### Musculation CAP/BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative		
<p><b>Niveau 3:</b> 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 réaliser <b>une séance d'entraînement</b>, dans le respect de son intégrité physique, <b>en relation avec des effets attendus</b>. Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement :</p> <p><b>Thèmes d'entraînement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gain en <i>puissance et/ou en explosivité</i> musculaire.</li> <li>- Gain en <i>tonification</i>, en <i>endurance de force</i>, en <i>renforcement musculaire</i></li> <li>- Gain en <i>volume</i> musculaire.</li> </ul> <p>Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement. La charge de travail comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 <i>groupes musculaires</i>. La séance s'établit sur une durée de 45 mn à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition de 0 à 9 pts	Degrés d'acquisition du niveau 3 de 10 à 20 pts	
3 points	<p><b>Concevoir</b> une séance en lien avec un thème d'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des aberrations dans la construction de la séance.</li> <li>- Méconnaissance des groupes musculaires sollicités.</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction cohérente de la séance au regard du thème d'entraînement.</li> <li>- Connaissances des groupes musculaires et de leur fonction.</li> </ul> <p><b>de 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne répartition de la charge de travail au regard du temps de séance prévu</li> <li>- Des connaissances générales maîtrisées (sécurité, échauffement, anatomie et physiologie)</li> </ul> <p><b>de 2,5 à 3 points</b></p>
14 points	<p><b>Produire</b> des efforts adaptés à ses ressources et à son thème d'entraînement</p> <p><b>Critères :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les postures sécuritaires</li> <li>- Les trajets</li> <li>- La respiration</li> <li>- La charge de travail</li> <li>- La vitesse d'exécution</li> <li>- L'engagement</li> </ul> <p>Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres.</p>	<p><b>Intégrité physique fragilisée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement inexistant ou inopérant</li> <li>- Placement, trajets moteurs, vitesse d'exécution ou rythme pouvant mettre en péril l'intégrité physique de l'exécutant.</li> <li>- Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires ou arrêt prématuré de l'activité.</li> <li>- Engagement insuffisant ou mal dosé.</li> <li>- Modalités de parade méconnues. Pareur peu concerné par son rôle</li> </ul> <p><b>de 0 à 7 points</b></p>	<p><b>Intégrité physique préservée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement standard.</li> <li>- Connaissance et application des règles d'un placement sécuritaire en autonomie.</li> <li>- Paramètres de l'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution), globalement adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement.</li> <li>- Engagement visible du candidat (perte de vitesse, début de tremblements, crispations ou rougeur du visage, respiration modifiée en fin de série).</li> <li>- Efficacité des rôles d'aide et de pareur</li> </ul> <p><b>de 7,5 à 10 points</b></p>	<p><b>Intégrité physique construite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement adapté au thème d'entraînement</li> <li>- Sécurité de soi et des autres assurées. Paramètres contrôlés d'un bout à l'autre de la séance</li> <li>- Indicateurs d'engagement (décrits ci-contre) marqués et amplifiés en fin d'exercice.</li> </ul> <p>Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires</p> <p><b>de 10,5 à 14 points</b></p>
3 points	<p><b>Analyser</b> Réaliser un bilan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan sommaire</li> <li>- Absence de liens avec les ressentis</li> </ul> <p><b>de 0 à 1 point</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan global</li> <li>- Efforts de lien avec les ressentis</li> </ul> <p><b>de 1,5 à 2 points</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan complet.</li> <li>- Des liens clairs et multiples avec les ressentis.</li> </ul> <p><b>de 2,5 à 3 points</b></p>