

Session 2020

Musculation CAP/BEP

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