

Musculation CAP/BEP (référentiel renoué 2017)

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve (Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative)			
Niveau 3 Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.		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 : Thèmes d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> - gain en <u>puissance</u> et/ou <u>en explosivité</u> musculaire. - gain en <u>tonification</u>, en <u>endurance de force</u>, en <u>renforcement musculaire</u> - gain en <u>volum</u>e musculaire. 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 <u>groupes musculaires</u> . 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.			
Points	Éléments à évaluer	Niveau 3 en cours d'acquisition 0 à 9 pts	Degrés d'acquisition du niveau 3 10 à 20 pts		
3 points	Concevoir Une séance en lien avec un thème d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> - Des aberrations dans la construction de la séance. - Méconnaissance des groupes musculaires sollicités. De 0 à 1 point	<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. De 1,5 à 2 points	<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) De 2,5 à 3 points	
14 points	Produire Des efforts adaptés à ses ressources et à son thème d'entraînement Critères : <ul style="list-style-type: none"> - Les postures sécuritaires - Les trajets - La respiration - La charge de travail - La vitesse d'exécution - L'engagement Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres.	Intégrité physique fragilisée <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 De 0 à 7 points	Intégrité physique préservée <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement 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 De 7,5 à 10 points	Intégrité physique construite <ul style="list-style-type: none"> - Echauffement 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. - Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires De 10,5 à 14 points	
3 points	Analyser Réaliser un bilan	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan sommaire - Absence de liens avec les ressentis De 0 ou 1 point	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan global - Efforts de lien avec les ressentis De 1,5 à 2 points	<ul style="list-style-type: none"> - Bilan complet. - Des liens clairs et multiples avec les ressentis. De 2,5 à 3 points	