

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
NIVEAU 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).		Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les 3 qui lui sont proposés .Il justifie son choix par l'expression d'un mobile personnel et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme : <u>Recherche d'un gain de PUISSANCE</u> et/ou explosivité <u>Recherche d'un gain de TONIFICATION</u> : raffermissment musculaire <u>Recherche d'un gain de VOLUME</u> : augmenter sa masse musculaire Lors de l' épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit de sa séance de 45 à 60' max. Cette séance comprend l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (3 parties du corps différentes) et pour chacun d'entre eux 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations éventuellement apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future.			
POINTS	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS 0 à 9 pts	DEGRE D'ACQUISITION NIVEAU 4 10 à 20pts		
3/20	CONCEVOIR Choix justifiés de l'élève en rapport à son thème d'entraînement	Mobile personnelle 0.5 Pas de justification ou justification non cohérente 0	Thème justifié selon un mobile standard 0.25 Choix argumenté par un mobile personnalisé 0.5		
		Contenu de la séance 1.5 Des incohérences avec le thème choisi, incompatible avec le temps imparti 0.5	Contenu cohérent avec le bilan des séances précédentes tant quantitativement que qualitativement 1 1.25 Séance intégrée à un programme de muscu structuré et planifié. Charge de travail optimale/temps imparti 1.5		
		Connaissances groupes musculaires fonction des muscles 1 Connaissances approximatives 0.5	Muscles connus, localisation et fonction 0.75 Muscles connus et choisis de façon cohérente avec le thème d'entraînement 1		
14/20	PRODUIRE Démontrer le savoir s'entraîner/ à un thème et en toute sécurité	Echauffement 2 Echauffement peu pertinent ou inexistant. 0.5	Echauffement standard 1 1.75 Echauffement adapté au thème d'entraînement 2		
		Intégrité physique 4 Fragilisée : posture dangereuse ou inadaptée, respiration inadaptée 1 2.5	Préservée : pas de placement dangereux 2.75 3.25 Construite : placements maîtrisés, respiration intégrée à l'effort 3.5 4		
		Rythme, organisation des exercices 1.5 Pas de rythme, arrêts entre les ateliers 1	Rythme standard , séance en continue 1.25 Rythme intégré à la séance comme un élément de la charge de travail. Alternance judicieuse des exercices 1.5		
		Signes de fatigue 2 Aucun signe 0.5	Quelques signes 1 1.5 Rougeur, transpiration, essoufflement 2		
		Engagement/ressources 2 Engagement insuffisant 1	Engagement réel et continu proche optimale 1.5 Engagement optimale/ ressources 2		
		Etirements 1.5 Incohérent ou absent 0.5	Présents mais perfectibles 1 Systématique, précis et adaptés 1.5		
		Aide 1 Pareur peut impliqué 0.5	Pareur efficace sur demande 0.75 Pareur spontané et efficace 1		
03/20	ANALYSER Bilan et perspective	Justification séances /connaissances 1 Justification absente ou évasive 0.25	Justification avec des connaissances générales 0.5 Justifications pertinentes/thème 1		
		Bilan et perspective 2 Bilan vague , sans modification des exercices, sans justification 1	Analyse des écarts entre le vécu et le réalisé et ressentis Régulation prévue en liens avec ses sensations 1.5 Bilan explicite en cohérence avec les séances précédentes Anticipation pour les prochaines séances 2		

