

Annexe

CAP- BEP : MUSCULATION

COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
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 présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation. L'épreuve se compose de deux prestations : <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. 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).		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 3 NON ATTEINT	NIVEAU 3 ATTEINT	
4 pts	Concevoir la séance : Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/ réalisé) Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel	De 0 à 1,5 pt <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... ») 	De 2 à 3 pts 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	3,5 ou 4 pts Le relevé des variables est lisible et complet avec : <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	Produire des efforts adaptés à ses ressources et à son objectif pour obtenir les effets attendus. <ul style="list-style-type: none"> - Les trajets - Les charges soulevées. - Les postures sécuritaires 	De 0 à 4,5 pts Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires <ul style="list-style-type: none"> . Trajets quelquefois répétés . Respiration présente mais non intégrée . Charges inadaptées 0 ou 2 pt Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort	De 5 à 7 pts Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série <ul style="list-style-type: none"> . Respiration intégrée partiellement ou inversée . Charges parfois trop faibles 2,5 ou 3 pts Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,	De 7,5 à 9 pts Début/ fin du mouvement corrects <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 3,5 ou 4 pts Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention
3 pts	Analyser et réguler	0 ou 1 pt - Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée.	2 pts Bilan et Régulation sans justification précise	3 pts Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement