

# EVALUATION MUSCULATION

## Première BAC PRO- (CCF CAP-BEP)

Compétence attendue de niveau 3 : Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.

Situation d'évaluation : Chaque élève présente une séance sur fiche.

L'élève oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entraînement.

La séance comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 groupes musculaires (membres inférieurs, tronc, membres supérieurs)

L'élève remplit la fiche en précisant : le nom de l'exercice, le muscle, le pourcentage de charge choisi et la charge effective en kilos, le nombre de répétitions et la récup inter-séries.

La séance dure 60min (Echauffement autonome, postes de travail, récupération)

Pour faciliter l'observation de l'enseignant, les élèves portent un chasuble correspondant au thème d'entraînement (jaune = tonification ; bleu = volume ; vert = puissance)

### Critères d'évaluations :

- **CONCEPTION DE LA SEANCE : 3pts**
  - Construction de séance (Répartition charge de travail, gestion du temps) : 1.5pts
  - Connaissances générales (sécurité, échauffement, anatomie, physiologie) : 1.5pts
  -
  
- **ANALYSER ET REALISER UN BILAN : 3pts**
  - Bilan (Bilans remplis et complets) : 1.5pts
  - Liens avec le ressenti (clairs et multiples) : 1.5 pts

**PRODUIRE** des efforts adaptés à ses ressources et à son thème d'entraînement : **14pts**

<b>Echauffement</b>			
Inexistant	Inopérant	Standard	Adapté au thème d'entraînement
<b>Postures sécuritaires</b>			
Met en péril son intégrité physique	Quelques oublis	Maîtrisées en autonomie	Sécurité de soi et des autres assurées
<b>Trajets</b>			
Dégradations importantes. Dangereux	Quelques oublis. Manque d'amplitude	Globalement maîtrisés. Dégradations en fin de série ou d'exercice possibles	Contrôlés du début à la fin
<b>Respiration</b>			
Absente (apnée)	Inadaptée (respiration inversée)	Contrôle respiratoire	Complètement adaptée et maîtrisée (exagération sur la phase de contraction)
<b>Parade / Rôles</b>			
Modalités de parades méconnues. N'assume pas ses rôles	Peu actif et concerné	Efficace sur demande (aide et parade)	Spontanée et efficace
Opt	0.5pt	1.25pts	2pts
<b>Charge de travail</b>			
Insuffisante	Inadaptée aux ressources de l'élève	Adaptée au thème et aux ressources de l'élève	Parfaitement adaptée à ses ressources, son thème et les effets attendus
<b>Engagement</b>			
Insuffisant	Mal dosé (temps morts, arrêts fréquents)	Visible (essoufflement, rougeur, tremblements, perte de vitesse)	Indicateurs d'engagement marqués et amplifiés
Opt	0.5pt	1pt	1.5pts
<b>Vitesse d'exécution</b>			
Systématiquement inadaptée et dangereuse	Adaptée ponctuellement sur certains exercices	Quelques variations au cours de l'exercice en raison de la fatigue	Adaptée et maîtrisée du début à la fin de l'exercice.
Opt	0.25pt	0.5pt	1pt

NOM : ..... Prénom : ..... classe : ..... date : .....

▶ Thème d'entraînement choisi pour la séance : .....

▶ Choix des 3 groupes musculaires et des 4 exercices:

Groupe musculaire 1 : .....		Groupe musculaire 2 : .....		Groupe musculaire 3 : .....	
Muscle	Exercice	Muscle	Exercice	Muscle	Exercice
1-		2-		3-	
4-		4-		4-	

▶ Réalisation de la séance ....

Travail chronologique de 1 à 4 des muscles déterminés plus haut .....

Muscle 1	Muscle 2	Muscle 3	Muscle 4

▶ Justifier vos choix en fonction des effets attendus

▶ Je dispose de 60 min pour réaliser ma séance, Echauffement inclus ....

Echauffement général	Echauffement Spécifique

Muscle 1	Exercice choisi	Charges	Le « prévu » Séries – rép - récup	Le « réalisé »					
		Ma Charge Max :		Récup	facile	Ça tire un peu à la fin	Ça brûle	Pas pu finir	
		% choisi :							
		La charge choisie :		Série 1					
				Série 2					
				Série 3					
				Série 4					
				Série 5					
<b>Bilan et régulation</b>									
Ecart entre le « prévu » et le « réalisé », sensations perçues, modifications éventuelles à apporter									

Muscle 2	Exercice choisi	Charges	Le « prévu » Séries – rép - récup	Le « réalisé »					
		Ma Charge Max :		Récup	facile	Ça tire un peu à la fin	Ça brûle	Pas pu finir	
		% choisi :							
		La charge choisie :		Série 1					
				Série 2					
				Série 3					
				Série 4					
				Série 5					
<b>Bilan et régulation</b>									
Ecart entre le « prévu » et le « réalisé », sensations perçues, modifications éventuelles à apporter									

Muscle 3	Exercice choisi	Charges	Le « prévu » Séries – rép - récup	Le « réalisé »					
		Ma Charge Max :		Récup	facile	Ça tire un peu à la fin	Ça brûle	Pas pu finir	
		% choisi :							
		La charge choisie :		Série 1					
				Série 2					
				Série 3					
				Série 4					
				Série 5					
<b>Bilan et régulation</b>									
Ecart entre le « prévu » et le « réalisé », sensations perçues, modifications éventuelles à apporter									

Muscle 4	Exercice choisi	Charges	Le « prévu » Séries – rép - récup	Le « réalisé »						
		Ma Charge Max :		Récup		facile	Ça tire un peu à la fin	Ça brûle	Pas pu finir	
		% choisi :								
		La charge choisie :			Série 1					
					Série 2					
					Série 3					
					Série 4					
					Série 5					

**Bilan et régulation**

Ecart entre le « prévu » et le « réalisé », sensations perçues, modifications éventuelles à apporter

*BILAN GLOBAL DE LA SEANCE...*

# Fiche individuelle Musculation CAP

Nom :

Prénom :

Classe :

Date :

## Concevoir

Construction de la séance (répartition charge de travail, gestion du temps)

/1,5pts

Connaissances générales (sécurité, échauffement, physiologie, anatomie)

/1,5pts

## Produire

Echauffement

/2pts

Postures sécuritaires

/2pts

Trajets

/2pts

Respiration

/2pts

Parade / Rôles

/2pts

Charge de travail

/1,5pts

Engagement

/1,5pts

Vitesse d'exécution

/1pt

## Analyser – Réaliser un bilan

Bilan (remplis et complets)

/1,5pts

Liens avec le ressenti (clairs et multiples)

/1,5pts

**TOTAL :**

**/20pts**

