

Musculation

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.		
<p>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).</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</u> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p><u>Thèmes d'entraînement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire. - Rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u> - Rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>. <p>Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à minima 2 groupes choisis par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève relève 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. Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.</p>		
Points	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du niveau 4	10 à 20 points
3/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	<ul style="list-style-type: none"> - mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement ; - contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi ; - connaissance très approximative voire méconnaissance des groupes musculaires. <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard ; - quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes ; - groupes musculaires connus : localisation, fonction. <p>1,5 à 2 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - choix argumenté par un mobile personnalisé ; - séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti ; - connaissance des groupes musculaires, choisis de façon cohérente et pertinente avec le thème d'entraînement. <p>2,5 à 3 points</p>
14/20	Produire une séance démontrant le savoir, s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	<p>Intégrité physique fragilisée</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement inexistant ou inopérant - postures pouvant nuire à l'intégrité physique ; - adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement ; - vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité plutôt que régulations de la charge de travail ; - engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation ; - étirements incohérents ou absents - partenaire partiellement concerné et faiblement actif auprès de son partenaire exécutant. <p>0 à 7 points</p>	<p>Intégrité physique préservée</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement standard ; - engagement du candidat en sécurité ; - maîtrise continue des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance ; - pour les thèmes 1 et 3, diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions ; - séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution ; - engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale ; - étirements présents mais perfectibles ; - rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande. <p>7,5 à 10 points</p>	<p>Intégrité physique construite</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles ; - rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices ; - engagement optimal au regard des ressources et du temps ; - étirements systématiques, précis et adaptés au travail effectué ; - rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces. <p>10,5 à 14 points</p>
3/20	Analyser Bilan de sa séance. Mise en perspective du travail réalisé	<ul style="list-style-type: none"> - justification absente ou évasive des exercices réalisés ; - bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification. <p>0 à 1 point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours ; - analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours ; - régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés. <p>1,5 à 2 points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours ; - bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours ; - anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance. <p>2,5 à 3 points</p>

Fiche explicative CP5 : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Musculation

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « *Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ?* ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45' à 60' maximum. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

La puissance

C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Il faut que je saute plus haut, pour être plus efficace au rebond défensif, quand je joue au basket.* » ;
- « *Dans mon travail, il faudra que je soulève des matériaux lourds. Je dois gagner en puissance.* » ;
- « *J'aimerais améliorer ma puissance au moment du départ d'un sprint en athlétisme afin d'améliorer mes temps.* » ;
- « *Ça me défoule de pousser des charges lourdes et j'y mets toute mon énergie. Je me sens bien et détendu après.* ».

La tonification et l'endurance de force

Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés.

Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée.* » ;
- « *J'aime enchaîner des séries d'exercices avec mes amis tout en me musclant.* » ;
- « *Je reprends le sport après un long arrêt et je veux réhabituer progressivement mes muscles à produire des efforts.* » ;
- « *J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur.* ».

La recherche de gain de volume

Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème :

- « *Je pratique plus de 8 h de football par semaine et j'aimerais équilibrer les masses musculaires entre les différentes parties du corps.* » ;
- « *Je trouve qu'avoir des épaules bien musclées c'est joli.* » ;
- « *J'aimerais avoir des pectoraux et des abdominaux bien visibles.* » ;
- « *Pour le métier que j'ai choisi, avoir une carrure imposante, c'est important.* ».

Groupe musculaire : nous entendons par « groupe musculaire » l'ensemble des muscles localisés dans une zone corporelle définie par l'enseignant et facilement identifiable par les élèves. Les muscles d'un même groupe peuvent avoir des fonctions différentes (fléchisseur/extenseur, abducteur/adducteur, élévateur/abaisseur, fixateur, etc.).

- => ex 1 : bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/cuisses-jambes ;
- => ex 2 : membres supérieurs/partie postérieure du tronc/partie antérieure du tronc/membres inférieurs.

Il est attendu un choix cohérent et harmonieux d'exercices (agoniste/antagoniste par exemple) en rapport avec le mobile personnel de l'élève.