

Musculation

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 5 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique, etc.), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation</p>		<p>Le candidat doit choisir un thème d'entraînement qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier et/ou en lien avec sa deuxième activité optionnelle ou ses autres activités de complément) :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</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>Pour répondre aux exigences de l'épreuve, le candidat doit présenter au regard d'un contexte de vie singulier, une planification hebdomadaire d'entraînement, et envisager des axes d'évolution de la charge afin de mettre en perspective la dynamique de son entraînement. Il détermine pour chaque partie du corps qui lui semble pertinent de mobiliser, l'effet d'entraînement visé et l'organisation de son travail hebdomadaire. L'ensemble de ses choix doit être consigné dans un carnet d'entraînement.</p> <p>Au moment de la certification, il propose deux séances complémentaires de 40 min comprenant chacune un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, un temps de récupération et les différents éléments permettant de justifier les propositions. Une forme de travail préalablement tirée au sort selon le thème choisi devra être utilisée. Il réalise la première séance et face au jury, développe plus particulièrement deux exercices issus de ces deux séances complémentaires, en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Il explique notamment les caractéristiques de la charge retenue, la logique d'association des différentes séquences d'une séance, la stratégie de répartition des charges dans la semaine. Il précise les transformations qu'il compte apporter à la charge actuelle en les justifiant (quand, comment et pourquoi ?).</p>		
Points	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)		
07/20	<p>Concevoir Répartition des charges de travail dans la semaine et au sein des deux séances hebdomadaires. Justifications de la séquence d'entraînement</p>	<p>La distribution hebdomadaire des charges n'est pas référée au contexte de vie singulier, ni à des connaissances sur l'entraînement. Les deux séances hebdomadaires sont très similaires et ne varient que par les groupes musculaires sollicités. La justification (quand elle existe) est évasive.</p> <p style="text-align: center;">0 à 3 points</p>	<p>Le contenu des 2 séances est différent et complémentaire. Il s'appuie sur un principe d'alternance des techniques. L'association des différentes séquences d'une séance est cohérente au regard de l'objectif poursuivi. Elle est justifiée par des connaissances sur les principes généraux d'entraînement liés aux conditions d'obtention des effets à court et moyen terme. Les principes d'alternance entre les séquences de la séance ou de complémentarité entre les 2 séances hebdomadaires sont clairement identifiés.</p> <p style="text-align: center;">3,5 à 5 points</p>	<p>Le contenu des séances apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les modalités de sollicitation d'un groupe musculaire s'enrichissent et commencent à s'affranchir des conditions matérielles standards. Des propositions cohérentes sont faites pour un travail avec charges additionnelles (lests, élastiques, fitball, etc.). La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p> <p style="text-align: center;">5,5 à 7 points</p>
10/20	<p>Produire Différentes stratégies de charge (ou <u>méthodes d'entraînement</u>) pour un même thème sont connues et maîtrisées. Leur utilisation est référée soit à des <u>principes de complémentarité</u> au regard du thème, soit dans une perspective <u>d'évolution de la charge</u> pour un même impact physiologique</p>	<p>L'agencement des séquences d'une même séance reste aléatoire et ne contribue pas à la réalisation de la charge d'entraînement pertinente pour ce thème d'entraînement. Les paramètres clefs de la spécificité de la charge (volume, intensité, cadence, etc.) ne sont pas apparents dans les réalisations. Le candidat ne peut pas envisager un autre type de charge que celui qu'il présente.</p> <p style="text-align: center;">0 à 4,5 points</p>	<p>L'agencement des différentes séquences est pertinent et révélateur des stratégies d'entraînement utilisées (fatigue à RM10 pour le volume, recherche du compromis vitesse/charge pour la puissance, sollicitation cardio-respiratoire pour l'endurance de force). Les conditions et indicateurs de la spécificité de la charge sont explicites et organisateurs de l'activité de l'élève (ex : recherche de fatigue par le volume de travail et la multiplication des exercices pour un même groupe musculaire en vue de la prise de volume). Les stratégies d'évolution de la charge à moyen terme restent encore imprécises tant sur le plan des motifs (pourquoi) que des modalités (comment et en réponse à quels indices ?).</p> <p style="text-align: center;">5 à 7,5 points</p>	<p>Les différentes séquences d'une séance participent à la réalisation de la charge d'entraînement. Elles contribuent à optimiser l'obtention des effets différés. L'élève prend en compte les risques de fatigue résiduelle pour la séance suivante. Il applique les principes de sommation des charges en tenant compte de la séance à suivre, donnant tout son sens à la planification hebdomadaire. Les modalités d'évolution de la charge sont explicites et en cohérence avec le thème et le mobile personnel. Elles agissent sur le champ de ressources pertinent pour l'effet recherché. La référence au ressenti immédiat et différé est un motif explicite de régulation.</p> <p style="text-align: center;">8 à 10 points</p>

<p>3/20</p>	<p>Analyser Bilan de la séance. Mise en perspective des transformations de la charge à court et moyen terme</p>	<p>Le candidat n'évoque pas d'indicateurs propres à son mobile pour analyser sa séance. Seule la variation des groupes musculaires est envisagée pour la séance 2.</p> <p>0 à 1 point</p>	<p>Dans son bilan, le candidat identifie ses ressentis et les met en relation avec la stratégie d'entraînement utilisée. Ex : « <i>J'ai choisi un travail à cadence élevée pour obtenir un effet cardio-respiratoire.</i> ». Les indicateurs permettant de réguler les paramètres de la charge ne sont qu'occasionnellement évoqués.</p> <p>1 à 2 points</p>	<p>À partir du ressenti de la première séance hebdomadaire, l'élève peut modifier ou confirmer le contenu de la séance suivante. La régulation ou la conservation de la charge actuelle d'entraînement est toujours envisagée en fonction d'indices immédiats (difficulté, sensations) et différés (fatigue, courbatures).</p> <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.