

CHAMP D'APPRENTISSAGE n° 5 :
« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »
MUSCULATION

Principes d'élaboration de l'épreuve

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel.
 - Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
 - Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
 - L'évaluation de l'AFL1 doit être favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.
- Exemple en musculation : l'élève doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois 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

Thèmes d'entraînement :

- Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire ;
- Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force ;
- Rechercher un gain de volume musculaire.

Le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 90 minutes.

Le travail concerne au minimum 2 groupes musculaires. Pour chacun d'eux, 2 à 3 exercices sont présentés. L'élève intègre différentes méthodes d'entraînement (à charge constante, stato-dynamique, super-série...). Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet de maintenir un équilibre agoniste/antagoniste.

L'AFL 1 permet d'évaluer la capacité de l'élève à produire des efforts adaptés au gain recherché.

L'AFL 2 permet d'évaluer la capacité de l'élève à connaître des principes d'entraînement.

L'AFL 3 permet d'évaluer la capacité de l'élève à juger et coacher un partenaire.

AFL	Note	Description	Performance		Maîtrise																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
			Charge optimale - adoptée en fonction des ressentis	Charge adaptée mais non affirmée en fonction des ressentis	Maîtrise insuffisante	Maîtrise fragile	Maîtrise satisfaisante	Très bon niveau de maîtrise																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	12	Pratiquant	<p>Charge optimale - adoptée en fonction des ressentis</p> <p>Charge adaptée mais non affirmée en fonction des ressentis</p> <p>Charge inadaptée : - trop lourde - trop légère - non personnelle (copier-coller du partenaire)</p>	<p>95%</p> <p>90%</p> <p>85%</p> <p>80%</p> <p>75%</p> <p>70%</p> <p>65%</p> <p>60%</p> <p>55%</p> <p>50%</p> <p>45%</p> <p>40%</p> <p>35%</p> <p>30%</p> <p>25%</p>	<table border="1"> <tr> <td>5,1</td><td>5,4</td><td>5,7</td><td>6</td><td>6,3</td><td>6,6</td><td>6,9</td><td>7,2</td><td>7,5</td><td>7,8</td><td>8,1</td><td>8,4</td><td>8,7</td><td>9</td><td>9,3</td><td>9,6</td><td>9,9</td><td>10,2</td><td>10,5</td><td>10,8</td><td>11,1</td><td>11,4</td><td>11,7</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>4,6</td><td>4,9</td><td>5,2</td><td>5,5</td><td>5,8</td><td>6,1</td><td>6,4</td><td>6,7</td><td>7</td><td>7,3</td><td>7,6</td><td>7,9</td><td>8,2</td><td>8,5</td><td>8,8</td><td>9,1</td><td>9,4</td><td>9,7</td><td>10</td><td>10,3</td><td>10,6</td><td>10,9</td><td>11,2</td><td>11,5</td> </tr> <tr> <td>4,1</td><td>4,4</td><td>4,7</td><td>5</td><td>5,3</td><td>5,6</td><td>5,9</td><td>6,2</td><td>6,5</td><td>6,8</td><td>7,1</td><td>7,4</td><td>7,7</td><td>8</td><td>8,3</td><td>8,6</td><td>8,9</td><td>9,2</td><td>9,5</td><td>9,8</td><td>10,1</td><td>10,4</td><td>10,7</td><td>11</td> </tr> <tr> <td>3,6</td><td>3,9</td><td>4,2</td><td>4,5</td><td>4,8</td><td>5,1</td><td>5,4</td><td>5,7</td><td>6</td><td>6,3</td><td>6,6</td><td>6,9</td><td>7,2</td><td>7,5</td><td>7,8</td><td>8,1</td><td>8,4</td><td>8,7</td><td>9</td><td>9,3</td><td>9,6</td><td>9,9</td><td>10,2</td><td>10,5</td> </tr> <tr> <td>3,1</td><td>3,4</td><td>3,7</td><td>4</td><td>4,3</td><td>4,6</td><td>4,9</td><td>5,2</td><td>5,5</td><td>5,8</td><td>6,1</td><td>6,4</td><td>6,7</td><td>7</td><td>7,3</td><td>7,6</td><td>7,9</td><td>8,2</td><td>8,5</td><td>8,8</td><td>9,1</td><td>9,4</td><td>9,7</td><td>10</td> </tr> <tr> <td>2,6</td><td>2,9</td><td>3,2</td><td>3,5</td><td>3,8</td><td>4,1</td><td>4,4</td><td>4,7</td><td>5</td><td>5,3</td><td>5,6</td><td>5,9</td><td>6,2</td><td>6,5</td><td>6,8</td><td>7,1</td><td>7,4</td><td>7,7</td><td>8</td><td>8,3</td><td>8,6</td><td>8,9</td><td>9,2</td><td>9,5</td> </tr> <tr> <td>2,1</td><td>2,4</td><td>2,7</td><td>3</td><td>3,3</td><td>3,6</td><td>3,9</td><td>4,2</td><td>4,5</td><td>4,8</td><td>5,1</td><td>5,4</td><td>5,7</td><td>6</td><td>6,3</td><td>6,6</td><td>6,9</td><td>7,2</td><td>7,5</td><td>7,8</td><td>8,1</td><td>8,4</td><td>8,7</td><td>9</td> </tr> <tr> <td>1,6</td><td>1,9</td><td>2,2</td><td>2,5</td><td>2,8</td><td>3,1</td><td>3,4</td><td>3,7</td><td>4</td><td>4,3</td><td>4,6</td><td>4,9</td><td>5,2</td><td>5,5</td><td>5,8</td><td>6,1</td><td>6,4</td><td>6,7</td><td>7</td><td>7,3</td><td>7,6</td><td>7,9</td><td>8,2</td><td>8,5</td> </tr> <tr> <td>1,1</td><td>1,4</td><td>1,7</td><td>2</td><td>2,3</td><td>2,6</td><td>2,9</td><td>3,2</td><td>3,5</td><td>3,8</td><td>4,1</td><td>4,4</td><td>4,7</td><td>5</td><td>5,3</td><td>5,6</td><td>5,9</td><td>6,2</td><td>6,5</td><td>6,8</td><td>7,1</td><td>7,4</td><td>7,7</td><td>8</td> </tr> <tr> <td>0,6</td><td>0,9</td><td>1,2</td><td>1,5</td><td>1,8</td><td>2,1</td><td>2,4</td><td>2,7</td><td>3</td><td>3,3</td><td>3,6</td><td>3,9</td><td>4,2</td><td>4,5</td><td>4,8</td><td>5,1</td><td>5,4</td><td>5,7</td><td>6</td><td>6,3</td><td>6,6</td><td>6,9</td><td>7,2</td><td>7,5</td> </tr> <tr> <td>0,1</td><td>0,4</td><td>0,7</td><td>1</td><td>1,3</td><td>1,6</td><td>1,9</td><td>2,2</td><td>2,5</td><td>2,8</td><td>3,1</td><td>3,4</td><td>3,7</td><td>4</td><td>4,3</td><td>4,6</td><td>4,9</td><td>5,2</td><td>5,5</td><td>5,8</td><td>6,1</td><td>6,4</td><td>6,7</td><td>7</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>0</td><td>0,2</td><td>0,5</td><td>0,8</td><td>1,1</td><td>1,4</td><td>1,7</td><td>2</td><td>2,3</td><td>2,6</td><td>2,9</td><td>3,2</td><td>3,5</td><td>3,8</td><td>4,1</td><td>4,4</td><td>4,7</td><td>5</td><td>5,3</td><td>5,6</td><td>5,9</td><td>6,2</td><td>6,5</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0,1</td><td>0,4</td><td>0,7</td><td>1</td><td>1,3</td><td>1,6</td><td>1,9</td><td>2,2</td><td>2,5</td><td>2,8</td><td>3,1</td><td>3,4</td><td>3,7</td><td>4</td><td>4,3</td><td>4,6</td><td>4,9</td><td>5,2</td><td>5,5</td><td>5,8</td><td>6,1</td> </tr> <tr> <td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0,1</td><td>0,2</td><td>0,5</td><td>0,8</td><td>1,1</td><td>1,4</td><td>1,7</td><td>2</td><td>2,3</td><td>2,6</td><td>2,9</td><td>3,2</td><td>3,5</td><td>3,8</td><td>4,1</td><td>4,4</td><td>4,7</td><td>5</td><td>5,3</td> </tr> </table>												5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7	12	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7	11	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	0,1	0,4	0,7	1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	0	0	0,2	0,5	0,8	1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	0	0	0	0,1	0,4	0,7	1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,5	0,8	1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3
					5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4	11,7	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7	7,3	7,6	7,9	8,2	8,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
					1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3	3,3	3,6	3,9	4,2	4,5	4,8	5,1	5,4	5,7	6	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
0,1	0,4	0,7	1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1	6,4	6,7	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
0	0	0,2	0,5	0,8	1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3	5,6	5,9	6,2	6,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
0	0	0	0,1	0,4	0,7	1	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	2,8	3,1	3,4	3,7	4	4,3	4,6	4,9	5,2	5,5	5,8	6,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,5	0,8	1,1	1,4	1,7	2	2,3	2,6	2,9	3,2	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7	5	5,3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
					Compétence																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
					6 points à gagner par exercice soit 24 points au total																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
					Exercice 1			Exercice 2			Exercice 3			Exercice 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
					0,5	1	2	0,5	1	2	0,5	1	2	0,5	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
					0,5	1	2	0,5	1	2	0,5	1	2	0,5	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
AFL 2 : S'entraîner individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	4,5	Carnet d'entraînement	Critères	0 point	0,5 point	1 point	1,5 point																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			Connaissances liées aux muscles	Absentes ou erronées	Quelques erreurs	Muscle situé	Agoniste/antagoniste situé et différencié																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			Analyse des ressentis et régulation de la charge	Pas d'analyse	Analyse peu fréquente	Analyse binaire (garde ou modifie la charge sans explication)	L'analyse sert à réguler																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Connaissances liées aux méthodes	Aucune méthode	Une seule méthode utilisée (souvent constante en concentrique)	Différentes formes de contraction utilisées (mais pas toujours cohérente par rapport au thème)	Formes de contraction utilisées de façon cohérente par rapport au thème (isométrique, concentrique, excentrique)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.	3,5	Juge/coach	Critères	0 point	1 point	2 points	3,5 points																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
			Juge passif, spectateur	Juge partiellement concerné et faiblement actif	Juge actif par intermittence	Juge réactif, qui prend des décisions justes et sûres Coache son partenaire																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

Amplitude	Respiration	Placement
<p>0 point : butée articulaire</p> <p>0,5 point : amplitude limitée</p> <p>1 point : amplitude correcte</p> <p>2 points : amplitude optimale</p>	<p>0,5 point : respiration présente mais non intégrée</p> <p>1 point : respiration intégrée partiellement ou inversée</p> <p>2 points : respiration efficace (expire sur le temps d'effort...)</p>	<p>0 point : ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p> <p>0,5 point : de nombreuses postures compensatoires au cours de la série (> 30%)</p> <p>1 point : quelques postures compensatoires (entre 10 et 20%)</p> <p>2 points : pas de posture compensatoire, ou seulement en toute fin de série (pour le thème d'entraînement "volume")</p>