

Activité :

MUSCULATION



C.A.
n°5

AFL 1
sur 12 points

Situation d'évaluation :
en fin de séquence. [co-évaluation]

Epreuve des « 12 Travaux d'Hercule »

Le candidat(e) choisit un « thème d'entraînement » ayant un retentissement musculaire particulier :

- Thème « Sculpture » = développement de la masse musculaire.
- Thème « Tonification » = renforcement du dynamisme musculaire.
- Thème « Affinement » = perte de poids & de bien-être corporel.

Pour les deux premiers thèmes mentionnés, il sera attendu de la part du candidat(e) qu'il/elle réalise 3 séries de 4 exercices [12 Travaux] en mobilisant des groupes musculaires différents et en variant les régimes de contraction (au moins 1 exercice en « isométrique » & 1 exercice en « concentrique »).

Pour le dernier thème, il sera attendu de la part du candidat(e) qu'il/elle réalise une seule série de 12 exercices [12 Travaux] mobilisant des groupes musculaires différents et des régimes de contraction différents (isométrique & concentrique).

Critères d'évaluation : « Le P.A.C.T.E. » ... des DIEUX !!!

L'épreuve débute par un rapide « quizz » afin de vérifier les connaissances acquises au cours du cycle [durant l'échauffement réalisé en autonomie]

- « P » = Placement articulaire et respiratoire.
- « A » = Amplitude : mouvement complet (concentrique) & sans replacement (isométrique).
- « C » = Contrat : nombre de répétition et vitesse (concentrique) & durée de maintien (isométrique).



... au service
d'HEBEE
(Déesse de
la Jeunesse)



AFL 2&3 sur 8 points

Situation d'évaluation : au fil des séquences.

« T » = Trio : gestion fluide des différents rôles (parade - observation - secrétariat)

« E » = Engagement au fil des séances.

AFL 3

AFL 2