



PROTOCOLE D'EVALUATION BAC **MUSCULATION 2018**

Compétences attendues	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).
------------------------------	--

Situation d'évaluation :

Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi trois proposés :

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*.

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.

Pour l'épreuve certificative le candidat doit présenter (à partir de son carnet d'entraînement) le plan écrit, argumenté et détaillé d'une séance de 45' à 60 minutes. Cette séance comprend l'échauffement, l'organisation en plusieurs postes de travail, la récupération, la justification des propositions.

La séance concerne trois groupes musculaires à minima parmi les membres supérieurs, les membres inférieurs, le tronc antérieur, le tronc postérieur. Le candidat présente 2 à 3 exercices pour chacun d'eux.

Le candidat relève par écrit le travail effectivement réalisé, il justifie les régulations éventuellement apportées, il identifie les sensations perçues et il propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour la séance suivante.

Eléments à évaluer

3/20 : Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents.

14/20 : Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi.

3/20 : Analyser, réaliser un bilan de séance et mettre en perspective le travail réalisé.

<p>CONCEVOIR/3 POINTS</p>	<p><u>0 à 1 point</u> : inexistant à incohérent</p> <p><u>1.5 à 2 points</u> : cohérent / cohérent et en rapport au carnet d'entraînement</p> <p><u>2.5 à 3 points</u> : cohérent, argumenté, planifié, maîtrise de la terminologie.</p>
<p>PRODUIRE/14 points</p> <p>*Echauffement/2 points</p> <p>Intégrité physique /2 points</p> <p>*Parade/2 points</p> <p>*Paramètre de la séance/6 points</p> <p>*Etirements /2 points</p>	<p><u>0 à 7 points</u> : Pas d'échauffement et pas d'étirements, parades inexistantes ou moyennes, paramètres non maîtrisés, problèmes de placement, pas d'engagement.</p> <p><u>7.5 à 10 points</u> : La sécurité est effective, échauffement et étirements standards mais perfectibles, paramètres maîtrisés, effets physiologiques visibles.</p> <p><u>10.5 à 14 points</u> : Gestion pertinente et adaptée des différentes séquences au regard du thème de séance.</p> <p>Maîtrise de tous les paramètres (sécurité, organisation, réalisation)</p>
<p>ANALYSER/ 3 points</p>	<p><u>0 à 1 point</u> : inexistant à trop succinct.</p> <p><u>1.5 à 2 points</u> : analyse rationnelle concernant les ressentis mais pas de mise en relation avec le carnet d'entraînement et / ou d'ouverture sur la séance suivante.</p> <p><u>2.5 à 3 points</u> : analyse fine et argumentée.</p> <p>maîtrise des connaissances</p> <p>bilan de séance qui s'inscrit dans une logique de cycle d'entraînement (un avant et un après)</p>

GRILLE D'EVALUATION