

## MUSCULATION CAP BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p><b>Niveau 3:</b> Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p>		<p>Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.</p> <p>L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel.</li> <li>- la réalisation de cette séance.</li> </ul> <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires ( 3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p>		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 Pts	
4 Points	<p><b>Concevoir la séance :</b></p> <p>Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/ réalisé). Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel.</p>	<p style="text-align: center;"><i>De 0 à 1,5 pt</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé »</li> <li>. Des aberrations dans la construction de la séance</li> <li>. Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>De 2 à 3 pts</i></p> <p><i>Le relevé des variables est lisible et complet</i> <i>Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels</i></p> <p>Justifications du choix des groupes musculaires</p>	<p style="text-align: center;"><b>3,5 ou 4 pts</b></p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Justifications et construction s'appuyant.</li> <li>- sur des connaissances de l'entraînement.</li> <li>- sur les choix des groupes musculaires (projet personnel).</li> </ul>
		<p style="text-align: center;"><b>De 0 à 4,5 pts</b></p> <p>Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trajets quelquefois répétés</li> <li>. Respiration présente mais non intégrée</li> <li>. Charges inadaptées</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 ou 2 pts</b></p> <p>Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p>	<p style="text-align: center;"><i>De 5 à 7 pts</i></p> <p>Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Respiration intégrée partiellement ou inversée</li> <li>. Charges parfois trop faibles</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2,5 ou 3 pts</b></p> <p>Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,</p>	<p style="text-align: center;"><i>De 7,5 à 9 pts</i></p> <p>Début/ fin du mouvement corrects</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions</li> <li>. Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices</li> <li>. Charges suffisantes</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>3,5 ou 4 pts</b></p> <p>Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention</p>
3 Points	<b>Analyser et réguler</b>	<p style="text-align: center;"><b>0 ou 1 pt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>2 pts</b></p> <p>Bilan et Régulation sans justification précise</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 pts</b></p> <p>Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement</p>