

MUSCULATION CAP BEP

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
Niveau 3: Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. <div style="text-align: center; border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; margin: 20px auto; padding: 5px;">Session 2013</div>		Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation. L'épreuve se compose de deux prestations : <ul style="list-style-type: none"> - 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. - la réalisation de cette séance. 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).		
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	Concevoir la séance : Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/ réalisé). Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel.	De 0 à 1,5 pt . Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé » . Des aberrations dans la construction de la séance . Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)	De 2 à 3 pts <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> Justifications du choix des groupes musculaires	3,5 ou 4 pts Le relevé des variables est lisible et complet avec : . Justifications et construction s'appuyant. - sur des connaissances de l'entraînement. - sur les choix des groupes musculaires (projet personnel).
		De 0 à 4,5 pts Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires . Trajets quelquefois répétés . Respiration présente mais non intégrée . Charges inadaptées 0 ou 2 pts Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort	De 5 à 7 pts Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série . Respiration intégrée partiellement ou inversée . Charges parfois trop faibles 2,5 ou 3 pts Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,	De 7,5 à 9 pts Début/ fin du mouvement corrects . Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions . Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices . Charges suffisantes 3,5 ou 4 pts Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention
3 Points	Analyser et réguler	0 ou 1 pt - Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée.	2 pts Bilan et Régulation sans justification précise	3 pts Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement