



MUSCULATION

Evaluation CAP BEP



Compétence attendue

Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.

Principe de l'épreuve

En fonction de son objectif personnel, présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement comprenant obligatoirement un exercice pour les abdominaux et trois exercices sollicitant d'autres groupes musculaires au choix.

Conception 4 Points	Réalisation 9 points	Sécurité 4points	Analys er et régler 3 Point
De 0 à 1,5 pt <ul style="list-style-type: none">- carnet d'entraînement insuffisamment rempli- des aberrations dans la construction de la séance- pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)	De 0 à 4,5 pts <ul style="list-style-type: none">- 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 <ul style="list-style-type: none">- ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort	0 ou 1 pt <ul style="list-style-type: none">- Bilan absent ou sommaire, pas de régulation
De 2 à 3 pts <ul style="list-style-type: none">- carnet d'entraînement lisible et complet- construction de la séance cohérente et s'appuyant explicitement sur ses motifs personnels- justifications du choix des groupes musculaires	De 5 à 7 pts <ul style="list-style-type: none">- trajets corrects avec compensation en fin de Mouvement et en fin de série- respiration intégrée partiellement ou inversée- . charges parfois trop faibles	2,5 ou 3 pts <ul style="list-style-type: none">- mouvements réalisés en toute sécurité et en autonomie	2 pts <ul style="list-style-type: none">- bilan et régulation sans justification précise
3,5 ou 4 pts <ul style="list-style-type: none">- carnet d'entraînement lisible et complet- justifications et construction s'appuyant sur des connaissances- sur les choix des groupes musculaires (projet personnel)	De 7,5 à 9 pts <ul style="list-style-type: none">- 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 <ul style="list-style-type: none">- assure sa sécurité et celle des autres	3 pts <ul style="list-style-type: none">- bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement