

ORGANISATION / ÉPREUVE MUSCULATION BAC

Le candidat doit concevoir et réaliser une séance de musculation en fonction d'un thème d'entraînement choisi :

Thèmes d'entraînement :

- Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force.
- Rechercher un gain de volume musculaire.
- Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.

★ Lors de la séance précédant l'évaluation certificative, le candidat conçoit de façon détaillée (20 min) sa séance de musculation adaptée au thème d'entraînement (paramètres), à ses données personnelles (références aux éléments du carnet d'entraînement) et à la cible musculaire imposé par l'enseignant.

★ Lors de l'évaluation certificative, le candidat réalise la séance prévue (60 min) qui comprend : échauffement, corps de séance (3 groupes musculaires minimum sollicités par au moins 2 exercices différents, organisés en CTA ou CTG), WOD éventuel, récupération, étirements ...

« CONCEVOIR ... »

★ CHOIX DANS LA STRUCTURATION ET LA PLANIFICATION DE LA SEANCE

Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, séries, répétitions, complexités, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets en lien avec son projet personnel

- **Projet personnel et varié** : combine et alterne de manière judicieuse les exercices, les méthodes de travail, les paramètres d'entraînement et de complexification.

... JUSTIFIER et ANALYSER »

- Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et du ressenti (cardio-respiratoires, musculaires, articulaires et émotionnels).

4 points

MA SÉANCE DE MUSCULATION

4 + 8 = 12 pts



« PRODUIRE »

★ ENGAGEMENT PHYSIQUE / DEPASSEMENT DE SOI au regard de son thème d'entraînement

★ QUALITE DES TECHNIQUES ET MAÎTRISE DE L'EXECUTION ...

Placement, maintien, posture, trajet, amplitude, respiration, rythme d'exécution, récupération / étirements

- Utilise des ateliers non guidés

- Combine de manière pertinente les ateliers, les paramètres et les méthodes d'entraînement.

8 points

Se préparer / s'échauffer =

★ Echauffement optimisé, personnalisé et spécifique à son thème d'entraînement

S'entraîner pour progresser =

L'élève identifie plusieurs axes de progrès pour lui-même. Il va notamment être capable de se confronter et surmonter ses points faibles perçus

Réguler son plan de travail =

★ Utilisation du carnet de bord avec des allers-retours opérationnels entre les apports théoriques et la réalisation pratique



COMPÉTENCES SATELLITES = 8 Points



Assumer le rôle polyvalent de :
**PARTENAIRE
D'ENTRAÎNEMENT**
(aide/parade, coach)

★ Elève ressource qui aide, conseille, corrige à partir d'indicateurs précis et pertinents

J'AI 1 CHOIX A FAIRE :

Je choisis la répartition des 8 points attribués aux compétences « satellites »

	Se préparer / S'entraîner / Réguler	Partenaire d'entraînement
Cas n° 1	/ 6 pts	/ 2 pts
Cas n° 2	/ 4 pts	/ 4 pts
Cas n° 3	/ 2 pts	/ 6 pts

Ma NOTE /20 =

Concevoir et Réaliser ma séance de muscu /12 pts +
Compétences satellites / 8 pts