

Musclation

PRODUIRE / 10 points

Charges de travail	Insuffisante (vitesse d'exécution excessive pour l'objectif, hyper extension des articulations, pas de signes d'efforts)		Non adaptée A l'objectif visé (trop lourd) entraînant des déformations du trajet moteur	Optimale Maintien du trajet moteur correct (déformation sur les 2 dernières répétitions tolérées en fonction de l'objectif et de l'exo)
Points	0.5		1	2
Trajet moteur, posture et rythme	Mise en danger corporelle pour soi ou pour autrui	Amplitude du mouvement insuffisante et/ou irrégulière. Trajets incorrects (groupe musculaire non isolé, articulation non fixée)	Trajet correct mais inadaptation du rythme du mouvement par rapport à l'objectif visé. Eventuelle dissymétrie de la prise, déséquilibre de la charge.	Trajet correct et rythme du mouvement en rapport avec l'objectif visé.
Points	0	0.5	1	2
Respiration	Non intégrée Apnée		Respiration intégrée partiellement (mal placée, trop tardive) ou inversée	Respiration efficace et intégrée (placée et rythmée)
Points	0		1	2
Récupération (temps + Etirements + hydratation)	Ne se soucie pas des temps de récupération (trop court ou trop long) PAS DE CHRONO Etirements absents ou inappropriés et/ou incorrects Pas d'hydratation		Prise en compte de manière plus ou moins précise des temps de récupération. CHRONO SUR QUELQUES EXERCICES Quelques étirements présents, appropriés aux muscles sollicités mais pas toujours bien réalisés	Temps récupération gérés avec précision. CHRONO A CHAQUE EXERCICE Etirements appropriés et réalisés parfaitement
Points	0		0.5	1
Sécurité	Parade absente N'adopte pas des postures de sécurité (charge et décharge de barre, manipulation des charges) Comportement dangereux		Parade présente mais pas toujours efficace. Gêne parfois. Postures de sécurité presque toutes respectées	Parade efficace. Assure totalement sa sécurité et celle des autres
Points	0		0.5	1
Echauffement	Inexistant		Présent mais effectué rapidement	Rigoureux, précis, adapté et progressif
Points	0		0.5	1
Organisation et continuité de la séance	Séance très inachevée. Beaucoup de pertes de temps (déconcentré, recherche d'informations, mise en place sur l'atelier)		Séance quasi achevée. Encore des pertes de temps en raison (manque d'adaptation)	Séance terminée, en continue. Passe rapidement d'un exercice à l'autre.
Points	0		0.5	1