

Compétences attendues		Principe d'élaboration de l'épreuve		
<p>NIVEAU 1 Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme)</p> <p>NIVEAU 2 Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)</p>		<p>L'ensemble des tâches de renforcement musculaire sur les appareils disponibles permet au candidat de viser de façon bénéfique l'entretien de soi dans le respect de son contrat santé (ce qu'il peut réaliser). Cette action de musculation concerne différentes parties du corps : jambes, cuisses, mollets, fesse, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen. Le candidat choisit 3 ou 4 parties du corps à muscler, compatibles avec son inaptitude ou son handicap, (dont l'une sera si possible la sangle abdominale) et présentera alors des exercices de musculation. Le candidat met en oeuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation.</p> <p>Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en quatre ateliers, des récupérations.</p> <p>Selon l'inaptitude ou le handicap, l'élève pourra utiliser différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, iso cinétique) et choisir un nombre réduit ou différent d'ateliers.</p> <p>Les mobiles (1) étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Chaque candidat choisit un mobile et transcrit sur une fiche (exemple en annexe), les éléments suivants : (mobile, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, les sensations identifiées, proposera en fin de séquence un bilan de celle-ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.</p>		
Points à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT 0 à 9	NIVEAU 1 10 à 15	NIVEAU 2 16 à 20
03/20	Respect du contrat Santé	Plusieurs exercices réalisés ne respectent pas son contrat santé : 0 à 1 point	L'essentiel des exercices réalisés respecte son contrat santé : 1,5 à 2 points	La totalité des exercices réalisés respecte son contrat santé : 2 à 3 pts
07/20	Produire La charge de travail (séries, répétitions, récupérations) Le respect des trajets et postures dans le cadre du travail choisi	En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement) Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes). Le temps expiratoire ne prend pas en compte l'exercice réalisé. Absence d'accélération à l'effort concentrique. 0 à 3 points	Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner. Temps « mort » relatif entre 2 répétitions (récup + respir) Amplitudes articulaire et musculaire recherchées La séance est continue. Peu de temps de perdu. Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série Les étirements à l'issue des séries apparaissent Contrôle de la phase excentrique et la recherche d'accélération à la phase concentrique est perceptible. Contrôle respiratoire. 3,5 à 5,5 points	Volume de travail réalisé, important, optimisé selon ses ressources, organisé dans le temps, dosé. Anticipation sur sa sécurité et celle des autres Récupération active entre les séries. Séries optimales et maximales bien placées les séquences. Manipulations rapides (chargements ...) Les étirements musculaires sont toujours présents et adaptés. 6 à 7 points
07/20	Concevoir Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi Justifications de la séquence d'entraînement	Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources. Décalage entre projet et réalisation. Justification (quand elle existe) évasive : « <i>c'est pour me muscler.. parce que cela me convient bien</i> » 0 à 3 points	La planification est judicieuse par rapport au mobile, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice est identifié. La justification de la séance s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement et /ou explicitement sur son mobile personnel. 3,5 à 5,5 points	La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement, sur son mobile personnel et sur son contrat santé. 6 à 7 points
03/20	Analyser Bilan de sa séquence d'entraînement Mise en perspective du travail réalisé	Reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications. 0 à 1 point	Dans son bilan, analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » Modifie les exercices en se référant à son ressenti (tensions musculaires, fatigue localisée générale, douleur articulaire) 1,5 à 2 points	Dans son bilan met en rapport le « prévu », « réalisé » et les sensations éprouvées. Modifie la séance suivante à partir du ressenti et des connaissances sur l'entraînement. 2 à 3 points

COMMENTAIRES :

- (1) Les mobiles sont explicités dans le programme lycée 2001. Ils correspondent à l'intention exprimée par l'élève de s'entraîner en fonction d'un projet personnel :
- Accompagner un projet sportif. Dans ce cas, les sollicitations correspondent à ce qui relève de la préparation physique spécifique recherchant un gain de puissance musculaire.
 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents...
 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche de l'augmentation du volume).