

## CA 5 - Musculation CAP - LP Chateauboeuf

Le candidat doit réaliser une séance d'entraînement, dans le respect de son intégrité physique, en relation avec des effets attendus. Il oriente son activité à partir d'un des deux thèmes d'entraînement : Gain en tonification, en endurance de force, en renforcement musculaire, Gain en volume musculaire.  
Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail est établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement. La charge de travail comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 groupes musculaires.

		AFLP	Points à affecter	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
<b>A évaluer en fin de séquence</b>	1	<i>Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.</i>	7	L'élève poursuit un thème d'entraînement sans mobile apparent. Il ne maîtrise pas suffisamment les contenus techniques et sécuritaires pour produire une motricité efficace. Méconnaissance des groupes musculaires	L'élève s'oriente sur un choix de thème sans savoir exprimer de mobile. Il maîtrise partiellement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance. Connaissances des groupes musculaires et de leur fonction.	L'élève exprime son mobile pour orienter son choix de thème d'entraînement. Il maîtrise globalement les éléments techniques et sécuritaires permettant la réalisation de la séance.	L'élève explique le lien entre son mobile personnel et son choix de thème. Il adopte une motricité sécuritaire au service d'un thème d'entraînement.
	2	<i>Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</i>	5	Échauffement inexistant ou inopérant. Placement, trajets moteurs, vitesse d'exécution ou rythme pouvant mettre en péril l'intégrité physique de l'exécutant. Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires ou arrêt prématuré de l'activité.	Échauffement standard. Connaissance et application des règles d'un placement sécuritaire en autonomie.	Début d'échauffement adapté à la séance et au mobile. Connaissance et application des règles d'un placement sécuritaire en autonomie.	Bonne répartition de la charge de travail au regard du temps de séance prévu. Des connaissances générales maîtrisées (sécurité, échauffement, anatomie et physiologie). Échauffement adapté au thème d'entraînement. Sécurité de soi et des autres assurées.
				Il exprime difficilement ses ressentis. La régulation est inexistante pour permettre un réel engagement moteur. Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires ou arrêt prématuré de l'activité. Engagement insuffisant ou mal dosé	Paramètres de l'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution), globalement adaptés aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. Engagement visible du candidat (perte de vitesse, début de tremblements, crispations ou rougeur du visage, respiration modifiée en fin de série).	Il met en relation sa charge de travail avec des ressentis qui se différencient et se précisent. L'élève utilise un paramètre pour réguler sa charge de travail pour être dans des zones d'effort ciblées.	Paramètres contrôlés d'un bout à l'autre de la séance. Indicateurs d'engagement marqués et amplifiés en fin d'exercice.
				0	1	3	5
				0,5	1	2	4
				0,5	1,5	3,5	6,5
				0,5	1,5	2,5	4,5
				0,5	1,5	2,5	4,5

		Répartition des points pour les 2 AFLP choisis	6 points	1,5	2,5	4,5	6
			4 points	1	2	3	4
			2 points	0,5	1	1,5	2
<b>A évaluer au fil de la séquence</b>	3	<i>Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</i>	<b>2, 4 ou 6 points</b>	Il se focalise sur la reproduction d'une méthode unique sans envisager d'autres expérimentations.	Il ne tire pas profit de l'expérience des différentes méthodes proposées. La réalisation s'effectue par duplication, sans réflexion.	Il effectue un choix de charge de travail en fonction de l'expérience vécue dans diverses méthodes.	Il varie ses choix de méthodes en fonction de l'expérience qu'il en retire.
	4	<i>Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</i>		Il travaille seul et pour lui-même. Modalités de parade méconnues. Parteur peu concerné par son rôle	Il assure son rôle de façon inconstante et/ou partielle.	Il assure sérieusement les rôles qui lui sont confiés. Efficacité des rôles d'aide et de parteur	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble ». Il encourage, échange, conseille, pare avec facilité. Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires
	5	<i>S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</i>		L'engagement est insuffisant ou excessif. L'élève ne connaît pas l'intensité de la charge de travail qu'il doit viser ou ne l'atteint pas.	L'engagement est mal dosé. Les premières sensations de fatigue freinent la poursuite de l'exercice. Le temps d'effort réalisé en zone cible est insuffisant pour espérer les effets attendus.	L'engagement de l'élève est visible. Sa charge de travail en quantité et qualité est adaptée à ses ressources et au thème d'entraînement choisi.	L'engagement de l'élève est continu et visible. Il témoigne d'une persévérance dans la zone d'effort ciblée et d'une bonne connaissance de soi.
	6	<i>Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</i>		Il ne prend pas en compte les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il respecte épisodiquement (ponctuellement et partiellement) les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il respecte régulièrement les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.	Il a intégré à sa pratique et son mode de vie les conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie.