

CA 5 - Musculation Bac Pro - 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, en rapport avec son carnet d'entraînement, 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
A évaluer en fin de séquence	1	<i>Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à 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>Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance</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.
				0 1	1,5 3	3,5 5	5,5 7
				0 0,5	1 2	2,5 4	4,5 5

		Les deux AFLP évaluées sont choisies par l'équipe pédagogique. Les élèves font le choix de la répartition des points.	6 points	1,5	2,5	4,5	6
			4 points	1	2	3	4
			2 points	0,5	1	1,5	2
A évaluer au fil de la séquence	3	Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale)	2, 4 ou 6 points	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>Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux</i>		Il travaille seul et pour lui-même. Modalités de parade méconnues. Pareur 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 pareur	Spontanément, l'élève est actif dans le « faire ensemble », il encourage, échange, conseille, pare avec fiabilité. Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires
	5	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires		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	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée		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.