

OPTION FITNESS (ateliers renforcement musculaire et chorégraphies aérobic et/ou step)		Principes d'élaboration de l'épreuve :			ACADEMIE MARTINIQUE
Compétences attendues : NIVEAU 5 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé en recherchant une sollicitation cardio-vasculaire et un développement musculaire adapté à son projet (intensité ou durée) dans une chorégraphie complexe et des ateliers musculaires spécifiques.		Les candidats peuvent présenter l'épreuve à 2 ou 3 mais ils sont évalués individuellement. Ils doivent réaliser un enchaînement en aérobic et/ou step d'au moins 6 blocs (ou et 3 blocs) sur une musique au BPM compris entre 130 et 145 maximum, et réaliser au moins deux ateliers de groupes musculaires différents. Les durées d'effort et de récupération, les charges utilisées dans les chorégraphies ou en musculation dépendent du mobile choisi et donc des effets attendus sur l'organisme MOBILE 1 : se développer, se dépasser, se muscler (Puissance aérobic) et développer sa motricité MOBILE 2 : entretien, remise en forme et / ou affinement de la silhouette (Capacité aérobic) et développer sa motricité Pour les 2 mobiles, il s'agit de solliciter sa coordination-dissociation, sa concentration, son anticipation, sa synchronisation et sa créativité. Les paramètres à utiliser sont : les charges (hauteur du step, haltères, élastiques, lests aux poignets/chevilles, impulsions, LIA, HIA, BPM), la durée de travail, le nombre de séries, le nombre de répétitions, la nature et le temps des récupérations. Le candidat doit présenter par écrit son projet d'entraînement prévu sur un temps de 30 à 40 minutes. Celui-ci devra préciser obligatoirement le mobile et ses caractéristiques, les séquences chorégraphiées et les groupes musculaires sollicités, les charges utilisées, le nombre de séries et les récupérations. L'utilisation d'un cardio-fréquencemètre est possible pour connaître et identifier les effets réels de son entraînement sur son organisme. Pour tous les candidats, avant le début de l'épreuve, le jury impose un groupe musculaire à la place d'un de ceux qu'il aura programmé. Le candidat adapte son projet et réalise. A l'issue de l'épreuve, il analyse sa prestation par écrit à partir des sensations éprouvées. Il détermine les réajustements à faire pour s'améliorer et construit la séance suivante.			
Pts à affecter	Eléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5 (de 0 à 20)			
7/20 Avant	Concevoir son projet d'entretien sur 30 à 40 minutes : les temps des séquences de travail et leurs intensités, les temps et types de récupération en fonction de l'objectif annoncé et des exercices choisis.	Projet d'entraînement peu cohérent par rapport à l'objectif annoncé. -Méconnaissance de son projet, de ses caractéristiques et des effets recherchés. -Exercices musculaires et récupération parfois inadaptés -Certains choix du projet (durée et charge des séquences, récupération, temps de travail global) sont mal renseignés et/ou inadaptés. 0 à 3 points	Projet cohérent et justifié : choix des paramètres en adéquation avec le mobile choisi / à l'objectif annoncé. Les choix effectués dans le groupe musculaire imposé ne sont pas en adéquation complète avec le mobile retenu. 3,5 à 5 points	Projet adapté à l'objectif annoncé et en rapport avec le potentiel réel du candidat. Etirements adaptés et spécifiques au type de renforcement musculaire choisi. Les choix effectués dans le groupe musculaire imposé sont en adéquation avec le mobile retenu. Le projet est original et sous-tend un effort réel du candidat par des durées et intensités de travail conséquentes. 5,5 à 7 points	
10 / 20 Pendant	Produire sur un support musical au BPM correspondant à son mobile, un entraînement cohérent.	Energie et tonicité sur les BPM parfois Chorégraphie sur la musique, en blocs variés avec sollicitation jambes+bras Placement corporel en renforcement musculaire réalisé correctement mais arrêts ou baisse d'intensité Choix du type d'étirements adapté au renforcement. 0 à 4,5 points	Energie et tonicité sur les BPM souvent Coordination bras/jambes/tête complexe parfois et déplacements OU orientations variés Renforcement musculaire adapté et effort maintenu Récupérations réalisées et maîtrisées, et étirements adaptés à l'effort précédent 5 à 7,5 points	Energie et tonicité sur les BPM tout le temps Projet réalisé dans sa totalité ou réadapté en fonction de ses capacités du moment Coordination complexe (jambes/ bras, tête...) déplacements et orientations variées. Renforcement musculaire performant et adapté. 8 à 10 points	
3/20 Après	Analyser sa prestation et l'adapter.	Bilan superficiel Connaissances partielles sur l'entraînement et le mobile choisi. Perspectives sommaires pour la séance suivante. 0 à 0,5 point	Bilan réaliste Connaissances réelles sur l'entraînement et son mobile. L'analyse du projet est juste, les perspectives expliquées par rapport aux sensations éprouvées 1 à 2 points	Bilan argumenté Adaptation et perspectives justifiées par rapport à des connaissances sur l'entraînement, son mobile et diététique. La terminologie utilisée est adaptée 2,5 à 3 points	

