**Evaluation MUSCULATION (Niveau4)**

**COMPETENCES ATTENDUES (Niveau 4)** :

Prévoir et réaliser des séquences de musculation en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition..) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.

**2 objectifs sont proposés au lycée :**

(1) « Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme » et de prévention »

(2) « Solliciter la musculature pour la développer en fonction d’objectifs « esthétiques » personnalisés » (BO n°31, 27 Août 2009)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Niveau atteint** | | | | | | **Points** | |
| **G** | **F** |
| **Concevoir la séance**  **/7 pts** | **Choix des charges de travail selon l’objectif poursuivi** | | | **Justification de la séance conçue** | | |
| Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés. Décalage entre projet et réalisation. | | | Relevé incomplet des données. Justification évasive ou inexistante. | | | **0-3** | |
| Planification judicieuse par rapport au mobile et au matériel. Différents types de contractions apparaissent. | | | Justification de la séance par des connaissances générales sur l’entraînement. | | | **3.5-5** | |
| Séquence soignée et aboutie suite au cycle. Contractions musculaires choisies en fonction du mobile. | | | Justification s’appuyant sur des connaissances précises liées à l’entraînement et aux ressources personnelles. | | | **5.5-7** | |
|  | | | | | | | **G** | **F** |
| **Produire Réaliser la séance**  **/10pts** | **Pertinence du travail, charges, répétitions, récupération** | **Trajets et amplitude** | | | **Respiration** | **Postures sécuritaires** |
| En difficulté. Déséquilibre, séries inachevées, ou charges trop faciles. Séries juxtaposées, récupération aléatoires. | Amplitude aléatoire. | | | Absence d’expiration franche sur l’effort. | Dégradation importante des trajets et des postures de sécurité. | **0-4.5** | |
| Effort recherché, peu de temps perdu. Equilibre dynamique contrôlé, gainage. La récupération par étirement apparaît. | Amplitude articulaire et musculaire recherchée. | | | La respiration est contrôlée mais parfois décalée. | Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série. | **5-7.5** | |
| Volume de travail important, optimisé, organisé et adapté aux ressources. Performance et quantité de travail en progression. Récupération active entre les séries. Etirements de récupérations. | Séries optimales et maximales aux ateliers. | | | La respiration est contrôlée et adaptée au seuil de fatigue atteint. | Maîtrise d’exécution, anticipe sur la sécurité. | **8-10** | |
|  | | | | | | | **G** | **F** |
| **Analyser la séance**  **/3pts** | **Bilan sur sa séance** | | **Mise en perspective** | | | |
| Reste sur un bilan sommaire. | | Modifie les exercices sans justifications. | | | | **0-1** | |
| Bilan des écarts entre « prévu » et « réalisé ». | | Modifie ses exercices sans se référer à ses sensations. | | | | **1.5-2** | |
| Bilan sur les écarts « prévu » et « réalisé » en rapport avec les sensations éprouvées. | | Modifie la séance à partir du ressenti. | | | | **2.5-3** | |

**EPREUVE (dans le contexte « spécifique » de notre lycée) :**

* **(1) Pour l’orientation « forme »**
* Conception, production et analyse d’une **séance de Circuit Training de 32 min**, sur le principe du TRAV-30’’/RECUP-30’’.
* Préparation du projet de séance personnalisé (8 ateliers variés, sollicitant 8 groupes musculaires : pectoraux, abdominaux, dorsaux, cuisses, épaules, fessiers, mollets, biceps/triceps). Avec le nombre de répétitions prévues à chaque poste.
* Réalisation évaluée de la séance prévue (échauffement, postures sécuritaires, trajets - amplitude, respiration, pertinence du travail, récupération…)
* Analyse de sa séance, bilan et régulations envisagées.
* **(2) Pour l’orientation « volume »**
* Conception, production et analyse d’une **séance de Musculation de 32 min.**
* Préparation du projet de séance personnalisé (8 ateliers sur 4 groupes musculaires : pectoraux, dorsaux, cuisses, épaules). Avec le nombre de répétitions prévues jusqu’à épuisement à chaque poste (toujours entre 8 et 15 rép).
* Réalisation évaluée de la séance prévue (échauffement, postures sécuritaires, trajets - amplitude, respiration, pertinence du travail, récupération…)
* Analyse de sa séance, bilan et régulations envisagées.