

Bulletin officiel n° 9 du 1-3-2018

**Musculation CAP/BEP (Référentiel rénové 2018)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétences attendues | | Principes d’élaboration de l’épreuve. Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative | | |
| **Niveau 3**:  Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. | | Le candidat doit réaliser **une séance d’entrainement,** dans le respect de son intégrité physique**, en relation avec des effets attendus.**  Il oriente son activité à partir d'un des trois thèmes d'entrainement :  **Thèmes d’entraînement :**   * Gain en *puissance et/ou en explosivité* musculaire. * 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’entrainement.  La charge de travail comprend au moins 4 exercices et concerne au minimum 3 *groupes musculaires*.  La séance s’établit sur une durée de 45 mn à 60 minutes et comprend plusieurs séquences dont un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, la récupération. | | |
| **Points** | **Éléments à évaluer** | **Niveau 3 en cours d’acquisition de0 à 9 pts** | **Degrés d’acquisition du niveau 3 de10 à 20 pts** | |
| **3 points** | **Concevoir**  une séance en lien avec un thème d’entrainement | * Des aberrations dans la construction de la séance. * Méconnaissance des groupes musculaires sollicités.   **de 0 à 1 point** | - Construction cohérente de la séance au regard du  thème d’entraînement.  - Connaissances des groupes musculaires et de leur fonction.  **de 1,5 à 2 points** | * Bonne répartition de la charge de travail au regard du temps de séance prévu * Des connaissances générales maîtrisées (sécurité, échauffement, anatomie et   physiologie)  **de 2,5 à 3 points** |
| **14 points** | **Produire**  des efforts adaptés à ses ressources et à son thème d’entrainement  **Critères** :   * Les postures sécuritaires   - Les trajets  - La respiration   * + La charge de travail   + La vitesse d’exécution   - L’engagement  Mise en œuvre des principes  d’une pratique en sécurité pour soi et pour les autres. | **Intégrité physique fragilisée**   * 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. * Engagement insuffisant ou mal dosé. * Modalités de parade méconnues. Pareur peu concerné par son rôle   **de 0 à 7 points** | **Intégrité physique préservée**   * Échauffement standard. * Connaissance et application des règles d'un placement sécuritaire en autonomie. * 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). * Efficacité des rôles d’aide et de pareur   **de 7,5 à 10 points** | **Intégrité physique construite**   * Échauffement adapté au thème d’entraînement * Sécurité de soi et des autres assurées.   Paramètres contrôlés d’un bout à l’autre de la séance   * Indicateurs d'engagement (décrits ci-contre) marqués et amplifiés en fin d’exercice. * Mise à disposition spontanée du candidat pour assister ses partenaires   **de 10,5 à 14 points** |
| **3 points** | **Analyser**  Réaliser un bilan | * Bilan sommaire * Absence de liens avec les ressentis   **de 0 à1 point** | * Bilan global * Efforts de lien avec les ressentis   **de 1,5 à 2 points** | * Bilan complet. * Des liens clairs et multiples avec les ressentis.   **de 2,5 à 3 points** |

© Ministère de l'éducation nationale > [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr/)