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 duthème 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’engagementMise en œuvre des principesd’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/)