

EPREUVE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE : CAP

Compétence attendue	Principes d'élaboration de l'épreuve
<p>Niveau 3 : Mobiliser des segments corporels en référence à des possibilités personnelles pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.</p> <p>Connaître et savoir nommer les groupes musculaires utilisés.</p>	<p>Principes d'élaboration de l'épreuve La séquence d'une durée de 45 minutes comprendra 4 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une présentation orale ou écrite de la séquence annonçant : le ou les objectifs visés en fonction de ses aptitudes, les groupes musculaires sollicités, les exercices à réaliser, le nombre de répétitions, le nombre de séries et les temps de récupération. - un échauffement permettant l'activation cardio vasculaire. - 6 exercices visant un renforcement musculaire équilibré du corps, justifiés du point de vue de ses choix, de ses aptitudes et dans le respect de son intégrité physique. - une séquence d'étirements des groupes musculaires sollicités.

Points	Eléments à évaluer			
06 Points	Concevoir	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation écrite de la séance de mauvaise qualité. - Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et du « réalisé ». - Des aberrations dans la construction de la séance (au regard des possibilités de l'élève, de l'équilibre des groupes musculaires sollicités...) - Décalage entre « projet » et « réalisation » <p style="text-align: center;">0 - 1 Point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation écrite de la séance claire - Le relevé des variables est lisible et complet. - La séance est construite et en cohérence avec les motifs et possibilités personnels. <p style="text-align: center;">1.5 - 3 Points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Séance construite ET équilibrée : renforcement de différents groupes musculaires (haut et bas du corps) - Programmation judicieuse et réfléchie des exercices : ordre des exercices - Nombre de répétitions, nombre de séries, temps de récupération définis de façon judicieuse. <p style="text-align: center;">4 - 6 Points</p>
04 Points	Préparation et récupération	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en train désordonnée - Mobilisations articulaires incomplètes. <p style="text-align: center;">0- 1 Point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement autonome, progressif et adapté aux possibilités. - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. - Récupération : étirement des groupes musculaires qui ont été sollicités. <p style="text-align: center;">1.5 - 3 Points</p>	
07 Points	Produire Réalisation de la séquence	<ul style="list-style-type: none"> - La séquence est réalisée partiellement. - Ou, trop de facilités dans le nombre de séries et / ou répétitions - Mauvaise qualité d'exécution du mouvement : amplitude, rythme, posture. - Des postures de compensation apparaissent. - Les temps de récupération ne sont pas respectés. - Respiration présente, mais non intégrée <p style="text-align: center;">0 - 2 Point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La séquence est réalisée en intégralité. - L'exécution du mouvement est correcte ou se dégrade légèrement en fin d'exercice. - Les temps de récupération s'allongent seulement en fin de séquence. - Respiration intégrée partiellement ou inversée <p style="text-align: center;">2,5- 4,5 Points</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La qualité de l'exécution est irréprochable du point de vue de l'amplitude, du rythme, du placement...elle reste stable du début à la fin de la séquence. - Les temps de récupérations prévus sont respectés. - Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices. <p style="text-align: center;">5 - 7 Points</p>
03 Points	Connaissance de soi	<ul style="list-style-type: none"> - Je ne sais pas nommer les muscles renforcés - Je m'étire de façon aléatoire (pas de liens entre muscles travaillés et étirements). - Je ne sais pas nommer les muscles étirés - Je ne sais pas associer un étirement à un muscle. <p style="text-align: center;">0 - 1 Point</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je suis capable de nommer les muscles que je renforce. - J'étire les muscles que j'ai précédemment fait travailler. - Lors de la récupération, je suis capable de donner le nom des muscles que j'étire et de donner les critères de réalisation des étirements correspondants. - Je suis capable d'identifier sur des schémas les muscles renforcés ou étirés. <p style="text-align: center;">1,5 - 3 Points</p>	

