

**COMPETENCES ATTENDUES**

**NIVEAU 1** : Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme)

**NIVEAU 2** : Concevoir et mettre en oeuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)

**Principes d'élaboration de l'épreuve**

L'ensemble des tâches de renforcement musculaire sur les appareils disponibles permet au candidat de viser de façon bénéfique l'entretien de soi dans le respect de son **contrat santé** (ce qu'il peut réaliser). Cette action de musculation concerne différentes parties du corps : jambes, cuisses, mollets, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen. Le candidat choisit 3 ou 4 parties du corps à muscler, compatibles avec son inaptitude ou son handicap, (dont l'une sera si possible la sangle abdominale) et présentera alors des exercices de musculation. Le candidat met en oeuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en quatre ateliers, des récupérations. Selon l'inaptitude ou le handicap, l'élève pourra utiliser différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, iso cinétique)

Les mobiles (1) étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Chaque candidat choisit un mobile et transcrit sur une fiche (exemple en annexe), les éléments suivants : (mobile, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, les sensations identifiées, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.

POINTS à attribuer	Eléments à évaluer	Indicateurs pour un Niveau 1 non atteint De 0 à 7	Indicateurs d'acquisition du Niveau 1 De 08 à 14	Indicateurs d'acquisition du Niveau 2 De 15 à 20
03/20	Respect de l'inaptitude	Plusieurs exercices réalisés ne respectent pas ses problèmes de santé : 0 à 1 point	L'essentiel des exercices réalisés respecte ses problèmes de santé : 1,5 à 2 points	La totalité des exercices réalisés respectent ses problèmes de santé : 2 à 3 pts
07/20	Trajet	Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires, Trajets quelquefois répétés, respiration non intégrée, 0 à 1	Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série Respiration intégrée partiellement ou inversée De 1,25 à 2	Début/fin du mouvement correct. Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices De 2,25 à 3
	Produire	charges inadaptées 0 à 0.5	Charges parfois trop faibles De 0,5 à 1	Charges suffisantes 1,5 à 2
	Charge Postures sécuritaires	Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort 0 à 0.5	Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie. De 0.5 à 1.5	Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention De 1.5 à 2
07/20	Concevoir	Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et du « réalisé » Des aberrations dans la construction de la séance, pas de justification des groupes musculaires 0 à 3	Le relevé des variables est lisible est complet Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels, justification du choix des groupes musculaires 3,5 à 5,5	Le relevé des variables est lisible et complet avec : justifications et construction s'appuyant sur des connaissances de l'entraînement, sur les choix des groupes musculaires (projet personnel) 5,75 à 7
03/20	Analyser	Reste sur un bilan et modifie les exercices sans justification 0 à 1	Dans son bilan, analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ». Modifie les exercices sans se référer à ses sensations... De 1,25 à 2	Dans son bilan met le rapport « prévu », le « réalisé » et les sensations éprouvées. Modifie la séance suivante à partir du ressenti. De 2,25 à 3