

ELEVE SYNDROME ROTULIEN - CAP/BEP

N.B : Proscrire presses , leg curl, sauts , squats...(membre inférieur)

MUSCULATION		Principes d'élaboration de l'épreuve		
Compétence attendue Niveau 3		Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.		
Niveau 3: Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.		L'épreuve se compose de deux prestations : - la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge en référence à ses ressources. Le choix des groupes musculaires par l'élève s'établit en fonction d'un motif d'agir personnel. - la réalisation de cette séance. Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).		
Pts	Éléments à évaluer	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 Pts	COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 Pts	
07	Concevoir la séance : Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus (Prévu/réalisé). Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel.	<i>De 0 à 1,5 pt</i> . Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé » . Des aberrations dans la construction de la séance . Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)	<i>De 2 à 3 pts</i> Le relevé des variables est lisible et complet Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels Justifications du choix des groupes musculaires	<i>3,5 ou 4 pts</i> 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).
	10	Produire des efforts adaptés à ses ressources et à son objectif pour obtenir les effets attendus. - Les trajets. - Les charges soulevées. - Les postures sécuritaires.	<i>De 0 à 4,5 pts</i> Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires . Trajets quelquefois répétés . Respiration présente mais non intégrée . Charges inadaptées 0 ou 2 pts Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort	<i>De 5 à 7 pts</i> Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série . Respiration intégrée partiellement ou inversée . Charges parfois trop faibles 2,5 ou 3 pts Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie
03		Analyser et réguler	0 ou 1 pt - Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée.	2 pts Bilan et Régulation sans justification précise