

CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5 :
« Réaliser et orienter son activité
physique pour développer ses
ressources et s'entretenir »

Terminal CAP 

MUSCULATION

ENJEU DE FORMATION PRIORITAIRE : « CONFIANCE EN SOI »

ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :

Concevoir et réaliser une séance d'entraînement de 45' incluant :

- Un échauffement rythmé
- Un nombre de série compris entre 15 et 20. (5 à 6 ateliers différents)
- Une gestion des récupération autonome grâce à l'utilisation du chronomètre
- Des étirements inter ateliers et post ateliers en autonomie

Cette séance d'entraînement devra être en lien avec un des 3 thèmes suivants :

TONIFICATION/ENDURANCE - VOLUME - PUISSANCE /EXPLOSIVITÉ

EN TONIFICATION / ENDURANCE :

L'élève utilisera prioritairement la « méthode charge constante » afin de se concentrer sur les placements corporels (AFLP1)

EN VOLUME (séries brulantes) ou PUISSANCE (efforts maximaux)

- La recherche de « RUPTURE », « D'ECHEC » est INDISPENSABLE !

Dans tous les cas, Chaque élève a l'obligation de réaliser dans son entraînement un

minimum de deux ateliers « non guidés » (Ex : DC – squat – Rowing – fentes bulgares ...)

PROJET DE FORMATION EPS « CONFIANCE EN SOI » autour de deux axes :

- **CONCEVOIR : Faires des choix de paramètres cohérents / ses ressources et / au thème ciblé.**
- **RÉGULER : Ajuster ses paramètres au cours des leçons et de la séquence en fonction de ses ressentis et grâce à l'usage du « carnet d'entraînement ».**

« LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT »

Le carnet doit aider l'élève à identifier et organiser des connaissances et des données individualisées, en lien avec son projet personnel.

Pour notre public de CAP, nous leur demandons de suivre à chaque séance :

- Série/répétition/charge
- Échelle de ressenti par atelier pour ajuster sa charge.

Sous épreuve « COACHING » :

Concevoir seul une séance et être capable de l'expliquer à un camarade avec clarté.

Accompagner le camarade dans la conduite de la séance.

AFLP1 : Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement. (7 points)

Caractéristiques communes à tous les thèmes (7 points)

	0 à 1,5	2 à 3	3,5 à 5,5	6 à 7
SÉCURITÉ	J'adopte des postures, placements potentiellement « dangereux » dès le début de la série.	J'utilise des mouvements « compensatoires », notamment du tronc sollicitant le dos.	Mes postures sont correctes et adaptées mais peuvent parfois se dégrader en fin de série. (Déséquilibre, regard, gainage...)	J'assure une fixation de l'ensemble du corps , avec un dos plat durant l'ensemble des exercices.
TRAJETS MOTEURS	Je fragilise mon Intégrité physique car mes trajets moteurs sur les ateliers ne sont pas connus et maîtrisés.	Mes trajets sont efficaces mais parfois perturbés par des déséquilibres ou une perte d'amplitude en fin de série.	Mes trajets sont complets et maintenus sur la totalité de l'effort, quelque-soit l'atelier réalisé.	Mes connaissances spécifiques à chaque groupe musculaire me permettent de diversifier les trajets moteurs selon mes objectifs <i>Ex : Prise serrée au développé couché ⇒ Triceps.</i>
RESPIRAT°	« Apnée » Je bloque ma respiration et travaille souvent en Apnée quand je suis en difficulté.	« Anarchique » Ma respiration est bien placée mais se dégrade (brouillon) au fur et à mesure de l'effort.	« Régulière » Mon placement inspiration/expiration est efficace mais peu visible ou audible	« Forcée » Je réalise une véritable expiration « forcée » sur la phase concentrique du mouvement.



AFLP2 : Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome. (5 points)

Être capable d'exprimer son ressenti à l'écrit dans un carnet d'entraînement et l'utiliser pour réguler sa charge d'une séance sur l'autre.

Outils : Échelle de ressenti par rapport aux coefficients de difficulté

- - -	- -	-	=	+	++	+++
« Très facile »	« Légère fatigue »	« Ça chauffe un peu »	« Bon travail »	Grande fatigue – difficile à réaliser	Très difficile à réaliser	Impossible de terminer
Coefficient de difficulté – intensité de l'effort TONIFICATION OU ENDURANCE						
Série < à 15 R Charge très faible			Série = à 20R Charge à 40% de RM	Série > à 25R Charge 40 à 50%RM		
Coefficient de difficulté – intensité de l'effort VOLUME / PUISSANCE						
VOLUME : Série < à 8 - < à 50%RM PUISSANCE : Série < à 5 - < à 70% RM		V : Série entre 8 et 10 – 60%RM P : Série = à 5 – 75%RM		VOLUME : Série entre 10 et 12 – 60 à 70%RM PUISSANCE : Série entre 3 et 5 – 85%RM		

Niveau 1 : 0,5	Niveau 2 : 1,75	Niveau 3 : 3,5	Niveau 4 : 5
<p>Le projet d'entraînement ne respecte pas la méthode choisie</p> <p>Le bilan n'est pas écrit sur tous les ateliers</p> <p>Le ressenti n'est pas exprimé à chaque fois</p>	<p>Le projet d'entraînement identifie une méthode. Approximation dans le choix des charges et des répétitions.</p> <p>Le ressenti est noté mais parfois de façon formelle. Peu de lien entre ressenti et cohérence des charges</p>	<p>Le projet d'entraînement est mené de façon cohérente au regard de la méthode choisie.</p> <p>Le ressenti est noté à chaque fois et s'articule de façon cohérente avec l'évolution des charges.</p>	<p>L'élève maîtrise 2 méthodes d'entraînement complémentaires au service du projet.</p> <p>Le ressenti est noté à chaque fois et sert explicitement à la régulation des charges.</p> <p>L'élève est capable de faire le lien entre le ressenti, la charge et</p>

			le contexte de la séance
--	--	--	--------------------------

AFLP3 :S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès (2,4 ou 6 points)

Sous épreuve : Évaluation au fil de l'eau au regard du projet choisi par l'élève

Caractéristiques pour le projet TONIFICATION/ENDURANCE (4 niveaux)

Projet 1	0,5	1	1,5	2
Projet 2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4
Projet 3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
TONIFICATION ET ENDURANCE	Mon engagement est insuffisant pour envisager une réelle transformation	Mes « charges sont souvent « sous estimées » Quelques exercices cardio apparaissent en complément : course, jumping jack, corde à sauter...	Mon engagement est réel et visible dans une zone d'effort à l'origine de rougeur, transpiration... Mon programme est équilibré entre les ateliers de musculation et exercices cardio.	Mon engagement est optimal au regard du thème d'entraînement Équilibre entre cardio et ateliers salle Rougeur, transpiration, essoufflement. Temps de récupération court et respectés.

Caractéristiques pour le projet VOLUME ou PUISSANCE (4 niveaux)

Projet 1	0,5	1	1,5	2
Projet 2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4
Projet 3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
VOLUME OU PUISSANCE	Mon engagement est absent ou inadapté Absent = Arrêt spontané de l'effort Inadapté = Échec au bout d'un nombre incohérent de répétitions	Mon engagement est superficiel Je prolonge l'effort jusqu'à : 12 rep en VOL 6 rep en Puissance ➤ Sans mise à l'échec Le ralentissement ou la perte d'amplitude est relatif. L'échec est « relatif »	Mon engagement est réel Je recherche « l'échec » grâce à des charges adaptées Je n'engage cependant pas la dernière répétition avant d'échouer	Mon engagement est total Je vais toujours à l'échec en étant contraint de ne pas terminer la dernière « REP » entamée. Je reste dans la tranche de REP attendue grâce aux charges adaptées.

AFLP4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité. (2,4 ou 6 points)

Sous épreuve : Concevoir seul une séance et être capable de l'expliquer à un camarade avec clarté. Accompagner le camarade dans la conduite de la séance.

4 niveaux :

Projet 1	0,5	1	1,5	2
Projet 2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4
Projet 3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6
COACH ET SÉCURITÉ	<p style="text-align: center;">Le solitaire</p> <p>Je considère la musculation comme une activité individuelle uniquement. J'agis souvent seul et mes rares interactions sont souvent favorisées par l'enseignant.</p>	<p style="text-align: center;">L'assistant</p> <p>Je collabore ponctuellement pour aider les autres au niveau organisationnel et sécuritaire (Parade)</p>	<p style="text-align: center;">Le partenaire</p> <p>Je suis disponible et réactif pour observer et aider les autres, à partir d'indicateurs simples et exploitables <i>Ex : Observer le placement corporel en ½ squat</i></p>	<p style="text-align: center;">Le coach</p> <p>J'analyse ma pratique et fais partager mes expériences aux autres dans un souci de progrès collectif.</p> <p>Je cherche constamment à faire avancer le groupe.</p>