

BACCALAUREAT : EPREUVE ADAPTEE MUSCULATION - JEAN AICARD

MUSCULATION		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
COMPÉTENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE MUSCULATION		
NIVEAU 4 : Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).		L'ensemble des tâches de renforcement musculaire sur les appareils disponibles permet au candidat de viser de façon bénéfique l'entretien et le développement de soi dans le respect de son contrat d'adaptation (ce qu'il peut réaliser). Cette pratique de la 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 groupes musculaires, compatibles avec son inaptitude ou son handicap, (dont l'un sera si possible en lien la sangle abdominale) et présentera alors des exercices de musculation. Le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation sur plusieurs postes de travail, 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 personnel, 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 A AFFECTER	ÉLÉMENTS ÉVALUER	NIVEAU 4 Non acquis 0 à 9 points	Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 10 à 20 points	
7/20	Concevoir Choix des caractéristiques des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi. Justifications de la séance d'entraînement.	Les choix des charges et des groupes musculaires sont peu appropriés au mobile et aux ressources. Décalage entre le projet et la réalisation. La justification de la séance (quand elle existe) est évasive : <i>« c'est pour me muscler, parce que cela me convient bien »</i>	La planification est judicieuse par rapport au mobile, aux connaissances et aux possibilités matérielles. Le candidat identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice. La justification de la séance s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement et sur son contrat santé.	La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié. Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et de ses ressources.
		0 à 3 points	3,5 à 5 points	5,5 à 7 points
10/20	Produire Le respect des caractéristiques de la charge (méthode, régime de contraction, séries, intensité, récupération), des postures et des trajets Mise en œuvre des principes d'une pratique en sécurité	En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement). Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes). Le temps expiratoire ne prend pas en compte l'exercice réalisé. Absence d'accélération à l'effort concentrique.	Equilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit-les parades, intervient sans gêner. Amplitudes articulaire et musculaire recherchées. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Dégradation des trajets et postures en fin de série. Les étirements à l'issue des séries apparaissent. Contrôle de la phase excentrique et la recherche d'accélération à la phase concentrique est perceptible. Contrôle respiratoire.	Volume de travail réalisé, important, optimisé selon ses ressources, organisé dans le temps, dosé. Anticipe sur sa sécurité et celle des autres. Récupération active entre les séries. Séries optimales et maximales bien placées dans les séquences. Manipulations rapides en sécurité (chargements de postes de travail, de charges...) Les étirements musculaires sont toujours présents et adaptés.
		0 à 4,5 points	5 à 7,5 points	8 à 10 points
3/20	Analyser Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé pour une prochaine séance	Le candidat reste sur un vague bilan et modifie les exercices sans justification.	Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » Il modifie les exercices dans sa prochaine séance en se référant uniquement à des sensations	Dans son bilan le candidat met en rapport le « prévu », le « réalisé » et les sensations éprouvées. Il modifie en conséquence sa prochaine séance en s'appuyant aussi sur des connaissances sur l'entraînement.
		0 à 1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points

Mobile 1 Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire).

Mobile 2 Conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme, de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire)

Mobile 3 Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de volume musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).