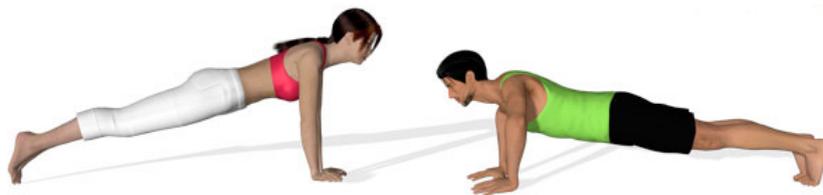


Proposition d'un 2^{ème} cycle en MUSCULATION de Niveau 4 BGT

| Leçons | THÈMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON |
|----------|---|
| L1 L2 | <p>Identifier les charges de travail personnelles sur chaque atelier. Convertir ses résultats pour obtenir sa charge maximale théorique sur 1 répétition. Consigner dans le carnet les résultats obtenus</p> |
| L3 | <p>Organiser L3 à travers l'expérimentation du mobile 2 « entretien de la forme ».</p> <p>Vivre une séquence d'entraînement à partir de formes de travail et de types de contraction musculaire adaptés au mobile 2 qui produisent un effet particulier sur son corps. Renseigner sur le carnet les effets ressentis et les ajustements réalisés.</p> |
| L4 | <p>Organiser L4 à travers l'expérimentation du mobile 3 « objectifs esthétiques personnalisés ».</p> <p>Vivre une séquence d'entraînement à partir de formes de travail et de types de contraction musculaire adaptés au mobile 3 qui produisent un effet particulier sur son corps. Renseigner sur le carnet les effets ressentis et les ajustements réalisés.</p> |
| L5 | <p>Organiser L5 à travers l'expérimentation du mobile 1 « accompagner un projet sportif ».</p> <p>Vivre une séquence d'entraînement à partir de formes de travail et de types de contraction musculaire adaptés au mobile 1 qui produisent un effet particulier sur son corps. Renseigner sur le carnet les effets ressentis et les ajustements réalisés.</p> |
| L6 L7 | <p>Chaque élève choisit un mobile parmi les 3 proposés correspondant le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme</p> <p>A partir des données relevées sur le carnet, il construit une séance d'entraînement adaptée au mobile retenu en indiquant les méthodes de travail ainsi que les formes de contractions musculaires choisies. L'élève retient 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. L'enseignant choisit 2 exercices complémentaires.</p> <p>En fin de séance, l'élève rendra la fiche qui servira de support à l'évaluation.</p> |
| L8 L9 | <p><u>Évaluation</u> :</p> <p>Chaque élève présente le plan détaillé d'une séance d'entraînement avec les différents éléments permettant de justifier ses propositions. Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé, Puis analyse et met en perspective sa prestation pour une séance d'entraînement future.</p> |

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN MUSCULATION NIVEAU 4 - BGT

| NOM | PRÉNOM | CLASSE | OBJECTIF POURSUIVI |
|-----|--------|--------|--------------------|
| | | | |



Le calcul de la charge Maximale (CM) se fait sur 6 répétitions. Le tableau ci-dessous d'après Brzycki permet d'extrapoler cette charge sur 1 répétition. Cette dernière servira de référence pour tous les calculs de pourcentage de charge de travail des mobiles choisis mais ne sera JAMAIS vécue.

CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur) d'après la formule de Brzycki

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 6 Rep | 86kg | 84 kg | 82 kg | 80 kg | 77 kg | 75 kg | 73 kg | 71 kg | 69 kg | 67 kg | 65 kg | 62 kg | 60 kg | 58 kg | 56 kg | 54 kg | 52 kg |
| Equivalent à CM | 100kg | 97.5kg | 95 kg | 92,5 k | 90 kg | 87,5 k | 85 kg | 82,5 k | 80 kg | 77.5 k | 75 kg | 72,5 k | 70 kg | 67.5 k | 65 kg | 62,5 k | 60 kg |
| 6 Rep | 50 kg | 47 kg | 45 kg | 43 kg | 41 kg | 39 kg | 37 kg | 34 kg | 32 kg | 30 kg | 28 kg | 26 kg | 24 kg | 22 kg | 19 kg | 17 kg | 15 kg |
| Equivalent à CM | 57,5k | 55 kg | 52.5k | 50 kg | 47,5 k | 45 kg | 42,5 k | 40 kg | 37,5 k | 35 kg | 32,5 k | 30 kg | 27.5 k | 25 kg | 22,5 k | 20 kg | 17,5k |

1. LES CHARGES ET PARAMETRES DE L'ENTRAÎNEMENT

| OBJECTIF POURSUIVI OU MOTIF D'AGIR | % de la charge maximale extrapolé à partir de 6 répétitions | Vitesse d'exécution | Répétitions | Séries | Récupération passive entre les séries | Forme de la récupération à la fin des séries | |
|---|---|---------------------|---|---------|---------------------------------------|--|----------------------|
| Mobile 1 : Accompagner un projet sportif (P=FXV) | Devenir plus rapide (Force/vitesse) | 65% à 80% De la CM | Explosive Travail entre 6 et 10 sec | 3 à 6 | 3 à 6 | 3' à 5' marche, et relâchement | Course lente |
| | Devenir plus fort (force/puissance) | 80% à 90% De la CM | Moyenne Travail entre 10 et 20 sec | 3 à 6 | 3 à 6 | 3' marche, et relâchement | |
| Mobile 2 : Entretien de la forme | Tonifier Raffermer Prévenir les problèmes de postures | 50% à 60% De la CM | Moyenne Travail entre 20 sec à 45 '' | 15 à 20 | 3 à 6 | 1' à 1'30 relâchement | Étirements Marche |
| Mobile 3 : Esthétique | Prendre du volume musculaire | 60% à 80% De la CM | Lente Travail entre 10 et 30 sec | 8 à 12 | 4 à 10 | 2' relâchement | Vélo... |
| | Affiner sa silhouette | 40% à 50% De la CM | Moyenne Travail au - delà d'1 min | 20 à 40 | 4 à 6 | 30 sec à 1' relâchement | |

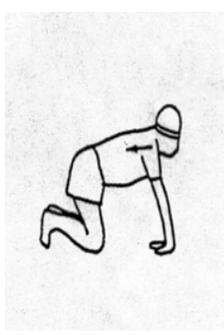
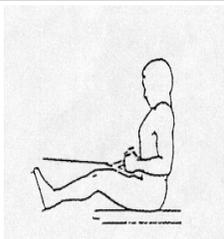
2. LES DIFFERENTS TYPES DE CONTRACTION MUSCULAIRE

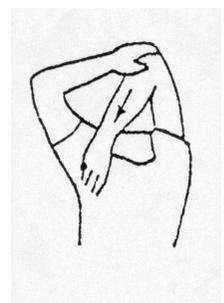
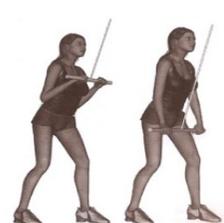
| Contractions | Définitions | Les objectifs concernés |
|--|--|---|
| CONCENTRIQUE | Contraction avec une réduction de la longueur du muscle. Travail propulseur et impulseur (on la retrouve dans beaucoup de sport : permet de faire déplacer son corps). | Est adapté à tous les objectifs. |
| ISOMETRIQUE | Contraction sans modification de la longueur du muscle. Travail statique. | Adapté aux objectifs « raffermissement et postures ». |
| EXCENTRIQUE uniquement pour un travail sans appareil | Contraction en éloignant les points d'insertion, peut-être utilisée pour freiner un mouvement ou lutter contre une force externe Toujours utiliser à des charges sous maximales car très traumatisante. | Adapté aux objectifs : « sportif, esthétiques et raffermissement ». |
| STATO-DYNAMIQUE | contraction statique suivie d'une contraction concentrique explosive. | Adapté à l'objectif « sportif ». |
| PLIOMETRIQUE | Contraction excentrique puis concentrique. Travail réactif et impulsif. | Adapté à l'objectif « sportif ». |

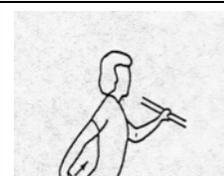
3. LES DIFFERENTES FORMES DE TRAVAIL POSSIBLES

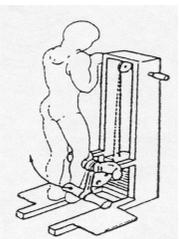
| Les modalités | Définitions, exemples | Les objectifs concernés |
|----------------------------------|---|---|
| Charges constantes | Consiste à enchaîner plusieurs séries avec un même nombre de répétitions à charge constante. | Est adapté à tous les objectifs. |
| Agonistes et antagonistes | Consiste à enchaîner 2 ateliers faisant travailler les muscles agonistes et antagonistes sans récupération. | Exemple : 70% X 10 sur Biceps et immédiatement suivi de 70% X 10 sur triceps Est adapté à tous les objectifs. |
| Pyramides plateaux | Consiste à augmenter au cours d'un atelier un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge) pour réaliser ensuite plusieurs séries à un pourcentage donné | Est adapté à tous les objectifs. |
| Pyramides | Consiste à augmenter régulièrement puis diminuer, au cours d'un atelier, un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge, voire les 2). Si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement. | Exemple : 50% X 6 rep 60% X 5 rep 70% X 4 rep 60% X 5 rep 50% X 6 rep Est adapté à tous les objectifs. |
| Pyramides inversées | Consiste à diminuer régulièrement puis augmenter, au cours d'un atelier, un des 2 paramètres (nombre de répétitions ou charge, voire les 2). Si la charge augmente, le nombre de répétitions diminue et inversement. | Exemple : 70% X 4 rep 60% X 5 rep 50% X 6 rep 60% X 5 rep 70% X 4 rep Est adapté à tous les objectifs. |
| Méthode Bulgare | Consiste à enchaîner une charge lourde à une charge légère | Exemple : 80% X 4 rep + 30% X 5 rep Adapté à l'objectif « sportif ». |
| Travail de type « Pump » | Consiste à réaliser un même geste en alternant plusieurs types de contractions musculaires, sur un temps prolongé (de 5 à 7 min) | Exemple : Cumuler 10 rep en concentrique + 15 sec en isométrique Adapté aux objectifs « raffermissement, affinement et postures ». |

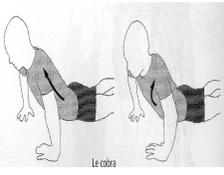
| | |
|---|--|
| Indicateurs quantitatifs de perception de l'effort | Effort très léger = 1/5, effort léger = 2/5, effort intense = 3/5, effort très intense = 4/5, effort très très intense = 5/5 |
| Indicateurs qualitatifs de perception de l'effort | Sensations musculaires (aisance, douleur, lourdeur, tremblement), Respiration (aisance, essoufflement), Fréquence cardiaque (nombre de battements par minute), Respect des trajets et postures. |

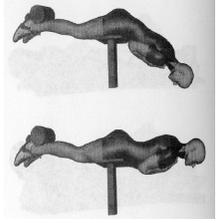
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | 1-2-3-4-5 | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|--|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | 1-2-3-4-5 | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

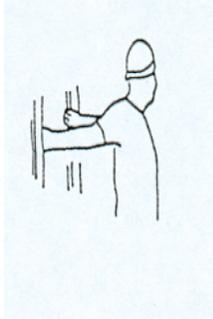
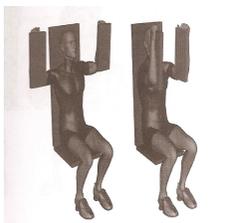
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | 1-2-3-4-5 | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

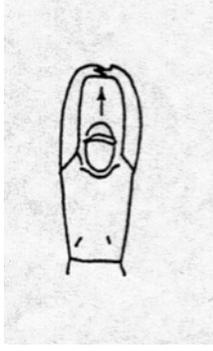
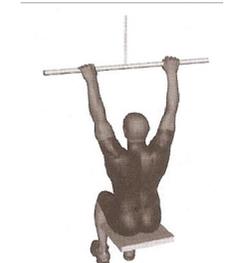
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

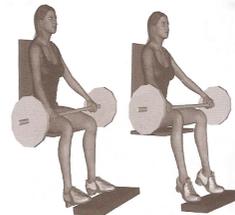
| Groupe musculaire sollicité : | Répétitions Max en 1 min : | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|---|------|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Nombre de répétitions choisies en 1 min : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Répétitions Max en 1 min : | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|---|------|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Nombre de répétitions choisies en 1 min : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

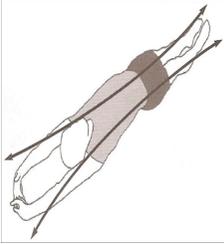
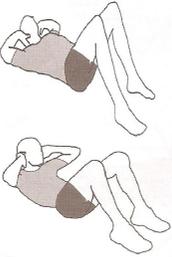
Remarques et bilan du professeur :

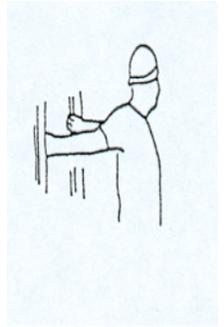
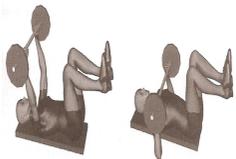
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

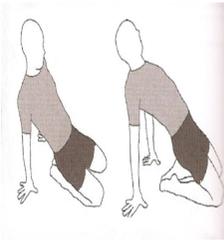
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

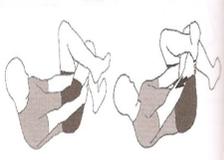
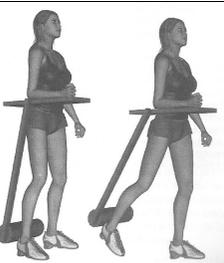
Remarques et bilan du professeur :

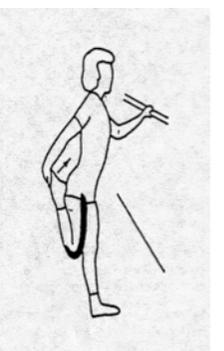
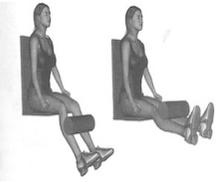
| Groupe musculaire sollicité : | Répétitions Max en 1 min : | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|---|------|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Nombre de répétitions choisies en 1 min : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | /min | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | /min | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

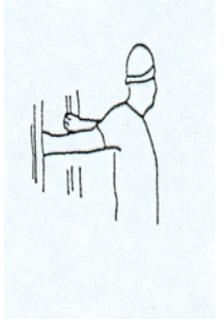
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|--|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1-2-3-4-5 | | |

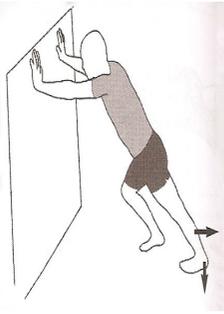
Remarques et bilan du professeur :

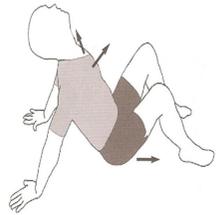
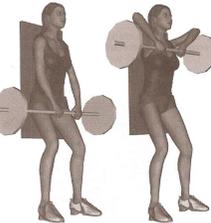
| Groupe musculaire sollicité : | Répétitions Max en 1 min : | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|---|------|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Nombre de répétitions choisies en 1 min : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | | |
| Atelier : | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | |  |
|  | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | /min | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

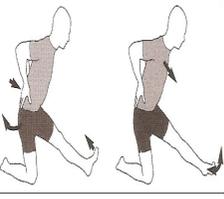
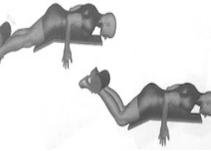
| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

Remarques et bilan du professeur :

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

| Groupe musculaire sollicité : | Charge Max extrapolée Max : kg | | Répétitions | Séries | Nature et temps de récupération | Forme de travail | Forme de contraction musculaire | Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer | Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance : | Étirement associé |
|---|--------------------------------|----|-------------|--------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|--|---|
| | Charge choisie en kg : | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | |  |
| Atelier : | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
|  | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |
| | Date : | kg | | | | | | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 | | |

Remarques et bilan du professeur :

NOM : _____ **Prénom :** _____ **Classe :** _____

| 2 Groupes musculaires choisis : | Forme de travail | Type de contraction musculaire | Charge prévue | Nbre de répétitions | | Nbre de séries | | Tps et forme de récup. | Ressenti | Bilan à exprimer à l'enseignant |
|---|------------------|--------------------------------|---------------|---------------------|---------|----------------|---------|------------------------|----------|---------------------------------|
| | | | | Prévu | Réalisé | Prévu | Réalisé | | | |
| Tronc : - | | | | | | | | | | |
| Membres : - | | | | | | | | | | |
| Exercices complémentaires imposés par le jury | | | | | | | | | | |
| Tronc : - | | | | | | | | | | |
| Membres : - | | | | | | | | | | |

Echauffement :

Justification des ateliers et des formes de travail par rapport au projet choisi :

Remarques et bilan du professeur :

| ÉVALUATION MUSCULATION AU BACCALAURÉAT – N4 | | Groupe N°: Nom et Prénoms | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>Protocole : Le candidat doit choisir un mobile parmi celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobile 1 : ACCOMPAGNER UN PROJET SPORTIF. ▪ Mobile 2 : ENTRETIEN DE LA FORME, ▪ Mobile 3 : OBJECTIFS ESTHÉTIQUES PERSONNALISÉS. Lors de l'épreuve certificative, le candidat choisit 2 groupes musculaires pour lesquels il détermine un ou plusieurs exercices. Le jury lui impose un exercice complémentaire pour le tronc et pour les membres qui tiennent compte de ses choix. Le candidat doit alors présenter le plan détaillé d'une séance de 40 min (échauffement compris) avec les différents éléments permettant de justifier ses propositions. Au cours de la séance, l'élève relève le travail effectivement réalisé, analyse et met en perspective sa prestation pour une séance d'entraînement future. | | Niv/Notes | | | | | |
| CONCEVOIR : 7 pts | <ul style="list-style-type: none"> - Le choix des charges est peu approprié au mobile et aux ressources du candidat. - Méconnaissance des groupes musculaires. - Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. - La justification (quand elle existe) est évasive | Non N 4 0 - 1 pt 2 - 3 pts | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Le choix de la méthode est judicieux par rapport à l'objectif poursuivi. - Les groupes musculaires et leurs actions sont connus. - Les formes de contraction musculaire dans les exercices sont identifiées. - La justification de la séance au regard du mobile s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. | Niv 4 3,5-4 pts 4,5-5 pts | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - La séance est structurée et planifiée de façon cohérente. - Pour un même objectif, différentes méthodes de travail sont connues. - Les types de contractions musculaires choisis sont adaptés au mobile et à l'exercice concerné. - L'élève est capable d'expliquer, justifier le choix des différents éléments composant sa séance. | Niv 4 5,5 - 6 pts 6,5 -7 pts | | | | | |
| PRODUIRE : 10 pts | <ul style="list-style-type: none"> - Échauffement peu pertinent, voire inexistant. Les principes d'exécution ne sont pas respectés. - Les techniques de récupération ne sont pas réalisées. Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. - Peu impliqué dans les rôles sociaux. | Non N 4 0 – 1 pt 2 – 3 pts 4 – 4,5 pts | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Échauffement adapté à la séance prévue. - Qualité et rythme d'exécution recherchés. Le contrôle de la respiration est intégré dans l'exécution de l'exercice. - La séance est continue. Peu de temps perdu. - Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. - Engagé dans les rôles de d'aide et de pareur. | Niv 4 5 – 5,5 pts 6 – 6,5 pts 7 – 7,5 pts | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement adapté et personnalisé. • Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. • Une alternance judicieuse des exercices entre eux permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. • Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. • dans l'organisation de son travail. • Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres, sait aider et parer sans gêner le partenaire. | Niv 4 8 pts 9 pts 10 pts | | | | | |
| ANALYSER : 3 pts | <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification. | Non N 4 0 - 1 pt | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » - En se référant à ses sensations, il prévoit une régulation de la séance. | N 4 1,5 - 2 pts | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - En fonction de la séance réalisée, le candidat est capable d'identifier l'impact de son travail sur son organisme. - Il justifie et prévoit le contenu de sa prochaine séance d'entraînement dans le cadre d'un programme hebdomadaire. | N 4 2,5 - 3 pts | | | | | |
| | | NOTE / 20 | | | | | |