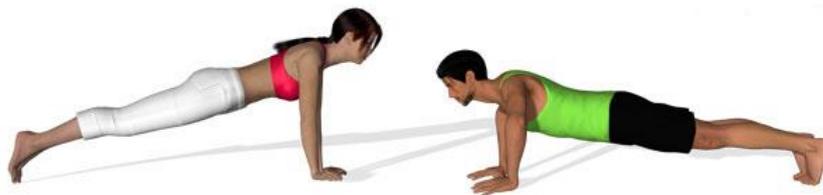


Proposition d'un 2^{ème} cycle en MUSCULATION de Niveau 4 BAC PRO

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 celui qui correspond 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.</p>
L8 L9	<p>Évaluation :</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 - BAC PRO

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
Equivaut 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
Equivaut 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
Objectif 1 : Accompagner un projet sportif	Devenir plus puissant (P=FXV)	70% à 90% De la CM	Explosive Travail entre 6 et 10 sec	3 à 6	3 à 6	3' à 5' marche, et relâchement	Course lente Étirements Marche Vélo...
Objectif 2 : Entretien de la forme	Avoir un corps plus tonique : raffermissment ou aide à l'affinement	40% à 50% De la CM	Moyenne Travail entre 45 à 1'30 sec	20 à 40	4 à 8	30 sec à 1' relâchement	
	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	
Objectif 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	

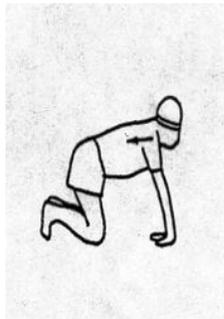
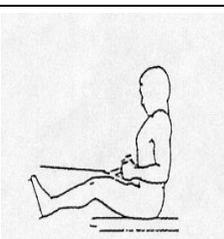
2. LES DIFFERENTS TYPES DE CONTRACTION MUSCULAIRE

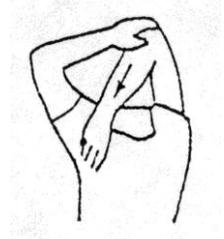
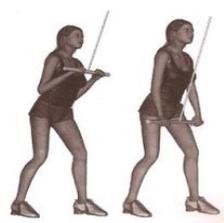
Contractions	Définitions	Les objectifs concernés
CONCENTRIQUE	Contraction avec une réduction de la longueur du muscle. Travail propulseur et impulseur (on la retrouve dans beaucoup de sport : permet de faire déplacer son corps).	Est adapté à tous les objectifs.
ISOMETRIQUE	Contraction sans modification 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 traumatisantes.	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. Toujours utiliser dans des conditions matérielles permettant un amorti suffisant (tapis / chaussures adaptées)	Adapté à l'objectif « sportif » ++

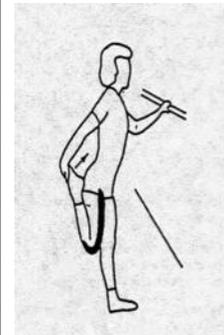
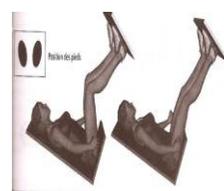
3. LES DIFFERENTES FORMES DE TRAVAIL

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 et postures ».

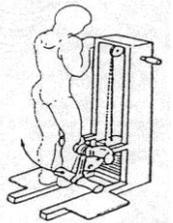
Indicateurs quantitatifs de perception de l'effort	Effort très léger = 1/5, effort léger = 2/5, effort intense = 3/5, effort très intense = 4/5, effort très très intense = 5/5
Indicateurs qualitatifs de perception de l'effort	Sensations musculaires (aisance, douleur, lourdeur, tremblement), Respiration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

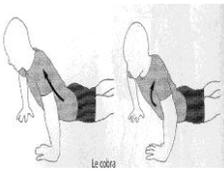
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

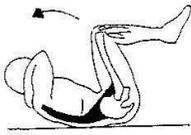
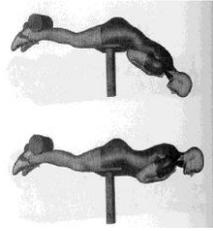
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

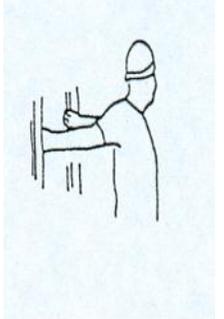
Remarques et bilan du professeur :

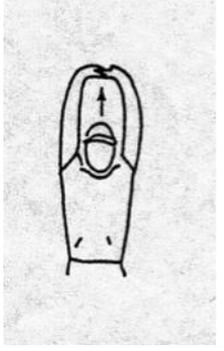
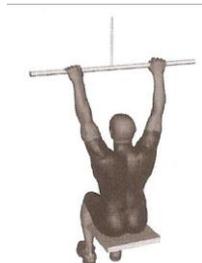
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg		Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

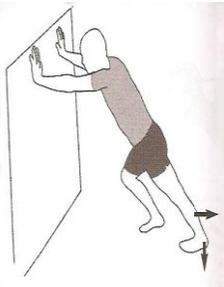
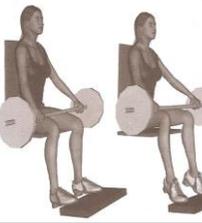
Groupe musculaire sollicité :	Répétitions Max en 1 min :		Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé
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

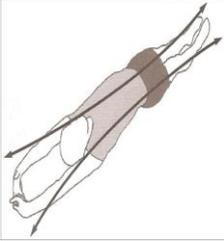
Remarques et bilan du professeur :

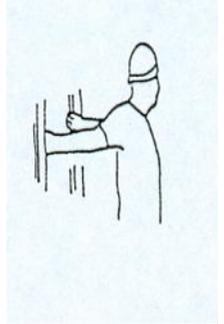
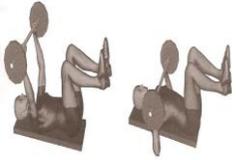
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg		Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

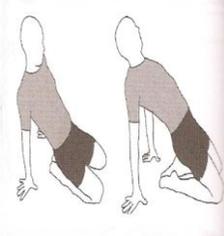
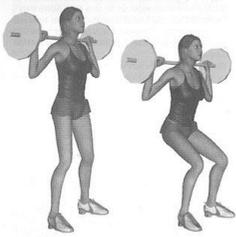
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg		Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

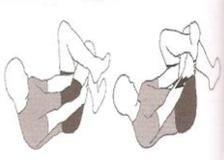
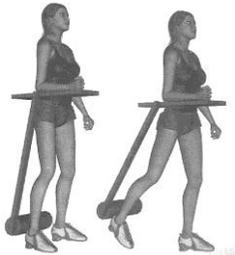
Remarques et bilan du professeur :

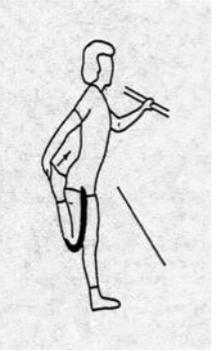
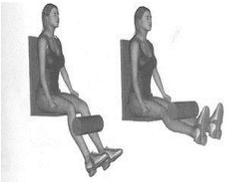
Groupe musculaire sollicité :	Répétitions Max en 1 min :	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé
-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

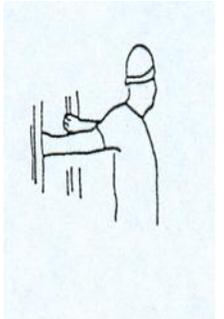
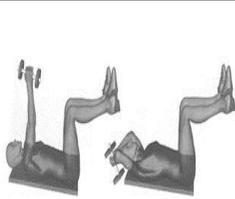
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé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

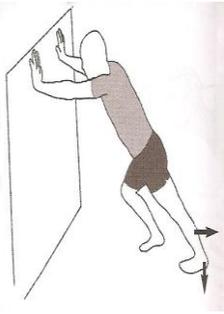
Remarques et bilan du professeur :

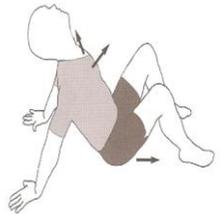
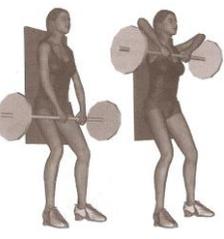
Groupe musculaire sollicité :	Répétitions Max en 1 min :	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé
-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

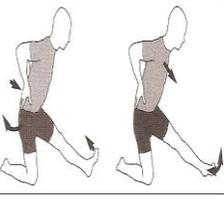
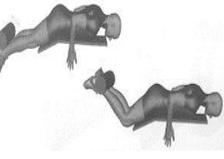
Groupe musculaire sollicité :	Charge Max extrapolée Max : kg	Répétitions	Séries	Nature et temps de récupération	Forme de travail	Forme de contraction musculaire	Ressenti de l'effort de 1/5 à 5/5 à entourer	Prévisions / Ajustement / au ressenti et sensations pour la prochaine séance :	Étirement associé
-	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 :	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 :** _____

Groupes musculaires choisis :	Exercices retenus	Type de contraction musculaire choisie	Charge prévue	Nbre de répétitions	Nbre de séries	Tps et forme de récupération	Répétitions réellement effectués	séries réellement effectués	Sensations perçues
-									
-									
Exercices musculaires tirés au sort :		Type de contraction musculaire choisie	Charge prévue	Nbre de répétitions	Nbre de séries	Tps et forme de récupération	Répétitions réellement effectués	séries réellement effectués	Sensations perçues
Tronc :									
Membres :									

Bilan de la séquence d'entraînement et perspective pour une séquence d'entraînement future :

ÉVALUATION MUSCULATION AU BAC PRO		Groupe N°: Nom et Prénoms					
<p>Protocole : le candidat choisi 2 groupes musculaires (ou parties du corps) et doit présenter des exercices de musculation pour ces 2 groupes musculaires choisis. Puis un tirage au sort d'un exercice musculaire dans chacune des deux catégories (tronc et membres) oblige le candidat à les réaliser en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi.</p> <p>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 en plusieurs postes de travail, des récupérations.</p> <p>Chaque élève transcrit sur une fiche sa séquence en relation au projet choisi. A la fin, il réalise un bilan, identifie les sensations ressenties et propose une séquence future.</p>		Niv/Notes					
CONCEVOIR : 7 pts	<p>Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources</p> <p>Décalage entre projet et réalisation Relevé incomplet des variables</p> <p>Justification (quand elle existe) est évasive</p>	<p>Non N 4</p> <p>0 - 1 pt</p> <p>2 - 3 pts</p>					
	<p>La planification est judicieuse par rapport à l'objectif poursuivi, aux connaissances et aux possibilités matérielles</p> <p>Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice.</p> <p>La justification de la séance (mobile et groupes musculaires) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement.</p>	<p>Niv 4</p> <p>3,5-4 pts</p> <p>4,5-5 pts</p>					
	<p>La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié</p> <p>Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi.</p> <p>La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p>	<p>Niv 4</p> <p>5,5 - 6 pts</p> <p>6,5 -7 pts</p>					
PRODUIRE : 10 pts	<p>En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement).</p> <p>Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes, articulation non fixée).</p> <p>La respiration ne prend pas en compte le moment de la contraction musculaire maximale.</p>	<p>Non N 4</p> <p>0 - 1 pt</p> <p>2 - 3 pts</p> <p>4 - 4,5 pts</p>					
	<p>Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner.</p> <p>Amplitudes articulaire et musculaire recherchées.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série mais parfois défaut de rythme dans les répétitions.</p> <p>Les étirements à l'issue de la séquence d'entraînement apparaissent.</p> <p>Le rythme respiratoire est intégré même s'il est parfois décalé.</p>	<p>Niv 4</p> <p>5 - 5,5 pts</p> <p>6 - 6,5 pts</p> <p>7 - 7,5 pts</p>					
	<p>Volume de travail optimisé selon ses ressources et en fonction de l'objectif poursuivi.</p> <p>Anticipe sur sa sécurité et celle des autres Récupération précise et mesurée entre les séries.</p> <p>Trajets et postures stabilisées au cours de la série. Les dernières répétitions de la dernière série témoignent d'une charge optimale Manipulations rapides (chargements)</p> <p>Les étirements musculaires sont toujours adaptés. Respiration placée et rythmée avec expiration en fin d'effort.</p>	<p>Niv 4</p> <p>8 pts</p> <p>9 pts</p> <p>10 pts</p>					
ANALYSER : 3 pts	- Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.						
	- Le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé »	N 4					
	Le candidat modifie les exercices sans se référer à ses sensations (tensions musculaires, sensations de « brûlures », « de chaleur » et/ou douleurs articulaires, état de fatigue.	1,5 - 2 pts					
le candidat met en rapport le « prévu », le « réalisé » les sensations éprouvées et identifiées (ressenti) et des connaissances sur l'entraînement pour moduler son projet de transformation	N 4						
Modifie la séquence d'entraînement suivante à partir du ressenti et des connaissances sur l'entraînement.	2,5 - 3 pts						
NOTE / 20							