

Proposition d'un cycle en MUSCULATION de Niveau 3 – CAP-BEP

Leçons	THEMES DE TRAVAIL POUR LA LEÇON
L1	Acquisition de connaissances sécuritaires et posturales : C'est l'enseignant qui valide les postures
L2 et L3	Identifier les charges de travail personnelles sur chaque atelier. Convertir ses résultats pour obtenir sa charge maximale théorique sur 1 répétition.
L4	Vivre une leçon qui comprend 3 ateliers choisis en fonction d'un besoin identifié conjointement entre le professeur et l'élève (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc : gainage) en utilisant la forme de travail « pyramides plateaux »
L5	Vivre une leçon qui comprend 3 ateliers choisis en fonction d'un besoin identifié conjointement entre le professeur et l'élève (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc : gainage) en utilisant la forme de travail « agonistes et antagonistes »
L6	Vivre une leçon qui comprend 3 ateliers choisis en fonction d'un besoin identifié conjointement entre le professeur et l'élève (1 membre sup, 1 membre inf, 1 tronc : gainage) en utilisant la forme de travail « charge constante »
L7 et L8	Evaluation : Présenter un projet personnel de séance à partir de 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires différents dont un « abdominaux » (gainage) puis réaliser cette séquence d'entraînement.

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

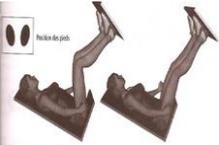
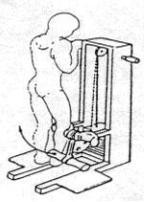
OUTILS DE CONSTRUCTION DE SÉANCE POUR L'ENSEIGNANT

		LES CHARGES ET PARAMETRES DE L'ENTRAINEMENT					
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 : raffermissement 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	

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.

VALIDATION PAR LE PROFESSEUR

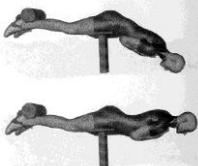
<p>Nom de l'atelier :</p> <p>Groupe musculaire sollicité :</p>	<p>S1 S2</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le buste droit <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer lors du tirage de la barre
	
<p>Nom de l'atelier :</p> <p>Groupe musculaire sollicité :</p>	<p>S1 S2</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pied décalés en ½ fente avant <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le buste immobile pendant toute la durée du mouvement <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver les coudes en contact avec le buste pendant toute la durée de l'exercice <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer lors du déplacement de la barre vers les Cuisses <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale
	
<p>Nom de l'atelier :</p> <p>Groupe musculaire sollicité :</p>	<p>S1 S2</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos est à plat sur le support <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les fesses sont plaquées sur le siège <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> La tête est posée sur le repose tête <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Il n'y a pas d'hyper extension des jambes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le bassin ne décolle pas du dossier <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> L'angle jambe/cuisse est à 90° <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer lors de la poussée
	
<p>Nom de l'atelier :</p> <p>Groupe musculaire sollicité :</p>	<p>S1 S2</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos et la tête restent alignés dans le prolongement de la jambe d'appui. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont en pronation sur le guidon <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le talon forme un angle d'au moins 45° par rapport au genou pendant l'exercice <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expiration lors de la montée du talon
	

Remarques et Bilan du professeur :

Nom de l'atelier :		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se tenir assis dos droit le regard dirigé vers la barre <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont écartées au moins de la largeur des épaules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste droit pendant l'exécution de l'exercice <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains tiennent la barre en pronation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle de la barre lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer lors du tirage de la barre
Groupe musculaire sollicité :		
		

Nom de l'atelier :		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le dos reste plaqué contre le dossier pendant l'exercice <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont placées à la hauteur du visage <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver le contrôle lors du retour à la position initiale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expiration lors du rapprochement des coudes
Groupe musculaire sollicité :		
		

Nom de l'atelier :		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inclinaison du dos à 45° MAX (dos à l'oblique) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pas de prise d'élan avec les bras (mains derrière la nuque) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Expirer à chaque remontée du buste
Groupe musculaire sollicité :		
		

Nom de l'atelier :		S1 S2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Conserver la tête dans le prolongement du buste <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Placer le sommet de la hanche en appui sur le support <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Le buste ne dépasse pas l'horizontale <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Les mains sont croisées sur la poitrine <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Inspirer pendant la phase de montée
Groupe musculaire sollicité :		
		

Remarques et Bilan du professeur :

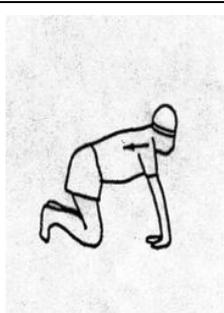
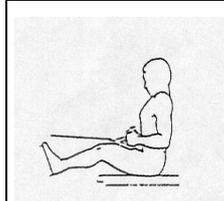
Date : Leçon N° 2 à 3 : Thème : IDENTIFIER DES CHARGES DE TRAVAIL
PERSONNEL

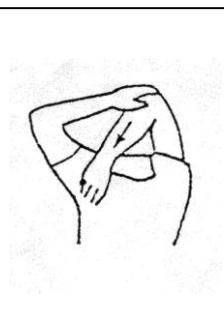
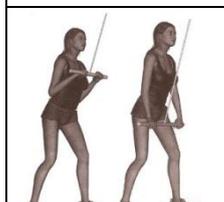
Nom : Prénom : Classe :

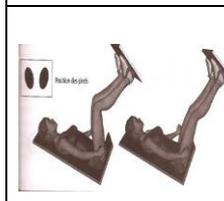
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :

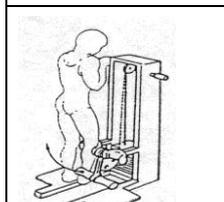
☺ → Très en forme ☹ → En forme ☹ → Pas en forme

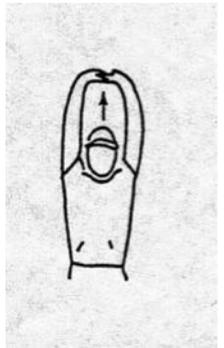
Niveau de difficulté perçu : ☺ → Trop facile à facile (F) ☹ → Adapté ou difficile (D) ☹ → Trop Difficile (TD) ou non réalisé entièrement.

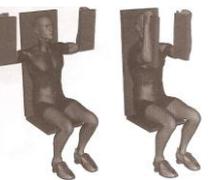
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

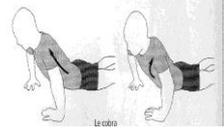
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

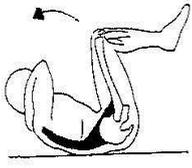
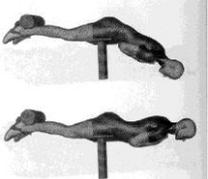
Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
-					Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
-					Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
-					Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Groupe musculaire sollicité :		Trouver la charge que je peux mobiliser QUE 6 fois sans déformer ma posture en 3 séries	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof :	Étirement associé
-					Étirement associé
- Atelier :	Echauffement		F - D - TD		
	Série 1 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 2 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Série 3 (6 répétitions)		F - D - TD		
	Charge Maximale (tableau conversion)				

Date : Leçon N° 4 à 7 : Thème : Réaliser une séance d'entraînement en utilisant la forme de travail de type :

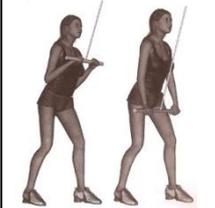
Nom : Prénom : Classe :

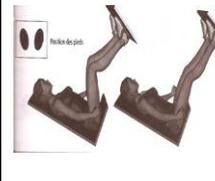
Etat de forme du jour (entourer celui qui correspond à votre état aujourd'hui) :

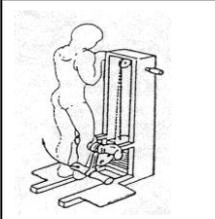
☺ → Très en forme ☺ → En forme ☹ → Pas en forme

Niveau de difficulté perçu : ☺ → Trop facile à facile (F) ☺ → Adapté ou difficile (D) ☹ → Trop Difficile (TD) ou non réalisé entièrement.

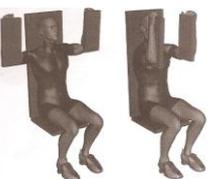
Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

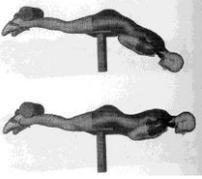
Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

Groupe musculaire sollicité :		Charge	Répétitions réalisées	Niveau de difficulté perçu	Remarque du prof	Étirement associé
-						
- Atelier :	Série 1			F - D - TD		
	Série 2			F - D - TD		
	Série 3			F - D - TD		
	Série 4			F - D - TD		
	Série 5			F - D - TD		

PROJET DE SÉANCE EN MUSCULATION AU CAP - BEP

NOM : _____ Prénom : _____ Classe : _____

3 Groupes musculaires choisis :	Ateliers choisis	Charge prévue	Nbre de répétitions		Nbre de séries		Tps de récupération	Ressenti	Bilan à exprimer à l'enseignant
			Prévu	Réalisé	Prévu	Réalisé			
-								☺ → Trop facile à facile ☹ → Adapté ou difficile ⊗ → Trop Difficile ou non réalisé entièrement.	
-								☺ → Trop facile à facile ☹ → Adapté ou difficile ⊗ → Trop Difficile ou non réalisé entièrement.	
-								☺ → Trop facile à facile ☹ → Adapté ou difficile ⊗ → Trop Difficile ou non réalisé entièrement.	
Abdominaux								☺ → Trop facile à facile ☹ → Adapté ou difficile ⊗ → Trop Difficile ou non réalisé entièrement.	

Justification du choix des groupes musculaires exprimé au professeur:

EVALUATION MUSCULATION CAP-BEP – N3		Classe : Nom et Prénoms						
<p>Protocole : Le candidat doit présenter, réaliser et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation. L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		Notes						
CONCEVOIR LA SÉANCE / 4 PTS	. 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 »)	0 à 1,5 pt						
	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	2 à 3 pts						
	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).	3,5 à 4 pts						
PRODUIRE DES EFFORTS ADAPTÉS / 13 pts	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	0 à 4,5 pts						
	Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort 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	5 à 7 pts						
	Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie, Début/ fin du mouvement corrects . Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions . Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices . Charges suffisantes 3,5 ou 4 pts	7,5 à 9 pts						
ANALYSER ET REGULER/ 3 pts	- Bilan absent ou sommaire, régulation non envisagée.	0 ou 1 pt						
	Bilan et Régulation sans justification précise	2 pts						
	Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement	3 pts						
		NOTE / 20						