

NOM

Prénom

Epreuve de MUSCULATION CAP et Diplôme intermédiaire (BEP)

Concevoir une séance de musculation
4 points

- Santé, Esthétique corporelle , Endurance musculaire, Tonification, Combustion des graisses, Densité osseuse
ou
- Augmentation de la Force , du Volume musculaire , Densité osseuse, Esthétique corporelle
ou
- Accompagnement d'un projet sportif précis: lequel ? _____

Groupes musculaires concernés

Exercice(s) choisi(s)

Charge(s) utilisée(s):

Nbre de REPETITIONS

Nbre de SERIES

1 ABDOMINAUX (obligatoire)

2

3

4

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Produire des efforts adaptés à ses ressources et aux objectifs de sa séance

13 points

zone réservée au professeur

Evaluation

Réalisation des mouvements, positions, trajectoires:
Adaptation des charges aux ressources/projet:

Respiration intégrée aux exercices:
Temps de récupération adaptés:

Attitude sécuritaire /soi et aux autres:

Gestion et manipulation du matériel:

Concevoir une séance: _____

Produire des efforts adaptés : _____

Analyser et réguler: _____

Note sur 20: _____

Analyser et réguler 3 points :

Bilan de ma séance :

.....

.....

Régulation pour une prochaine séance:

.....