

NOM

Prénom

Epreuve de MUSCULATION CAP et Diplôme intermédiaire (BEP)

Concevoir une séance de musculation
4 points

QUEL PROJET ?

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

QUELLE SEANCE ?

	Groupes musculaires concernés	Exercice(s) choisi(s)	1ere série	2eme série	3eme série	4eme série
			Charge ou durée / Nbre Répétitions	Charge ou durée / Nbre Répétitions	Charge ou durée / Nbre Répétitions	Charge ou durée / Nbre Répétitions
1	ABDOMINAUX / / / /
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: 4
- Adaptation des charges aux capacités et au projet: 3
- Attitude sécuritaire pour soi et pour les autres: 3

- Respiration intégrée aux exercices: 2
- Temps de récupération adaptés: 1

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:

.....