

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			
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: .....