

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*

- 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

**Evaluation**

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: .....

.....