

Principe d'élaboration de l'épreuve en CCF

L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel. Il doit choisir un thème d'entraînement parmi les 3 proposés :

1 - Gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire

2 - Rechercher un gain de tonification, de renforcement musculaire

3 - Gain de volume

Lors de l'épreuve certificative, en prenant appui sur les données issues de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillé le plan écrit d'une séance de 45 à 60 min maximum préparé en amont. Celle-ci pourra être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.

Cette séance comprend : l'échauffement, l'organisation du travail sur différents postes, l'identification des paramètres afférents au thème d'entraînement (1RM, charge, nombre de série, répétition, récupération etc...), la justification des choix effectués.

La mise en œuvre de la séance comprend : l'échauffement, 4 exercices sur 2 groupes musculaires, 1 exercice imposé, tous en cohérence avec le projet de l'élève et référencé dans le carnet d'entraînement. L'exercice imposé sera choisi par l'enseignant.

L'élève intègre différentes méthodes d'entraînement (stato-dynamique, superset, triset, circuit-training...) dans sa séance.

Pendant la séance, plusieurs moments doivent être consacrés à un temps d'analyse du travail effectué, permettant ainsi au candidat d'apporter des régulations à son travail prévu initialement.

A la fin de la séance, le candidat propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour un entraînement futur.

- L'AFL2 et l'AFL3 s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve.

AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérent avec le thème retenu /12 pts

<i>Eléments à évaluer</i>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>			
<u>PRODUIRE / 8pts</u> Engagement avec une gestuelle et des postures efficaces et sécuritaires / 4pts -Posture (placement du dos...) - Trajets (amplitude, contrôle du mouvement...) - Respiration	Posture et trajets non sécuritaire Butée articulaire Respiration inadaptée à l'effort réalisé (blocage respiratoire, inspire et expire à l'envers)	Posture et trajet se dégradent régulièrement (attitude compensatoire par rapport à la charge et à la fatigue musculaire). Des erreurs pour placer sa respiration	Posture et trajet construits permettant une pratique sécuritaire, malgré quelques postures compensatoires. La respiration est partiellement intégrée ou inversée.	Technique spécifiques et efficaces pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées Posture et trajet construits. Pas de posture compensatoire. Respiration efficace (expiration sur le temps d'effort)			
	0 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts
Cohérence du choix des paramètres d'entraînement par rapport au thème d'entraînement / 4 pts (Charge, nombre de séries, répétitions, temps de récupération, vitesse d'exécution, forme de travail...)	Choix incohérent des paramètres d'entraînement. La charge est choisie de manière aléatoire impliquant une pratique inadaptée et dangereuse.	Incohérence du choix des paramètres d'entraînement au regard du thème choisi. Forme de travail non adapté au thème d'entraînement Charge de travail incohérente et inadaptée	Plusieurs types de ressentis sont identifiés (difficulté perçue, musculaire, psychologiques) permettant une régulation cohérente des paramètres d'entraînement.	Les ressentis prélevés permettent de réguler systématiquement son engagement (ajustement optimal de la charge de travail et des paramètres d'entraînement en général) et de mettre en perspective la suite de l'entraînement de façon pertinente			
	0 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts

ANALYSER / 4 pts Systématiser un retour réflexif sur sa pratique afin de réguler son engagement. (Prélever des ressentis et les mettre en relation avec la difficulté perçue à l'effort)	La notion de ressenti n'est pas prise en compte dans la gestion de son engagement. La charge n'est donc pas régulée de manière rationnelle ni adaptée aux capacités de l'élève.	Les ressentis exprimés restent limités. Les mises en relation nécessaires pour réguler sa charge de travail ne sont donc pas systématisées ni exploitables. Le lien entre les ressentis et les paramètres liés aux différents thèmes d'entraînement n'est pas établi.	Plusieurs types de ressentis sont identifiés (difficulté perçue, musculaire, psychologiques) permettant une régulation cohérente des paramètres d'entraînement.	Les ressentis prélevés permettent de réguler systématiquement son engagement (ajustement optimal de la charge de travail et des paramètres d'entraînement en général) et de mettre en perspective la suite de l'entraînement de façon pertinente			
	0 pt	1 pt	1,5 pts	2 pts	2,5 pts	3 pts	3,5 pts

AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés / 8pts

<i>Eléments à évaluer</i>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>
Conception de l'entraînement et justification des choix	Conception d'une séance inadapté à ses ressources et incohérente au regard du thème choisi. Méconnaissance des muscles 1RM absent Pas de justification des choix Aucune méthode de travail	Conception d'un projet d'entraînement stéréotypé avec une connaissance partielle des paramètres d'entraînement Connaissances limitées des muscles 1RM incomplet Une seule méthode de travail prévue	Conception d'une séance d'entraînement adapté à son projet et ses ressources. Les choix sont justifiés de manières cohérentes. Connaissances des paramètres d'entraînement liés au thème choisi mais pas toujours utilisés à bon escient 1RM défini pour l'ensemble des exercices Différentes méthodes de travail sont prévues selon les effets recherchés Connaissances satisfaisantes des muscles	L'élève conçoit, régule et justifie de manière pertinente son projet d'entraînement. Connaissances de tous les paramètres d'entraînement et les exploitent de manière cohérente et pertinente. Connaissances étendues des muscles L'équilibre dans le développement est visé (tronc-membres et agonistes-antagonistes) Les méthodes de travail peuvent être combinées pour un même entraînement pour optimiser les effets recherchés

AFL 3 : Coopérer pour faire progresser

<i>Eléments à évaluer</i>	<i>Degré 1</i>	<i>Degré 2</i>	<i>Degré 3</i>	<i>Degré 4</i>
Rôle de partenaire d'entraînement (conseil, parade, sécurisation de la pratique)	Peu ou pas d'observation du partenaire. Pas de régulation possible (amplitude, respiration, postures sécuritaires...) L'élève n'est pas en mesure d'apporter des conseils Parade inexistante	Observation partielle du partenaire (peu de critères pris en compte dans l'observation) Les conseils restent basiques, axés essentiellement sur des encouragements. Parade présente mais incomplète et parfois inadapté à la situation	L'élève est attentif à son partenaire. Il observe en utilisant des indicateurs simples et exploitables. Les conseils sont pertinents pour aider son partenaire à progresser et travailler en toute sécurité (correction des postures...) Parade active et adaptée	L'observation du partenaire est réalisée sur la base d'indicateur précis et pertinent. Parade « fine » et adaptée à la gestion de l'effort de son partenaire (peut agir en soutien pour aider son partenaire à finir sa série pour optimiser les effets recherchés.

Répartition des points entre AFL2 et AFL3 possible pour les candidats : 4/4 ou 2/6 ou 6/2

AFL notée sur 2 pts	0 à 0,5 pt	0,75 à 1 pt	1,25 à 1,5 pts	1,75 à 2 pts
AFL notée sur 4 pts	0 à 1 pt	1,25 à 2 pts	2,25 pts à 3 pts	3,25 à 4 pts
AFL notée sur 6 pts	0 à 1,5 pts	1,75 à 3 pts	3,25 pts à 4,5 pts	4,75 à 6 pts

