



MUSCULATION

Évaluation certificative personnalisée

Au cours d'un module de 4 à 6 semaines, l'étudiant développe sa capacité de force de manière ciblée et individualisée.

Le module se déroule en 3 temps :

- Le premier temps est consacré à l'évaluation de la force maximale (1RM) sur des mouvements qui sollicitent différents groupes musculaires antagonistes (pectoraux-dos, biceps-triceps, quadriceps-ischiojambiers).
- Dans un deuxième temps, l'étudiant suit un entraînement personnalisé pour améliorer sa capacité de force tout en exécutant une technique parfaite.
- Au terme du cycle, l'étudiant démontre une série correcte de 10 répétitions avec charge « maximale » sur les différents mouvements préalablement définis.

Mesure de paramètres individuels, tels que la taille, le poids.

Exemple :

Sexe : ♂

Taille : 180 cm

Poids : 75 kg

Définition, en fonction du poids et du sexe, de l'objectif (charge maximale individuelle) à atteindre pour chaque mouvement exigé. Cet objectif est calculé sur un pourcentage (76,2%) de la 1RM.

Exemple développé couché :

Poids de l'étudiant : 75 kg

1RM : 75kg

Charge à soulever sur 1 série de 10 répétitions à l'échec : 57 kg

Pour les groupes musculaires définis préalablement, entraînement personnalisé (fiche à remplir à chaque séance) et accompagné par l'enseignant.

Exemple développé couché :

Objectif : 57 kg

10 - 12 répétitions / série

Charge 1^{ère} séance : 35 kg

Pourcentage : 61%

Démonstration finale d'une série de 10 répétitions sur toutes les machines exigées. Validation par l'enseignant.

Exemple développé couché :

Objectif : 57 kg

Poids réalisé lors de l'évaluation : 45 kg soit un pourcentage de 79%

Note : 5,00

CALCUL DE LA NOTE FINALE MUSCULATION

% performance / objectif : 79%

Note auto-évaluation : 5,00

Gain sur 6 semaines :

10 kg, soit 29%

Appréciation de progression :

+ 0,3 pt

Note finale : 5,3