

# UEO – Musculation – Modalités d'évaluation

## Protocole d'évaluation :

A la suite d'un cycle d'enseignement, le niveau d'entraînement et de pratique de chaque étudiant sera évalué par l'enseignant au cours d'une séance finale de pratique et d'une épreuve écrite théorique. Celle-ci se tiendront les **Lundi 25 Mars et Lundi 8 avril 2024**. La situation de référence de l'évaluation pratique s'organisera sous la forme d'un entraînement à concevoir soi-même. Le pratiquant devra ensuite réaliser la séance planifiée. En cas d'inaptitude, une session de remplacement autour d'une épreuve orale pourra être organisée.

	Compétences Sportives	Compétence en pratique	Niveau de compétence	
	Aptitudes Complémentaires			
<b>Développer son esprit d'ouverture par l'acquisition d'aptitudes complémentaires</b>	S'échauffer, pratiquer en sécurité	Savoir s'échauffer en musculation	Pour ne pas se blesser	
			Pour être prêt à pratiquer	
	Pratiquer l'activité en toute sécurité	Utiliser une gestuelle spécifique	Afin d'optimiser sa pratique	
			Installer le matériel en toute sécurité	
			Maitriser les postures et parades	
			Adapter les paramètres, notamment l'intensité.	
			Se connaître et demander de l'aide en amont d'une série difficile	
			Pratique essentiellement guidée	
	Enrichir sa conception et sa réalisation	Mobiliser des méthodes d'entraînement	Pratique variée dans les agrès	
			Pratique variée mobilisant des techniques corporelles complexes	
			Méthode d'entraînement unique	
		Mobiliser des modes de contraction et/ou tempo	Mobiliser des principes d'entraînement	Variation de méthodes d'entraînement
				Choix des méthodes d'entraînement les plus adaptées aux objectifs
				Mode/tempo unique
				Mode/tempo variés
		Organisation de la pratique	Plan d'entraînement global	Modes/tempo spécifiques, sélectifs, adaptés
				Principes élémentaires
				Principes variés
	Planifier un entraînement et une pratique	Séance	Principes spécifiques, sélectifs, adaptés	
			Pratique nouvelle à chaque séance, sans organisation globale	
Pratique routinisée, avec des choix de variantes				
Paramétrage	Séance	Pratique routinisée, avec des « skills », des renforcements spécifiques...		
		Maîtrise Théorique de niveau 0 à 5		
		Maîtrise Théorique de niveau 0 à 10		