SUAPS
SERVICE DES SPORTS
UNIVERSITÉ D'ANGERS

MUSCULATION

CADRE EVALUATION

« **Au-delà des critères spécifiques d'évaluation ci-dessous**, il est attendu de l'étudiant une pratique active nécessitant un engagement important, aussi bien physique (Le "Faire") que réflexif (Le "Comment faire"), et un rapport culturel à l'activité. L'investissement physique se fera dans la maîtrise de la gestion de son intégrité physique et psychique, et de celle des autres (échauffements musculaire, cardio-respiratoire et articulaire, respect des critères élémentaires de sécurité) ». **Le non-respect de ces attentes peut impliquer la non-validation de l'UEL.**

I. PROGRÈS TECHNIQUES, TACTIQUES ET / OU COMPORTEMENTAUX PENDANT LES COURS SUIVANT SON NIVEAU DE DÉPART :

Critères Spécifiques	**4 pts**
Connaissances anatomiques et physiologiques	**Sur 2 pts**
Investissement	**Sur 2 pts**

II. RÉALISER UNE PERFORMANCE DANS UN CONTEXTE FACILITANT* :

Critères Spécifiques	**8 pts**
Respect et connaissances des différents objectifs et méthodes de travail	**Sur 2 pts**
Maîtriser sa respiration sur les différents exercices de sa séance	**Sur 2 pts**
Maîtriser son placement sur les différents exercices de sa séance	**Sur 2 pts**
Contrôle des mouvements (amplitude et rythme) sur les différents exercices de sa séance	**Sur 2 pts**

III. PRODUIRE LE MEILLEUR RÉSULTAT POSSIBLE DANS UNE SITUATION DE RÉFÉRENCE** :

Critères Spécifiques	**8 pts**
Epreuve force-endurance : Squat complet	**Sur 2 pts**
Epreuve de force : Développé couché	**Sur 2 pts**
Epreuve de maintien : Gainage facial	**Sur 2 pts**
Epreuve coordination et cardio : Réaliser 4 tours de circuit en 2 min 10	**Sur 2 pts**

CONTEXTE FACILITANT* : Démonstration d'une séance complète sur une méthode choisie par l'enseignant en fonction de l'objectif travaillé par l'étudiant.

SITUATION DE RÉFÉRENCE : 4 épreuves barèmées à réaliser une seule fois**