CP 5 MUSCULATION

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : **-pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.**
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
Sur l'APSA : • Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif. - Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette. - Recherche d'un gain de volume musculaire. • Les paramètres de construction d'une séance. - Les modalités pour déterminer une charge maximale théorique (la Répétition Maximale, l'Indice Maximal de Force…). - La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement. - Les étirements post exercice. • Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, …) : - La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée. - La conduite d'aide et de parade. • Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité : - Les différents types de contraction musculaire : isométrique et concentrique. - La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie). **Sur sa propre activité :** • La nécessité d'une centration sur ses sensations (notion d'échelle de ressenti) : - Les courbures vertébrales et la position du dos : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé, bassin rétroversé... - La mise en relation forme de travail et ressenti (tension, gêne, picotement tremblements, brûlures…) à l'issue d'une mobilisation musculaire pour réguler la charge de travail (série suivante, séance suivante). - La mise en relation efforts et courbatures (24/48h après la séance). • Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel • Les groupes musculaires sollicités dans la pratique : - La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités. **Sur les autres** : • Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort. • L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque. • Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle).	**Savoir faire en action** • Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : - Tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi. • Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. - Se remémorer les effets ressentis dans les jours qui suivent. - Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps…). - Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique. • Adopter une motricité spécifique. - Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. - Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série. - Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel). - Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries. • Placer et rythmer une respiration en fonction du régime de contraction, du type d'exercice et du matériel utilisé (élastiques, charges additionnelles, poids du corps). • Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés. • Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). **Savoir-faire pour aider aux apprentissages** • Autour de la coopération - Echanger avec autrui pour progresser. - Rendre compte des observations à son partenaire à l'issue du travail réalisé. - Concevoir en groupe une échelle de ressenti - Observer la pratique d'autrui pour l'aider, repérer : - Une dégradation du mouvement lors de la mobilisation d'une charge trop élevée, - Une posture dangereuse. • Autour du progrès personnel - Tenir un carnet d'entraînement. - Réaliser un bilan global de sa séance. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».	**En direction de soi :** • S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources et choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement. • Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. • Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. • S'assumer face aux autres : - être vu en plein effort, - choisir son mobile après plusieurs séances. • Se conformer au temps de récupération prévu. **En direction d'autrui :** • Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique. - Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. - Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie…). • Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. • S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel. - Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. • Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.

CP 5 MUSCULATION

COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
Sur l'APSA : • Différentes méthodes d'entraînement : - en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique. - en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge… • Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi. **-** La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps. P (puissance) **=** F (force) x V (vitesse), donc charges lourdes, intensité > à 80 % de charge max., grande vitesse, peu de séries (de 2 à 6 selon les méthodes), répétitions peu nombreuses (de 4 à 8), récupération longue inter-série (de 3' à 6')… **-** Pour une recherche de tonification : L'éventail large des muscles à solliciter en profondeur, charges assez lourdes, intensité de 50 à 65 % de la charge maximale théorique ou poids du corps, récupération courte (autour de 1'), répétitions nombreuses (15 à 25 en fonction des méthodes) sur plusieurs ateliers, séance longue. - Pour une recherche d'affinement, manipuler rapidement des charges légères (40-50%) sur temps long pour jouer sur les facteurs énergétiques, utilité d'activités complémentaires (exemple : footing long hebdomadaire). - Le volume musculaire est favorisé par les nombreuses répétitions et séries (de 6 à 12 selon les méthodes) effectuées sur un rythme assez lent (charges assez lourdes, intensité de 65 à 80%, récupération autour de 2'…). • Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple : l'exercice physique entraîne la sécrétion par le cerveau d'hormones, dont l'endorphine, qui atténue la sensation de douleur et renforce la sensation de bien-être, …). **Sur sa propre activité :** • Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos…) • Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante. • Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, …). **Sur les autres** : • Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, …). • Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exécution à faible vitesse pour une recherche de puissance, charges lourdes pour une recherche d'affinement, …).	**Savoir faire en action** • Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. • Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée. • Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée). - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour réguler son entraînement à partir du bilan personnel de séance (séries, répétitions, charge, récupération) pour produire un effort optimal conforme au mobile poursuivi et aux données théoriques. • Affiner sa motricité spécifique. - Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures). - Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture). - S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série. • Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels) **Savoir-faire pour aider aux apprentissages** • Autour de la coopération - Echanger avec autrui sur les effets de son action. - Elaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé. • Autour du progrès personnel - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti. - Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ». - Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action. - S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération… - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé	**En direction de soi :** • Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme. • Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier. • Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, … **En direction d'autrui :** • Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent. • En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement. • Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme »,