

Fiche explicative CP5 – Musculation : aide à la compréhension des terminologies utilisées

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entraînement doit être sous-tendu par l'expression d'un **mobile personnel** que l'élève formule au regard du contexte singulier de sa vie physique. Pour verbaliser son mobile personnel (c'est-à-dire ce qui le pousse à s'engager et qui motive son projet d'entraînement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entraînement ? ». Quelques exemples de mobiles personnels sont proposés ci-dessous pour chacun des thèmes. Le protocole ouvre la possibilité de produire une séance de 45' à 60' maximum. La commission nationale tient à rappeler que les épreuves certificatives sont des examens scolaires nationaux officiels et que leur passation est une priorité d'établissement. Si la mise en œuvre de certaines épreuves nécessite un aménagement d'emploi du temps des élèves ou des enseignants, celui-ci doit être pris en considération par le chef d'établissement.

<u>La puissance</u>	<u>La tonification et l'endurance de force</u>	<u>La recherche de gain de volume</u>
<p>C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires .</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Il faut que je saute plus haut, pour être plus efficace au rebond défensif, quand je joue au basket ». - « Dans mon travail, il faudra que je soule des matériaux lourds. Je dois gagner en puissance » -« J'aimerais améliorer ma puissance au moment du départ d'un sprint en athlétisme afin d'améliorer mes temps». - « Ca me défoule de pousser des charges lourdes et j'y mets toute mon énergie. Je me sens bien et détendu après ». 	<p>Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés. Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée. » -« J'aime enchaîner des séries d'exercices avec mes amis tout en me musclant » -« Je reprends le sport après un long arrêt et je veux réhabituer progressivement mes muscles à produire des efforts » -« J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur. » 	<p>Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Je pratique plus de 8h de football par semaine et j'aimerais équilibrer les masses musculaires entre les différentes parties du corps». -« Je trouve qu'avoir des épaules bien musclées c'est joli. » -« J'aimerais avoir des pectoraux et des abdominaux bien visibles ». -« Pour le métier que j'ai choisi, avoir une carrure imposante, c'est important ».

Groupe musculaire : nous entendons par "groupe musculaire" l'ensemble des muscles localisés dans une zone corporelle définie par l'enseignant et facilement identifiable par les élèves. Les muscles d'un même groupe peuvent avoir des fonctions différentes (fléchisseur/extenseur, abducteur/adducteur, élévateur/abaïsseur, fixateur..).

=> ex1: bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/ partie inférieure du tronc/ cuisses-jambes.

=> ex2: membres supérieurs / partie postérieure du tronc/ partie antérieure du tronc / membres inférieurs.

Il est attendu un choix cohérent et harmonieux d'exercices (agoniste/antagoniste par exemple) en rapport avec le mobile personnel de l'élève.

Natation en durée	Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative)</i>
<p>NIVEAU 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, récupération, répétition, matériel...).</p>	<p>Le candidat choisit un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</u> correspondant le mieux aux effets différés qu'il souhaite obtenir sur son organisme :</p> <p>Thèmes d'entraînement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa <u>puissance aérobie</u> - Chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa <u>capacité aérobie</u> - Chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son <u>endurance fondamentale</u> <p>L'épreuve se réalise dans un dispositif permettant à chaque candidat de nager, s'il le souhaite, avec du matériel facilitant la propulsion, la respiration, l'équilibration et la prise d'informations visuelles. Le candidat a le droit d'utiliser, comme il l'entend, le matériel à disposition. Il bénéficie du chronomètre mural ou d'un chronomètre manuel. Le candidat doit construire le projet de sa séance de travail prévue sur une durée de 30 minutes et comprenant 3 ou 4 séquences différentes dont l'échauffement qui ne doit pas excéder 5 minutes.</p> <p>Il doit utiliser une forme de travail (travail continu, interval training...), préalablement imposée par le jury à partir de son carnet d'entraînement, sur une au moins des séquences proposées. Afin de garantir l'engagement de tous élèves, quel que soit le thème choisi, les allures de référence (exemple test VMA) seront vérifiées et modulées par l'enseignant au cours du cycle, à partir d'indicateurs externes relevés sur les nageurs (<u>Fréquence Cardiaque</u>, essoufflement, détérioration de la nage...).</p> <p>Dans le projet présenté, le candidat précise le thème choisi, la forme de travail imposée, et construit sa séance en conséquence. Il indique les distances, l'intensité, les types de nage, les temps à réaliser sur les séries ou les séquences, les temps et les types de récupération entre chaque et au sein d'une même séquence, le matériel</p>