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

Remarque préalable : Pour le niveau 4 de compétence attendue, le choix d'un thème d'entrainement 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'entrainement), l'élève doit pouvoir répondre à la question simple : « Pourquoi as-tu choisi ce thème d'entrainement ? ». 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.

La puissance	***La tonification et l'endurance de force***	***La recherche de gain de volume***
C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires. **Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:** - « 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 soulève 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 ».	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 chaines musculaires. **Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:** - « Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée. » - « J'aime enchainer 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. »	Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires. **Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:** - « 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/abaisseur, 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.