MUSCULATION

DEFINITION	**Compétence Propre n°5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**		
COMPETENCES ATTENDUES	**Niveau 3** Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.	**Niveau 4** Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition)	
Compétences Méthodologiques et Sociales	**SECONDE** l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.	**PREMIERE** l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage	**TERMINALE** l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.
CONNAISSANCES	**Sur l'APSA :** x Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette. x 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. x 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 - La conduite d'aide et de parade.	**Sur l'APSA :** x Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA : - Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif. Recherche d'un gain de volume musculaire. x 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. x 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. x Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité : - Les différents types de contraction musculaire : isométrique et concentrique.	**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.
	Sur sa propre activité : x Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel x Les groupes musculaires sollicités dans la pratique : - La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.	**Sur sa propre activité :** x La nécessité d'une centration sur ses sensations (notion d'échelle de ressenti) x Les groupes musculaires sollicités dans la pratique : - La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.	**Sur sa propre activité :** Les ressentis de différentes natures.
	Sur les autres : x L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque. x Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle).	**Sur les autres :** x L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque. x Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle).	**Sur les autres :** Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, …).
CAPACITES	**Savoir-faire en action :** x Adopter une motricité spécifique. - Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries.	**Savoir-faire en action :** - Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique. x Adopter une motricité spécifique. - Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série. x Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés.	**Savoir-faire en action :** Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier. Affiner sa motricité spécifique. - Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué. - 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 : x Autour du progrès personnel - Tenir un carnet d'entraînement.	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** x Autour de la coopération - 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. x Autour du progrès personnel - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».	**Savoir-faire pour aider aux apprentissages :** Autour de la coopération - Echanger avec autrui sur les effets. Autour du progrès personnel - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir. - Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts.
	- S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération…		
ATTITUDES	**En direction de soi :** x Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.	**En direction de soi :** x Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. x Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation. - choisir son mobile après plusieurs séances.	**En direction de soi :** Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.
	En direction d'autrui : x Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique. - Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. x Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.	**En direction d'autrui :** x Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique. - Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie…). - Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. x Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.	**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.