

MUSCULATION NIVEAU 3

1^{ère} bac pro
MECANIQUE
AUTOMOBILE

LP MIMARD
ST ETIENNE



Les caractéristiques des élèves de 1MA

- Elèves agréables, courtois, assez solidaires entre eux, et niveau assez homogène
- Mais en lutte contre l'école et ses codes...
- Peu d'attention et entrée dans l'activité longue
- culture sportive pauvre, pas de curiosité culturelle
- Plan moteur: dans l'action mais déni de comprendre, se fatiguent vite
- Ne s'engagent pas si peur d'échouer
- Peu d'effort d'attention, répétition

QUELS SERONT LES AXES EDUCATIFS PRIORITAIRES?

- ▣ Conserver ce relationnel agréable, rester dans le dialogue MAIS nécessité d'une démonstration de rigueur
- ▣ Quantité de pratique importante et notion de progrès à mettre en avant en permanence
- ▣ Exiger des efforts de répétition et d'attention (ciblée)
- ▣ Donner des habitudes, des connaissances pratiques et d'entraînement... répéter, répéter...!
- ▣ Développer la confiance en soi: se connaître, s'assumer, faire des choix, mesurer ses progrès par étapes, comprendre ce qu'on fait...

Et dans l'APS « musculation »?

- ❑ expérimenter et comprendre pour choisir
- ❑ Persévérer dans ses efforts: dans l'exercice et tout au long de la séance
- ❑ Autodétermination : fourchette de quantité de travail (dans les séries, les GM)
- ❑ « Mr plus »: si je veux comprendre un peu plus
- ❑ S'investir pour l'autre: je te « coache », je te corrige...



La Compétence Attendue (Niveau 3)

- ▣ MOBILISER DES SEGMENTS CORPORELS EN REFERENCE A UNE CHARGE PERSONNALISEE POUR IDENTIFIER DES EFFETS ATTENDUS DANS LE RESPECT DE SON INTEGRITE PHYSIQUE

CE QUE J'EN RETIRE...



- → Mobiliser correctement tous les GM en proposant dans chacun d'entre eux plusieurs exercices possibles.
- ❖ → Apprendre à moduler différents paramètres: l'intensité (charge auto régulée), le nombre de répétitions, la recup'.... En référence avec un ressenti simple
- ❖ → Aborder la musculation en toute sécurité: l'échauffement, les espaces, le matériel, les postures, les amplitudes, et... repérer les risques de dégradation ou compensation, la fin de séance.
- ❖ → Etre de plus en plus précis sur ses charges perso

LA FICHE RESSOURCES: « ce que je ne retiens pas »

- **1** 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
- **2** Les modalités pour déterminer une charge maximale théorique (la Répétition Maximale, l'Indice Maximal de Force...).
- **3** Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).
- **4** Concevoir en groupe une échelle de ressenti
- **5** Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».

LA FICHE RESSOURCES:

« ce que je retiens »

- ❑ Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...)
- ❑ - La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités
- ❑ 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.
- ❑ La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement
- ❑ Éprouver 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: apprendre à adapter ses charges et son projet en fonction de diverses connaissances
- ❑ Etc, etc....

LA FICHE RESSOURCES: « ce que j'ajoute »

- ❑ connaître les 12 groupes musculaires : quadriceps, fessiers, ischios, mollets, abdos, avants bras, biceps, triceps, pectoraux, lombaires, deltoïdes, dorsaux.
- ❑ connaître les 4 exercices possibles par GM
- ❑ Les risques de dégradations et compensations lors de tous les exercices pratiqués ET que je suis capable de déceler chez mon binôme
- ❑ Connaissance de 4 types d'entraînements différents : en séries, circuit training, Biset , agoniste / antagoniste
- ❑ Utiliser des charges adaptées en fonction du nombre de séries, de répétitions, en respectant les trajets moteurs, en toute sécurité, selon son projet et la méthode d'entraînement retenue
- ❑ ET savoir « lire » chez son binôme les impressions de facilité/difficulté

Quel(s) intérêt(s) trouvez-vous
à cette démarche?
Est-ce réinvestissable?

