

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

5 - EPS adaptée en CCF : musculation d'entretien

• Exemple pour les classes de CAP/BEP

1- Le contexte

Pour quels élèves, présentant quels handicaps ou quels types d'inaptitudes ?

Pour tous les élèves de l'établissement partiellement ou temporairement inaptes (cela concerne moins de 10 élèves pour un établissement de 480 élèves). La mise en place de cette structure a un effet dissuasif et diminue fortement le nombre d'élèves inaptes.

Quels exigences espace/ temps /matérielles?

Sur une plage horaire (d'une heure à une heure trente), où tous les élèves sont libérés, dans une salle adaptée avec petit matériel (lecteur CD, tapis, bâtons, haltères, élastiques...). Les plages horaires se situent donc à la fin des cours de la journée, ou entre 12 h et 14 h quand les établissements ne sont pas en journée continue.

2 – Structure des séances, structure du cycle

L'objectif pour la majorité des élèves est centré sur **l'entretien et la tonification musculaire** (très peu d'élèves inaptes sont concernés par le développement de la force ou de la masse). En conséquence les qualités du muscle travaillées sont les qualités d'endurance. Les exercices de renforcement se composeront donc de séries longues, de répétitions nombreuses avec des charges légères.

Les séances se découpent en 4 temps : une entrée dans l'activité visant l'activation cardio vasculaire, la partie principale composée d'exercices de renforcement, un temps d'étirements des groupes musculaires sollicités et un temps de retour au calme à base de relaxation. Il est important de faire varier les sollicitations musculaires (entre les membres supérieurs et inférieurs par exemple) et les régimes de contractions (isométrique, concentrique, excentrique).

Structure des séances :

1^{ère} partie : Accueil des élèves personnalisé, pour connaître l'état de forme du jour, pour avoir un retour sur la séance précédente (douleurs, courbatures....) afin d'adapter au mieux les exercices.

2^{ème} partie : Echauffement en musique en vue de l'activation cardiovasculaire, les mouvements sont effectués sur place ou en légers déplacements.

3^{ème} partie : Exercices de renforcement musculaire des différents groupes : biceps, triceps, épaules, haut du dos, pectoraux, fessiers, abdominaux, quadriceps. Les élèves n'exécutent que les exercices compatibles avec leur handicap.

4^{ème} partie : Exercices d'étirements des grands groupes sollicités.

5^{ème} partie : Temps de relaxation.

[Tapez un texte]

Structure du cycle :

En fonction des conditions de l'établissement, les cycles sont reproductibles et durent de 8 à 10 séances.

Les différentes étapes : 3 grandes étapes

1^{ère} étape : Les 4 premières séances ont pour but de faire découvrir aux élèves les principes de la musculation (échauffement, placement, sécurité, répétition, série, étirement...). Ces séances sont dirigées par le professeur qui essaie à chaque séance de varier les exercices pour chaque groupe musculaire afin d'élaborer un panel d'exercices à disposition des élèves, tous les grands groupes musculaires sont sollicités, 3 séries pour chaque groupe avec 8 ou 16 répétitions. Le travail est individualisé en fonction des inaptitudes des élèves. Les séances se terminent par des étirements et un temps de relaxation, le professeur donne des connaissances aux élèves sur les principes d'étirements, sur les moyens de se relaxer et sur les bienfaits de la détente.

2^{ème} étape : Au fil des séances des responsabilités sont dévolues aux élèves qui à tour de rôle proposent les exercices, tous les élèves étant sollicités dans la séance. Les séries varient en fonction des répétitions qui s'allongent pour atteindre 24 ou 32. Chaque élève n'effectue que les exercices compatibles avec son contrat santé.

3^{ème} étape : En fin de cycle, les élèves devant justifiés d'une note, présentent leur projet (en fonction de leur contrat santé) et conduisent la séance (sous le contrôle du professeur) en proposant à leur camarade des exercices de renforcement (pour au moins 6 groupes musculaires) et les exercices d'étirement correspondants.

Quelle compétence attendue ?

Niveau 1 (LP) : Reproduire une séquence d'exercices visant le renforcement musculaire, adaptée à ses aptitudes.

Niveau 2 : Réaliser une séquence d'exercices visant le renforcement musculaire, à partir d'un panel élaboré au cours du cycle, et adapté à ses aptitudes.

Niveau 3 : Concevoir et réaliser une séquence d'exercices visant le renforcement musculaire, adaptée à ses aptitudes.

Quels types de compétence des composantes culturelles et méthodologiques sont sollicités ?

Le type de compétence de la composante culturelle sollicitée (ou développée) pour ces activités est le 5^{ème} (CC5) qui vise à « Orienter et développer les effets de l'activité en vue de l'entretien de soi ».

Les types de compétences de la composante méthodologique développées dans cette activité sont :

* **la CM1** qui invite les élèves « à s'engager avec lucidité ». Il s'agira pour l'élève d'identifier clairement les règles de sécurité inhérentes à ce type de pratique (l'entrée dans l'activité, les placements des articulations, les ressources sollicités, la nécessité d'étirer un muscle qui a travaillé...) et surtout de prendre pleinement conscience des types d'exercices qui lui sont autorisés.

* **la CM2** qui préconise d'inciter les élèves à « concevoir des projets ». Il s'agit ici de mettre l'élève en projet d'entraînement pour s'améliorer tout en tenant compte de ses aptitudes.

* **la CM3** qui vise à « apprécier les effets de l'activité physique ». Il s'agira donc d'amener l'élève à une meilleure prise de conscience de soi, en se centrant sur le ressenti, sur les différentes sensations d'étirement, de relâchement, de pénibilité, de douleur ...

[Tapez un texte]

3 - Fiche programme

Musculature d'entretien

Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés dans le cadre d'un projet d'entraînement

Informations	Techniques et tactiques	Connaissances de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> Connaître les risques potentiels sur la colonne vertébrale et sur les articulations, engendrés par des exercices mal réalisés. Connaître certains principes de sécurité active : dos placé en auto grandissement et poids du corps sur les talons dans les squats, déverrouillage des articulations dans les extensions, colonne cervicale allongée dans les étirements et dans les exercices de renforcement abdominal. Connaître les étirements post exercice. Identifier en les nommant les grands groupes musculaires : quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, adducteurs, triceps et biceps du bras, trapèze, deltoïde, abdominaux : grand droit, obliques, transverse, grand dorsal, pectoraux, masses lombaires. Différencier la musculature isométrique de la musculature concentrique. 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir des charges/ des déplacements / un nombre de répétitions adaptés à ses possibilités du moment. Respecter le temps de récupération imposé par l'enseignant puis choisi par l'élève. Gérer sa récupération en s'étirant. Accélérer le mouvement en expirant en fin de mouvement. moteurs (blocage de la cage thoracique). Mobiliser ses segments avec des postures qui préservent l'intégrité physique : dos placé en auto grandissement, colonne cervicale allongée, articulations genoux coudes « déverrouillées ». 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier son état de forme pour orienter la séance (plutôt tonifiante, plutôt relaxante). Prendre conscience des courbures vertébrales et identifier les positions du dos : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé en auto grandissement. Savoir repérer les signes de fatigue musculaire : douleur physique, sensation d'épuisement, dégradation des trajets moteurs, apparition des courbatures 24/48h après. Savoir analyser et relativiser ces sensations pour remédier la charge de la séance suivante. En cours d'exercice repérer la pénibilité qui devient un indicateur de la mobilisation énergétique : pas pénible = trop faible. Rester concentré du début à la fin de l'exercice en occultant le monde environnant (« faire le vide autour de soi »). 	<ul style="list-style-type: none"> Occuper différents rôles : pratiquant, entraîneur, professeur. Accepter de ranger et d'installer le matériel. Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant. Assurer sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention.

[Tapez un texte]

4- Fiche Evaluation

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 1 : Reproduire une séquence d'exercices visant le renforcement musculaire, adaptée à ses aptitudes.</p> <p>Niveau 2 : Réaliser une séquence d'exercices visant le renforcement musculaire, à partir d'un panel élaboré au cours du cycle, et adapté à ses aptitudes.</p>		<p>La séquence d'une durée de 45 minutes comprendra 4 temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une présentation orale ou écrite de la séquence annonçant : le ou les objectifs visés en fonction de ses aptitudes, les groupes musculaires sollicités, les exercices à réaliser, le nombre de répétitions, le nombre de séries et les temps de récupération. - un échauffement permettant l'activation cardio vasculaire. - 6 exercices visant un renforcement musculaire équilibré du corps, justifiés du point de vue de ses choix, de ses aptitudes et dans le respect de son intégrité physique. Les grands groupes à solliciter prioritairement étant : les quadriceps, les ischio jambiers, les fessiers, les abdominaux, les dorsaux, les pectoraux, les biceps et triceps brachiaux, les deltoïdes... - une séquence d'étirements des groupes musculaires sollicités. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint	Degré d'acquisition du Niveau 1	Degré d'acquisition du niveau 2
7/20	<p>Réalisation de la séquence</p> <p>Produire</p>	La séquence est réalisée partiellement. La qualité de l'exécution se dégrade rapidement du point de vue de l'amplitude et du rythme. Des postures de compensation apparaissent. Les temps de récupération ne sont pas respectés.	L'exécution du mouvement est correct ou se dégrade légèrement en fin d'exercice. Les temps de récupération s'allongent seulement en fin de séquence.	La qualité de l'exécution est irréprochable du point de vue de l'amplitude, du rythme, du placement... elle reste stable du début à la fin de la séquence. Les temps de récupérations prévues sont respectés.
7/20	<p>Pertinence du projet</p> <p>Concevoir</p>	Le projet est peu précis, il manque de cohérence au regard des objectifs visés. Il y a peu d'adéquation entre le projet et la réalisation.	Le projet est cohérent au regard de l'objectif visé. Il y a adéquation entre le projet et la réalisation.	Le projet est intégralement réalisé. Le projet est optimal du point de vue des ressources de l'élève et de l'objectif visé. Un effort de recherche et d'originalité apparaît dans les situations.
3/20	<p>Analyse de sa prestation</p> <p>Analyser</p>	L'élève situe assez bien sa prestation mais n'a pas d'éléments pour justifier ou remédier à l'écart entre la prestation et projet annoncé.	L'élève situe bien sa prestation, il annonce des éléments de justification aux difficultés rencontrées.	L'élève analyse bien sa prestation, il annonce des remédiations et des projections.
3/20	<p>Respect du contrat santé</p>	Plusieurs exercices réalisés ne respectent pas le contrat santé.	L'essentiel des exercices réalisés respecte le contrat santé.	La totalité des exercices réalisés respectent le contrat santé.

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

• **Musculation d'entretien pour les classes de Bac et Bac Pro**

1- Le contexte

Pour quels élèves présentant quels handicaps ou quels types d'inaptitudes ?

Quelques exemples :

. Pour 1 élève : « musculation isométrique douce » et « relaxation »

(Raisons médicales : graves problèmes articulaires à la colonne et phobie de l'eau)

. Pour 4 élèves : « musculation isométrique douce » et « relaxation » et « activité aquatique »

(Raisons médicales : cyphose, scolioses vertébrales associées, spondilolistésis, troubles oculaires interdisant tout choc)

. Pour 10 élèves : « musculation d'entretien » et une autre activité (parfois adaptée) avec leur classe (volley sans impulsion, lancer de poids de face).

(Raisons médicales : cyphose, scolioses, convalescence après opération de LCA du genou, subluxation rotulienne)

Quels exigences espace/ temps /matérielles?

La moitié d'un gymnase type B, 1 tapis type sarneige par personne, une sono, 1 plinth mousse, 2 bancs

Budget total du matériel musculation : 80 euros

4 élastiques doubles à accrocher aux espaliers, 4 haltères de 10 kg, 2 haltères de 15 kg, 6 bandes lestées (4 de 1 kg et 2 de 2 kg),

2- Quelles compétences attendues ?

Compétence de niveau 1 :

Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de

masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés dans le cadre d'un projet d'entraînement.

Compétence de niveau 2 :

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport à des effets différés attendus à moyen

terme (fin du cycle)

3- Quel type de compétence de la composante culturelle est sollicité ?

[Tapez un texte]

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

« La musculation » telle quelle est identifiée dans les programmes du cycle terminal appartient aux Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Personnel (ASDEP). Ce type d'activités provient du champ des pratiques sociales extrascolaires, celui des Activités Physiques de Développement Personnel (APDP) : musculation, jogging, relaxation, aérobic...).

En milieu scolaire et en EPS, cette activité se réfère expressément au 5^{ème} type de compétence (dimension culturelle) : « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »

Cette activité dans le cadre d'un enseignement adapté est **en rupture** avec « **la musculation de force athlétique** » qui elle se réfère explicitement au 1^{er} type de compétence « Réaliser une performance mesurée à un échéance donnée » et dont l'objectif est de réaliser la meilleure performance, dont est capable lors d'un développé couché, d'un squat,...

Cette rupture est double :

1^{ère} rupture :

Cette activité « **musculation d'entretien** » ne vise pas prioritairement l'acquisition d'un **savoir devenir le plus fort possible**, mais prioritairement l'acquisition d'un **savoir s'entraîner pour l'entretien de soi**.

C'est une action d'intervention sur soi, un processus organisé dans la durée, qui nécessite obligatoirement de se projeter (au sens de « se jeter en avant ») dans un futur au moins aussi lointain que la fin du cycle.

L'élève **choisi un objectif parmi trois** après avoir expérimenté s'il en a l'autorisation médicale, avec l'aide de l'enseignant, les différents types d'efforts engendrés par la visée de ces objectifs :

Objectif 1 - Accompagner un projet sportif. Dans ce cas, les sollicitations correspondent à ce qui relève de la préparation physique spécifique recherchant un gain de Puissance musculaire

Objectif 2 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de forme : recherche de tonicité et d'aide à l'affinement de la silhouette.

Objectif 3 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche de l'augmentation de volume)

Puis, en s'appuyant sur les 4 types des connaissances, l'élève va construire lui même ses séances d'entraînement

2^{nde} rupture :

Dans les 4 types de connaissances **2 nouveaux champs de connaissances** sont à explorer par l'élève pour mener à bien la pratique de la Musculation d'entretien

1- Il s'agit des connaissances informatives, techniques, tactiques **sur l'entraînement pour atteindre les effets désirés** de raffermissement, d'affinement de la silhouette, de prise de masse et de force

2- Il s'agit des connaissances informatives, techniques, tactiques, sur soi sur la **diététique, l'anatomie, la physiologie**. C'est une rupture avec les champs de connaissances des autres APSA (réglementaires, techniques de course,...)

4- Quelle structure du cycle ?

Cycle construit sur 22 séances de 1h (placé une fois par semaine entre 12h et 13h)

[Tapez un texte]

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

L1	Présentation sommaire du cycle Echauffement dirigé au sol sans musique Réalisation sur tapis Sarneige (sans matériel) tous ensemble de 3 exercices de musculation (abdominaux–grand droit et transverse, triceps des bras, quadriceps des cuisses, fessiers) ; (3 séries de 10 à 15 répétitions Récupération 1 mN) pour chaque exercice = 3x15- R= 1’) Pour chaque exercice réalisé en musculation en concentrique, nécessité d’adapter celui ci en isométrique pour les élèves concernés Relaxation (avec musique) par changement de tonicité des membres.
L2	Echauffement dirigé en musique Réalisation sur tapis Sarneige (sans matériel) tous ensemble de 4 exercices de musculation mobilisant 4 groupes musculaires dont toujours les abdominaux. Relaxation avec musique par changement de tonicité d’un ou de plusieurs parties du corps
L3	Echauffement dirigé en musique Réalisation par ateliers avec introduction de matériel (élastiques, bandes lestées, haltères, bancs) de 4 exercices de musculation mobilisant 4 groupes musculaires dont toujours les abdominaux. Relaxation avec musique par changement de tonicité d’un ou de plusieurs parties du corps
L4 à L7	Découverte de la trentaine d’exercices possible avec nos conditions matérielles. Il n’y a pas de différenciation de l’objectif de musculation L’échauffement se réalise soit progressivement en autonomie sans musique ou dirigé en musique (demandé par les élèves) Les séries sont de 3 ou 4, les répétitions de 10 à 25 (abdominaux) Le dispositif alterne des exercices obligatoires à réaliser soit par ateliers, soit en parcours Guidage du prof concernant les risques encourus, (en fonction du handicap et de l’exercice), les trajets du corps et des charges (évitant des compensations musculaires non désirées). La relaxation se réalise par une prise de conscience de sa respiration, un changement de tonicité et vers les premières images mentales.
L5 à L9	1^{er} projet personnel Sur 4 semaines chaque élève choisi 3 ou 4 groupes musculaires (dont obligatoirement les abdominaux) qu’il va choisir de muscler pendant 4 semaines consécutives. Les exercices peuvent changer Chaque élève doit chez lui refaire en fin de semaine un exercice de musculation parmi ceux qu’il a choisi le Mardi Les élèves sont à leur disposition une trentaine de fiches récapitulatives des muscles sollicités, de l’exercice, de l’étirement associé
L10	Les différentes techniques d’étirements et relaxation sur chaise (dans un autre local chauffé)
L11	Une suite d’exercices de musculation (tous ensemble) dirigé par le prof. Relaxation sur chaise
L12 à L17	2nd projet personnel orienté vers l’un des 3 objectifs sur 5 séances Connaissances sur l’entraînement apporté par le prof pour que l’élève adapte la charge et les répétitions en fonction de son objectif Réalisation des exercices choisis par les élèves Relaxation partiellement dirigée
L18 à L 20	<i>Construction autonome de la séance d’entraînement par l’élève...De l’échauffement aux étirements de fin de séance</i> Relaxation en autonomie (10 à15 mN)
L21	Evaluation en musculation d’entretien
L22	Evaluation en musculation d’entretien et évaluation en relaxation pour un élève

[Tapez un texte]

5- Quelle fiche référentielle programme ?

Terminale enseignement adapté	MUSCULATION	C : 1 2 3 4 5 - M : 1 2 3 4	
Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés dans le cadre d'un projet d'entraînement			
K informatives	K techniques et tactiques	K de soi	K concernant les savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> . Connaître quelque règles de diététique : boire en cours d'effort avant d'avoir la sensation de soif, avoir digérer avant l'effort maximal, utilisation des « sucres rapides » et des « sucres lents » . Connaître les risques potentiels sur la colonne vertébrale engendrés par des exercices mal réalisés . Connaître certains principes de sécurité active : dos droit et tonique, bassin en rétroversion et verrouillé, pas de musculation en lordose lombaire . Connaître le étirement enté exercice et post exercice . Identifier en les nommant les grands groupes musculaires (quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, adducteurs, triceps et biceps du bras, trapèze, deltoïde, abdominaux : grand droit, obliques, transverse, grand dorsal, pectoraux, masses lombaires) . Connaître le trajet des muscles de soutien et leur action sur la colonne vertébrale . Différencier la musculation avec charge et avec élastiques . Différencier la musculation isométrique de la musculation concentrique 	<ul style="list-style-type: none"> . Choisir des charges/ des déplacements / un nombre de répétitions adaptés à son objectif et à ses possibilités du moment : 1^{er} objectif : développement prioritaire de la Puissance raffermissment, aide à l'affinement de la silhouette 2nd objectif : raffermissment, aide à l'affinement de la silhouette 3^{ème} objectif : développement prioritaire du Volume Respecter le temps de récupération imposé par l'enseignant puis choisi par l'élève . Gérer sa récupération en s'étirant . Accélérer le mouvement en expirant en fin de mouvement. Un allongement du corps ou d'un membre débouche sur une expiration, l'inspiration brève à lieu en dehors des temps moteurs (blocage de la cage thoracique) . Mobiliser ses segments avec des postures qui préservent l'intégrité physique : dos droit et tonique, bassin en rétroversion et verrouillé, pas de musculation en lordose lombaire . Utiliser des charges progressives . Différencier la recherche prioritaire de : <ul style="list-style-type: none"> - la force (engendrée par la mobilisation de quelques charges proches du maximal ou qqes répétitions d'exercices proches du maximal), - la vitesse (engendrée par la mobilisation de charges plus faibles mais déplacées rapidement), - la puissance (engendrée par des charges optimales alliant force et vitesse) - du volume musculaire (engendrée par des charges autour de 60 à 80 % du maximum - ou entre 60 et 80% du nombre de répétitions maximales - avec un nombre de séries élevé. 	<ul style="list-style-type: none"> . A l'échauffement, j'identifie une articulation plus sensible que je mobilise prioritairement, progressivement et plus longtemps . Savoir repérer les signes de fatigues musculaire : douleur physique, sensation d'épuisement, dégradations des trajets moteurs, apparitions des courbatures 24/48h après . Savoir analyser et relativiser ces sensations pour remédier la charge de la séance suivante . En cours d'exercice la sensation de pénibilité devient un indicateur de la mobilisation énergétique : pas pénible = trop faible . Je ne rallonge pas le temps de récupération inter série à priori . Rester concentré du début à la fin de l'exercice en occultant le monde environnant (« faire le vide autour de soi ») 	<ul style="list-style-type: none"> . Occuper différents rôles : assistance dosée, pratiquant . Accepter de ranger et d'installer le matériel après répartition des tâches par l'enseignant . Accepter de se remettre en question à partir des conseils donnés par l'enseignant . Assurer sa sécurité et celle des autre au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention . S'échauffer pour pratiquer en sécurité et accepter de réaliser la mise en train en musique avec l'enseignant
<p><u>Evaluation</u> : Elle se déroule lors de la dernière séance d'une heure mais elle prend en compte les traces écrites des 3 dernières séances de l'élève. A chacune de celles-ci l'élève doit réaliser 3 ou 4 exercices de musculation (séries successives du même exercice) mobilisant au moins 3 groupes musculaires dont obligatoirement celui des abdominaux.</p>			

[Tapez un texte]

6- Quelle fiche référentielle d'évaluation ?

MUSCULATION d'ENTRETIEN (enseignement EPS adapté)

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'Elaboration DE L'ÉPREUVE		
NIVEAU 1 Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme)		L'ensemble des tâches de renforcement musculaire sur les appareils disponibles permet au candidat de viser de façon bénéfique l'entretien de soi dans le respect de son contrat santé (ce qu'il peut réaliser). Cette action de musculation concerne différentes parties du corps : jambes, cuisses, mollets, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen. Le candidat choisi 3 ou 4 parties du corps à muscler (dont l'une sera obligatoirement la sangle abdominale) et présentera alors des exercices de musculation. Le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en quatre ateliers, des récupérations. Selon l'inaptitude ou le handicap, l'élève pourra utiliser différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique, iso cinétique). Les mobiles (1) étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent se structurer en fonction des besoins (matériel, pareur,...). Chaque candidat choisi un mobile et transcrit sur une fiche (exemple en annexe), les éléments suivants : (mobile, matériel utilisé, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, les sensations identifiées, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.		
NIVEAU 2 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)				
POINTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	INDICATEURS POUR UN NIVEAU 1 NON ATTEINT 0 à 9	INDICATEURS D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15	INDICATEURS D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20
03/20	Respect du contrat Santé	Plusieurs exercices réalisés ne respectent pas son contrat santé	L'essentiel des exercices réalisés respecte son contrat santé	La totalité des exercices réalisés respectent son contrat santé
07/20	Produire La charge de travail (séries, répétitions, récupérations) Le respect des trajets et postures dans le cadre du travail choisi	En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement) Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes). Le temps expiatoire ne prend pas en compte l'exercice réalisé. Absence d'accélération à l'effort concentrique	Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner. Temps « mort » relatif entre 2 répétitions (récup + respir) Amplitudes articulaire et musculaire recherchées <i>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</i> <i>Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série</i> Les étirements à l'issue des séries apparaissent Contrôle phase excentrique et recherche d'accélération à phase concentrique perceptible. Contrôle respiratoire.	Volume de travail réalisé important optimisé selon ses ressources organisé dans le temps, dosé. Anticipe sur sa sécurité et celle des autres Récupération active entre les séries. Séries optimales et maximales bien placées dans les séquences. Manipulations rapides (chargements ...) Les étirements musculaires sont toujours présents et adaptés
07/20	Concevoir Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi Justifications de la séquence d'entraînement	Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources Décalage entre projet et réalisation Justification (quand elle existe) évasive : « c'est pour me muscler, parce que cela me convient bien »	La planification est judicieuse par rapport au mobile, aux connaissances et aux possibilités matérielles Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice La justification de la séance s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement et sur son contrat santé	La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié Les types de contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi. La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et de ses ressources

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

03/20	Analyser Bilan de sa séquence d'entraînement Mise en perspective du travail réalisé	Reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications	Dans son bilan, analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » Modifie les exercices sans se référer à ses sensations (douleurs musculaires, dorsales, état de fatigue....)	Dans son bilan met en rapport le « prévu », le « réalisé » et les sensations éprouvées Modifie la séance suivante à partir du ressenti
--------------	--	---	---	---

COMMENTAIRES :

- (1) Les mobiles sont explicités dans le programme lycée 2001. Ils correspondent à l'intention exprimée par tel ou tel élève de s'entraîner en fonction d'un projet personnel :
- Accompagner un projet sportif. Dans ce cas, les sollicitations correspondent à ce qui relève de la préparation physique spécifique recherchant un gain de Puissance musculaire.
 - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de forme : recherche de tonicité et d'aide à l'affinement de la silhouette.
 - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche de l'augmentation de volume)

MUSCULATION D'ENTRETIEN

Protocole de notation : Au début de la dernière séance **L22: Support** : fiche élève présentant :

- La présentation imagée des 3 ou 4 exercices choisis par séance avec le nombre de séries, le nombre de répétitions dans la série, le temps de récupération
- L'écart entre le prévu et réalisé. Les sensations qui y sont associées

<u>Evaluation de Concevoir</u>	<u>Evaluation de Produire</u> le jour J	<u>Evaluation d'Analyser</u> le jour J
La justification de la séance au regard de l'objectif poursuivi sur 7 points	• Respect des charges et des trajets (dégradation ou non du mouvement, sollicitation isolée ou non du groupe musculaire visé) : sur 7 points • Explication verbale/écrite de son projet au regard de son contrat santé : sur 3 points	Bilan et perspectives pour une prochaine séance sur 3 points

1	2	3	4	5	6	7
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Concevoir

prévu/ réalisé et justifications	Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » Justification globale : « c'est pour me muscler » Ne justifie pas sa séance au regard de son contrat/santé	Certaines variables sont absentes dans le relevé du « réalisé » Justification en relation avec son objectif personnel par « les manques » : « <i>si je fais plus lourd, c'est le 1^{er} obj. si je fais plus longtemps c'est le 3^{ème} obj.</i> »	Le relevé des variables est lisible et complet Justifications s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement et sur son contrat /santé (prise en compte de Séries/ Rep <u>ou</u> des charges mobilisées)	Le relevé des variables est lisible et complet Justifications s'appuyant sur des connaissances précises de l'entraînement et sur son contrat/santé (prise en compte des charges <u>et</u> du nombre des Séries/Rep)
---	--	---	---	--

Produire

Trajets et postures	dégradation importante du mouvement au cours de la série compensation rapide d'autres groupes musculaires trajets non répétés Respiration non intégrée	compensation en fin de mouvement, en fin de série trajets corrects temps de contraction iso respectés Certains étirements post effort ne sont pas réalisés	début/ fin du mouvement correct pas/ peu de déformation du corps pour compenser charges suffisantes / projet Certains étirements post effort sont réalisés Respiration bien intégrée aux mouvements
	Ne respecte	Respecte	La réalisation

[Tapez un texte]

Stage EPS adaptée : janvier2003, janvier2004

Contrat santé	pas son projet au regard de son contrat santé	l'essentiel des exercices au regard de son contrat santé	de son projet prend totalement en compte son contrat santé
----------------------	---	--	--

Analyser

Régulation	Bilan sans régulation	Bilan et régulation à partir de l'écart prévu/réalisé	Bilan et régulation à partir du ressenti
-------------------	-----------------------	---	--

Total	
--------------	--

[Tapez un texte]