

## Musculation CP5

**Compétence attendue : Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus , dans le respect de son intégrité physique**

Référence au mobile 2 du niveau 4 : Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme » , de prévention des accidents ( projet santé : type force endurance )

### Connaissances

### Capacités

### Attitudes

#### Sur l'APSA :

- Le vocabulaire spécifique ( masse , répétition , série , récupération , étirements , contraction musculaire ; tronc ; bras ; jambes )
- Les repères sur les groupes musculaires
- Les repères sur l'échelle des efforts consentis ( échelle de Börg)
- La connaissance d'une méthode d'entraînement
- Les paramètres du mouvement ( rythme ; placement respiratoire ; trajet moteur )

#### Sur sa propre activité et celle des autres

- Le fonctionnement par trinôme pour assurer la sécurité
- Le chargement et déchargement des barres ( masse à composer ...)
- Lecture d'un ABAC pour l'intensité des efforts

#### Savoir faire en action :

- Adopter des mouvements corrects lors des exercices à réaliser ( rythme ; trajet ; placement respiratoire )
- Rechercher le gain en endurance : charge légère , nombreuses répétitions ( de 12 à 25 ) ,récupération courte
- Lier son travail au rapport entre la masse soulevée et son IMC
- Travailler en fonction des résultats des RM ( recherche maxi ) sur des exercices représentatifs

#### Savoir faire pour aider aux apprentissages

- Communiquer son suivi de leçon sur des fiches repère
- Identifier l'effort consentis sur une échelle de Börg ou équivalente
- Étirer les muscles sollicités à partir d'étirements activo-passifs

#### En direction de soi :

- Se préparer à un effort long : échauffement ( cordes ; abdominaux et pompes ) , constater les évolutions du groupe sur différents exercices d'échauffement
- Curiosité : tester les 2 modes de travail du gain en endurance : concentrique en endurance ou stato-dynamique
- Goût de l'effort sur une séquence longue : se tenir au programme à effectuer

#### En direction d'autrui

- Être attentif à l'autre sur des exercices en charge libre ( 2 pareurs)
- Accepter des compositions de groupes autres que par affinité ( groupe de masse )
- Suivre les indications des fiches d'exercice ; renseigner le pratiquant ...

**CMS1 : s'engager lucidement dans la pratique**

Effectuer un échauffement sérieux sur les différentes parties du corps concernées par la musculation ( tronc , jambes , bras )

Suivre des évolutions collectives sur quelques exercices d'échauffement ( sauts à la corde )

**CMS2 : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité**

Assumer sa sécurité et celle des autres notamment sur les ateliers en charge libre

Ranger la salle avant de quitter les lieux ( sécurité passive pour leçon suivante , décharger les barres )

**CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer , identifier , analyser , apprécier les effets de l'activité ,évaluer la réussite et l'échec , concevoir des projets**

Comprendre et appliquer une méthode d'entraînement ( série , répétitions , intensité , récupération

Apprécier les effets d'une leçon à partir d'une échelle des efforts consentis

Remplir avec précision les paramètres d'une leçon sur une fiche de suivi

La colonne de droite , face aux compétences méthodologiques et sociales et sociales , serait à remplir par le professeur en fonction des K élèves