

Trame de Cycle niveau 3 Musculation

Séance N°	Thèmes	Connaissances générales apportées (une fois évoqués, chaque savoir sera rappelé tout au long du cycle)	Référence au savoir s'entraîner
1	Renforcement général Savoir s'échauffer en musculation	Composition d'un échauffement (cordes, tapis, bâtons, haltères) Placements corporels principaux (DC, RB, TN, PO, SQ...) Notions de « séries », « répétitions », « masse »	Savoir s'échauffer Assurer sa sécurité et celles des autres aux ateliers Fonctionnement en groupe de travail dans un espace restreint
2	Conduire une méthode d'entraînement	Comprendre et conduire la « méthode à charge constante » (charge ajuster par tâtonnement) Faire le lien entre les groupes musculaires et le travail effectué Etirements activo passif en fin d'atelier	Gérer le carnet d'entraînement au fil de la séance Groupes musculaires et étirements
3	Savoir estimer corporellement son ressenti	Prendre connaissance du fonctionnement de l'échelle de ressenti	Apprécier l'effort consenti pour ajuster son travail
4	Prise de max (réaliser entre 3 et 10 répétitions maximum)	Comprendre et respecter une nouvelle méthode + faire le lien avec l'objectif de mesure de son potentiel (remplir le tableau des RM) Assurer sa sécurité et celles des autres sur un travail à charge lourde Lier le travail effectué à la notion d'IMC	Calculer son potentiel pour individualiser son travail.
5	Choisir et respecter un programme d'entraînement personnel	Choisir entre la méthode stato dynamique ou charge constante. (régime de contraction différents) Utilisation du tableau des RM + tableau de conversion des masses	Suivre une méthode en rapport à un objectif de transformation
6	Ajuster son programme d'entraînement	Utiliser l'échelle de ressenti pour ajuster sa charge Conduire l'échauffement en autonomie	Utiliser son carnet d'entraînement pour ajuster son programme personnel
7	Préparation de la leçon type d'évaluation = choisir les groupes musculaires et la méthode.	Rappel des placements corporels principaux Rappels des régimes de contractions différents	Rédiger son projet de développement personnel.
8	Evaluation	Concevoir et conduire sa propre séance	Projet rédiger sur fiche d'évaluation.