|  |
| --- |
| **CHAMP : 5 MUSCULATION Fabio POZZO** |
| **AFL 2 du champ : s’entrainer individuellement ou collectivement pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés** |
| **Apprend à se connaître : Passer éventuellement des tests physiques en début d’année pour connaître ses points forts et points faibles au niveau des qualités physiques. Puis faire un comparatif en fin d’année scolaire.** |
| **Faire des choix : Les thèmes d’entrainement, les ateliers, des outils d’échauffement ou de récupération active (ateliers complémentaires), des charges d’entrainement (lests, charges, hauteur de step, % de CMC ou de VMA, des zones musculaires sollicitées (musculation), des volumes d’entrainement (nombre de répétitions, séries). Les temps de récupération sont stricts mais liberté peut être donnée sur la nature de celle-ci (passive ou active). La liberté n’est jamais totale sur les paramètres. Nous fonctionnons par « fourchettes » après avoir essayé des séances d’entrainement plus « strictes »** |
| **Se préparer : Accès à un répertoire de gestes et situations permettant de mobiliser différentes parties du corps (squats, fentes pompes, corde à sauter…). Hygiène de vie : apports diététiques.****Différentes étapes de la préparation : Du général au spécifique. Repères identifiés pour savoir que l’on doit passer d’une étape à l’autre.** |
| **Conduire et réguler ses efforts****Tout ceci suppose de se confronter à des efforts d’intensité élevée. Pas de savoir s’entrainer sans entrainement conséquent.****Echelles d’efforts perçus et de ressentis. Une zone d’effort est attendue en fonction des thèmes d’entrainement (spécificité). Confrontation de données subjectives (internes) avec des données objectives (fréquence cardiaque, vitesse de mobilisation).** **Démarche de régulation :**1. **Vérifier si les paramètres sont respectés (amplitude, vitesse, intensité)**
2. **Modifier sa charge d’entrainement (type de récup, nombre de répétition, % de CMC ou VMA…)**

**Gérer l’intensité de l’effort** |
| ***Autre registre…*** |
| **Outils** **Tests d’effort (VMA, CMC, autres tests physiques).** **Cardio-fréquencemètre. Carnet de suivi. Chronomètre et timer. Capteur de puissance (Beast). Tout matériel de préparation physique (lattes, cordes à sauter, échelles de fréquence…). Tablette pour la vidéo décalée.** |
| **Pédagogie****Parfois directive, elle va vers la dévolution. Passer du prescriptif à l’aide.****Sur la sécurité, c’est très directif.****Passer d’un « donneur de recettes » à un régulateur donnant des « fourchettes d’évolution ».** |

|  |  |
| --- | --- |
| Champ 1 |  |
| AFL 2 du champ : S’entrainer, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance. |
| Apprend à se connaitre | Se situer quantitativement, à l’intérieur d’un barème : CT/MT/LT. Avoir un bagage de connaissances minimales. Connaitre ses limites. Gestion du stress. |
| Faire des choix | Qualitatif 🡪 développement des ressources, de la technique ; Quantitatif 🡪(grosse )intensité % / efficacité. Quelles ressources prioritaires ? |
| Se préparer | Planifier ses exercices en fonction des objectifs. Echauffement 🡪 préparer son corps à l’effort. Se préparer physiquement et mentalement à l’épreuve. Choisir un contrat. |
| Conduire et réguler ses efforts | Respecter temps de récupération ; être capable de maintenir un effort continu. Maintenir et respecter une certaine intensité. |
| Autre registre… |  |
| Outils | Prise de performance (chrono/ décamètre), barème/ table de performance, Retour vidéo. Table de verger ; indice de nage. |
| Pédagogie | Aménagement du milieu, par projet |