|  |
| --- |
| **APSA : 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 : il s’agira ici de confronter des sensations de vitesse de déplacement de la barre à l’observation d’un camarade ou la mesure d’un capteur de vitesse (Beast)** |
| **Faire des choix : Il s’agira, après avoir vérifié que les paramètres de la séance sont bien respectés (rythme, amplitude, temps et nature de récupération, intensité lors de la phase excentrique), de jouer sur la charge pour atteindre la zone d’effort visée** |
| **Se préparer : Echauffement cardiaque, musculaire et articulaire. Récupération efficace** |
| **Conduire et réguler ses efforts : Avoir une intensité maximale lors de la phase excentrique. Jouer sur la charge entre les séries pour atteindre la zone d’effort optimale sur 3 séries minimum.** |
| **Situation révélatrice.**  **Réaliser 3 séries de 8 à 10RM à 65% de la CMC, phase excentrique sur 2 temps, intensité maximale à la remontée. Récupération sur 2min. Zone d’effort atteindre : la barre doit pouvoir voler (repère élève : quitter les mains) en fin de geste malgré la résistance de la charge. En fin.de série, on doit voir une légère baisse de la vitesse, la barre pourrait à peine voler. Repère Beast (capteur de vitesse/puissance : travail aux alentours de 1m/s déclinant au fur et à mesure de la série malgré une intensité maximale à chaque répétition). L’élève devra jouer sur la charge entre 2 séries en fonction de la fatigue générée.**  **Des acquis Repères sur soi : vitesse de mobilisation** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Evaluation en 4 degrés** | | | | | **Degré 1** | **Degré 2** | **Degré 3** | **Degré 4** | | **Elève qui ne s’entraine pas : charge trop légère ou lourde, et/ou intensité inadaptée. Pas de conséquences physiologiques.** | **Elève qui fournit un effort réel mais inadapté.**  **La charge est calculée mais l’intensité n’est pas adaptée. La zone d’effort n’est pas indentifiée.**  **Le principal repère est la charge et la résistance.** | **Elève à l’entrainement efficace mais stéréotypé. Les paramètres de l’entrainement ne sont pas ou peu modifié d’une série à l’autre. Ils sont souvent « gelés » pour toute la séquence**  **La séance est appliquée et aura des conséquences physiologiques adaptées au regard du thème. Les premières séries servent de mise en route et les dernières sont souvent plus difficiles (l’évolution des paramètres est encore aléatoire ou stéréotypée)** | **Elève à l’entrainement optimal, capable de jouer sur différents paramètres de l’entrainement (charge, nature de la récupération -étirements et/ou ateliers compémentaires) pour fournir un travail efficace à chaque série.** | |
| **Pédagogie**  Pour aider l’élève à se rendre compte de sa vitesse de déplacement, il faudra confronter ses ressentis à l’observation d’un(e) camarade.  Un capteur de puissance (Beast) pourra également être utilisé.  Pour faire évoluer la situation, on pourra augmenter la contrainte de la séance (passer au travail en stato-dynamique, ajouter de la récupération active..) |