

## CP 5 MUSCULATION

**COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 :** -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.  
-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique de l'APSA :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif.</li> <li>- Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette.                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche d'un gain de volume musculaire.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Les paramètres de construction d'une séance.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les modalités pour déterminer une charge maximale théorique (la Répétition Maximale, l'Indice Maximal de Force...).</li> <li>- La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement.</li> <li>- Les étirements post exercice.</li> </ul> </li> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...):               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée.</li> <li>- La conduite d'aide et de parade.</li> </ul> </li> <li>• Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents types de contraction musculaire : isométrique et concentrique.</li> <li>- La diététique : alimentation et effort physique (glucides lents et rapides, hydratation et effort, glycémie et énergie).</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La nécessité d'une centration sur ses sensations (notion d'échelle de ressenti) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les courbures vertébrales et la position du dos : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé, bassin rétroversé...</li> <li>- La mise en relation forme de travail et ressenti (tension, gêne, picotement, tremblements, brûlures...) à l'issue d'une mobilisation musculaire pour réguler la charge de travail (série suivante, séance suivante).</li> <li>- La mise en relation efforts et courbatures (24/48h après la séance).</li> </ul> </li> <li>• Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel</li> <li>• Les groupes musculaires sollicités dans la pratique :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort.</li> <li>• L'identification d'une situation ou d'un comportement à risque.</li> <li>• Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle).</li> </ul>	<p><b>Savoir faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi.</li> </ul> </li> <li>• Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se remémorer les effets ressentis dans les jours qui suivent.</li> <li>- Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...).</li> <li>- Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique.</li> </ul> </li> <li>• Adopter une motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique.</li> <li>- Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série.</li> <li>- Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel).</li> <li>- Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries.                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer et rythmer une respiration en fonction du régime de contraction, du type d'exercice et du matériel utilisé (élastiques, charges additionnelles, poids du corps).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés.</li> <li>• Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations).</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autour de la coopération               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanger avec autrui pour progresser.</li> <li>- Rendre compte des observations à son partenaire à l'issue du travail réalisé.</li> <li>- Concevoir en groupe une échelle de ressenti</li> <li>- Observer la pratique d'autrui pour l'aider, repérer :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Une dégradation du mouvement lors de la mobilisation d'une charge trop élevée,</li> <li>- Une posture dangereuse.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Autour du progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir un carnet d'entraînement.</li> <li>- Réaliser un bilan global de sa séance.</li> <li>- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources et choix personnel du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement.</li> <li>• Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.</li> <li>• Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation.</li> <li>• S'assumer face aux autres :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- être vu en plein effort,</li> <li>- choisir son mobile après plusieurs séances.</li> </ul> </li> <li>• Se conformer au temps de récupération prévu.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade.</li> <li>- Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...).</li> </ul> </li> <li>• Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort.</li> <li>• S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade.</li> </ul> </li> <li>• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.</li> </ul>