

## CP 5 MUSCULATION

### COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 :

- 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

##### Sur l'APSA :

- Différentes méthodes d'entraînement :
  - en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique.
  - en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...
- Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.
  - La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps.  $P$  (puissance) =  $F$  (force) x  $V$  (vitesse), donc charges lourdes, intensité > à 80 % de charge max., grande vitesse, peu de séries (de 2 à 6 selon les méthodes), répétitions peu nombreuses (de 4 à 8), récupération longue inter-série (de 3' à 6')...
  - Pour une recherche de tonification : L'éventail large des muscles à solliciter en profondeur, charges assez lourdes, intensité de 50 à 65 % de la charge maximale théorique ou poids du corps, récupération courte (autour de 1'), répétitions nombreuses (15 à 25 en fonction des méthodes) sur plusieurs ateliers, séance longue.
  - Pour une recherche d'affinement, manipuler rapidement des charges légères (40-50%) sur temps long pour jouer sur les facteurs énergétiques, utilité d'activités complémentaires (exemple : footing long hebdomadaire).
  - Le volume musculaire est favorisé par les nombreuses répétitions et séries (de 6 à 12 selon les méthodes) effectuées sur un rythme assez lent (charges assez lourdes, intensité de 65 à 80%, récupération autour de 2'...).
- Les connaissances générales sur l'entretien et le développement de soi (exemple : l'exercice physique entraîne la sécrétion par le cerveau d'hormones, dont l'endorphine, qui atténue la sensation de douleur et renforce la sensation de bien-être, ...).

##### Sur sa propre activité :

- Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...)
- Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.
- Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).

##### Sur les autres :

- Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, ...).
- Les incohérences flagrantes entre un mobile annoncé et les contenus prescrits (exécution à faible vitesse pour une recherche de puissance, charges lourdes pour une recherche d'affinement, ...).

#### Capacités

##### Savoir faire en action

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
- Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
- Concevoir une séance réaliste (volume de travail réalisable pour soi dans le temps imparti) mais produisant des effets attendus (charge de travail suffisante et ciblée).
  - Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour réguler son entraînement à partir du bilan personnel de séance (séries, répétitions, charge, récupération) pour produire un effort optimal conforme au mobile poursuivi et aux données théoriques.
- Affiner sa motricité spécifique.
  - Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures).
  - Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture).
  - S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série.
- Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels)

##### Savoir-faire pour aider aux apprentissages

- Autour de la coopération
  - Echanger avec autrui sur les effets de son action.
  - Elaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé.
- Autour du progrès personnel
  - Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.
  - Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».
  - Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action.
  - S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération...
  - Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé

#### Attitudes

##### En direction de soi :

- Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.
- Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.
  - Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...

##### En direction d'autrui :

- Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent.
- En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement.
- Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme »,