

Proposition : Cycle « Musculation » 2^{de} BEP

Avec matériel

Séance n°1 : **DECOUVERTE SECURITAIRE DES ATELIERS**

<u>Mises en oeuvre</u>	<ul style="list-style-type: none">- Présentation de l'activité- Présentation des équilibres à respecter dans sa pratique : MI (inférieurs), T(Tronc), MS(supérieurs) et muscles agonistes / antagonistes- Découverte des ateliers (Consignes de placement et de réalisation) et des règles de fonctionnement en salle- Prise de conscience de la sécurité active et passive- Présentation des étirements par zone musculaire en fin de séance et en commun.
<u>Ex de séance</u> <u>Organisation</u>	Matérielle : 12 ateliers en 3 blocs de 4 (MS poitrine + dos, Tronc, MI) définis par l'enseignant. Les exercices à sollicitations poly-articulaires seront privilégiés Humaine : 2 élèves par ateliers Consignes : 2 séries de 30 secondes de travail, 30 secondes de récupération.

Séance n°2 : **AFFINER SA GESTUELLE MOTRICE / SECURITAIRE**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Prise de conscience de la sécurité active et passive, des savoirs faire à mettre en place pour utiliser le matériel- Intégrer et maîtriser les positionnements et des trajets moteurs pour mobiliser précisément le ou les muscles sollicités<ul style="list-style-type: none">o Mise en œuvre de la sécurité active et passiveo Faire progresser les charges de travail dans des plages définies.o Présentation des étirements par zone musculaire en fin de séance et en commun
<u>Ex de séance :</u>	Matérielle et Humaines : idem Séance n°1 Consignes : 2 séries 20 répétitions avec évolution progressive de la charge 1'30 de récupération

Séances n° 3 et 4 : **DETERMINER SES CMC (Charges maximales concentriques)**

<u>Mises en œuvre</u>	Rechercher des charges maximales mobilisables par l'élève sur chaque atelier par méthode indirecte (cf. Table de Berger) et détermination des niveaux de réalisation pour les ateliers concernant le tronc. Présentation des étirements par zone musculaire en fin de séance et en commun
<u>Ex de séance</u>	Matérielle et humaine : idem séance n°1 Consignes : Sauf pour les ateliers concernant le tronc (travail au temps et niveau de réalisation), 2 séries de 20 répétitions avec évolution progressive de la charge

Séances n° 5 et 6 : **REALISER UN PROGRAMME EN ENDURANCE MUSCULAIRE SUR LES ATELIERS DEFINIS EN CHERCHANT A OPTIMISER SES CHARGES**

<u>Mises en œuvre</u> :	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa gestuelle pour devenir plus efficace - Affiner ses sensations proprioceptives afin de mieux cibler le travail fourni pour chaque groupe musculaire. - Contrôler et ajuster les charges déterminées au regard des CMC - Intégrer et de maîtriser les rôles d'aide et de pareur - Contrôler la réalisation (cf. Fiche d'observation) - Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome - Retour sur l'effort perçu et les sensations par atelier
<u>Ex de séance</u> :	<p>Matérielle et humaine : idem séance n°1</p> <p>Consignes :</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Séance n°5</u> 3 séries 60 % 15 répétitions avec régulation de la charge si nécessaire 1'30 de récupération</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Séance n°6</u> : il est possible de proposer un autre type de travail proche de celui ci-dessus.</p>

Séance n° 7 : **AFFINER ET PRESENTER SON PROJET EN VUE DE L'EVALUATION FINALE**

<u>Mises en oeuvre:</u>	Présenter et Réaliser sa séance dans les conditions de l'évaluation Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome Retour sur l'effort perçu et les sensations par atelier Les élèves devront définir leur projet personnel sur fiche : - Choix justifiés des exercices non imposés - Projets de « performance » sur chaque exercice, - Présentation de la séance Cf. Fiche élève Le programme de la séance dans le nombre de séries et le pourcentage de travail est déterminé par l'enseignant.
<u>Ex de séance :</u>	Idem séance n°5 et n°6

!!! : L'enseignant peut commencer ici son évaluation sur la cohérence des propositions.

Séance n°8 : **EVALUATION**

Sans matériel :

1^{ère} et 2^{ème} séances **DECOUVERTE SECURITAIRE DES ATELIERS. PASSAGE DE TESTS DIAGNOSTIQUES**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Présentation de l'activité- Découverte des ateliers (consignes de placement et de réalisation). Passage en commun.- Passage de tests diagnostiques permettant de proposer des situations adaptées à chacun durant ce cycle. Réalisations aux sensations ou selon un nombre de répétitions maximales.- Présentation des équilibres agoniste – antagoniste à respecter dans sa pratique : MI-T-MS et muscles agonistes-antagonistes- Présentation des zones musculaires sollicitées et de la façon de les étirer après chaque test réalisé Ex de séance : réalisation par groupe classe. Présentation de 6 ateliers x 2.
--------------------------	---

3^{ème} séance **AFFINER SA GESTUELLE MOTRICE / SECURITAIRE. DETERMINATION DES NIVEAUX DE REALISATION.**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Révision des placements de sécurité sur différents mouvements- Exploitation des tests diagnostiques. Présentation des différents niveaux de réalisation.- Vérification des niveaux déterminés par les tests en réalisation commune, adaptation selon les sensations perçues- Réalisation de séries de 15-15 en intermittent (le plus souvent) sur les différents mouvements testés. Passage en commun le plus possible (difficile sur certains ateliers demandant des installations).- Réalisation des étirements en commun en fin de séance <p>Ex de séance : Réalisations par groupes classe. Réalisation de 10 à 12 ateliers.</p> <p>Ateliers sur 2 minutes en intermittent le plus souvent, sur des niveaux de réalisations qui correspondent à un nombre de répétitions compris entre 35 et 50 fois en test de max sur l'atelier choisi, ou déterminé par les sensations.</p>
--------------------------	---

4^{ème} séance **VIVRE LE CIRCUIT-TRAINING. VERIFICATION DES NIVEAUX DE REALISATION.**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Vivre un circuit-training avec 6 à 12 ateliers- Affinement si besoin des niveaux déterminés par les tests en réalisation commune selon les sensations perçues (rôle de l'accumulation de la fatigue)- Réalisation des étirements en commun en fin de séance <p>Ex de séance : Réalisations par binômes ou trinômes en circuit-training. Réalisation de 10 à 12 ateliers.</p> <p>Ateliers sur 2 min en intermittent le plus souvent, sur des niveaux de réalisations qui correspondent à un nombre de répétitions compris entre 35 et 50 fois en test de max sur l'atelier choisi, ou déterminés par les sensations.</p>
--------------------------	--

5^{ème} et 6^{ème} séances : **S'ENTRAINER POUR OPTIMISER LES CHARGES SUR TOUS LES EXERCICES DU CIRCUIT.**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Vivre le circuit training de différentes façons en variant les ateliers, ou bien l'ordre de réalisation de ceux-ci.- Changer les niveaux de réalisation s'ils évoluent, en fonction des sensations perçues.- Essayer les ateliers en commençant un niveau au -dessus du leur, puis ils adaptent celui-ci dès qu'ils n'en peuvent plus (démarche de progression, d'entraînement).- Réalisation des étirements en commun en fin de séance. Un élève peut éventuellement les diriger. <p>Ex de séance : Réalisations par binômes ou trinômes en circuit-training. Réalisation de 10 à 12 ateliers.</p> <p>Ateliers sur 2 min en intermittent le plus souvent, sur des niveaux de réalisations qui correspondent à un nombre de répétitions compris entre 35 et 50 fois en test de max sur l'atelier choisi, ou déterminés par les sensations.</p>
--------------------------	--

7^{ème} séance : **AFFINER ET PRESENTER DE SON PROJET EN VUE DE L'EVALUATION FINALE**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Réaliser sa séance dans les conditions de l'évaluation.- Choisir un niveau de réalisation pour chaque atelier concerné- Réalisation des étirements en commun en fin de séance. Un élève peut éventuellement les diriger. <p>Ex de séance : vivre l'évaluation sur un nombre d'ateliers choisis ou décidés, sur des séries de 2 min sur un niveau de réalisations choisis et qui ne peuvent être modifiés au milieu des séries.</p> <p>Organisation : circuit-training en binômes ou trinômes.</p>
--------------------------	--

8^{ème} séance : **EVALUATION**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Vivre l'évaluation- Faire un bilan du cycle- Etirements en autonomie <p>Ex de séance : Réaliser l'évaluation sur un nombre d'ateliers choisis ou décidés, sur des séries de 2 min sur un niveau de réalisations qui ne peuvent être modifiés au milieu des séries.</p> <p>Réalisation en groupe classe ou par binômes ou trinômes.</p>
--------------------------	---