

Proposition : Cycle « Musculation » T. BEP

Avec matériel

Séance n°1 : RAPPEL DU CYCLE PRECEDENT ET VERIFICATION DES NIVEAUX DE REALISATION

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- Présentation du cycle- Introduction éventuelle de nouveaux ateliers- Rappeler les consignes de sécurité active et passive,- Evaluer son niveau de départ sur les différents ateliers ;- Rappel sur les étirements par groupe musculaire, en fin de séance et en commun
<u>Ex de séance :</u>	<p>Matérielle : entre 12 et 16 ateliers à disposition pour une classe de 24 à 30 élèves. Les ateliers sont définis par l'enseignant. Comme dans le cycle précédent les exercices à sollicitations poly-articulaires seront privilégiés 3 à 4 blocs de 4 (MS poitrine + dos, Tronc, MI)</p> <p>Humaine : 2 à 3 élèves par atelier</p> <p>Consignes : Les élèves vont réaliser sur chaque atelier, 2 séries de 30s avec des charges fixées par l'enseignant. Si le temps le permet augmenter la charge sur la 3^{ème} série pour réaliser 15 répétitions. Changement d'ateliers au coup de sifflet de l'enseignant.</p>

Séances n°2 et 3 : DETERMINER SES CMC (Charges maximales concentriques)

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Retour sur l'effet / à la motricité- Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome
<u>Ex de séance :</u>	<p>Matérielle et Humaine : idem séance n°1</p> <p>Consignes : Sauf pour les ateliers concernant le tronc, 2 séries de 15 répétitions avec évolution de la charge 3^{ème} série faire évoluer la charge si nécessaire et réaliser le nombre maximal de répétitions 2' de récupération</p>

Séances n° 4, 5 : **DECOUVERTE ACTIVE DES DIFFERENTS MOTIFS D'AGIR**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Présenter et faire pratiquer les 4 motifs d'agir Dominante santé, sport, esthétique (Prise de volume ou Affinement de la silhouette). - Retour sur l'effort perçu et les sensations par atelier <p>Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome</p>
<u>Ex de séance :</u>	<p>Matérielle et Humaine : idem séance n°1</p> <p>Consignes : les élèves doivent suivre et intégrer les contraintes de fonctionnement (définies dans un cadre commun) propre à chaque motif. Cf. Fiche sur les motifs d'agir pour les élèves 2 motifs par séance. 3 ateliers sur 1 motif.</p>

Séances n°6, 7, 8 : **CONSTRUCTION, EXECUTION & AJUSTEMENT D'UN PROGRAMME D'ENTRAINEMENT PERSONNALISE DE MANIERE AUTONOME**

<u>Mises en oeuvre</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un programme d'entraînement définis selon un mobile choisi en fonction de son projet - Contrôler et ajuster les charges déterminées au regard des CMC - Retour sur l'effort perçu et les sensations par atelier - Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome
<u>Ex de séance</u>	<p>Matérielle : Des exercices complémentaires (sans matériel ou petit matériel) peuvent être ajoutés à partir de la 6^{ème} séance pour certains motifs</p> <p>Humaine : 2 élèves par atelier</p> <p>Consignes : Les élèves définissent un programme de musculation en relation avec un projet personnel. Certains ateliers peuvent être choisis par les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - la simple volonté de travailler telle zone musculaire (vérifier la cohérence de l'exercice choisi avec les muscles impliqués), - la Définition des muscles impliqués dans un geste sportif, une action sportive voir une activité, qui orienteront le choix de certains exercices (3 par exemple), - des préférences d'ordre technique (niveau de réalisation sur un même atelier)) <p>Les élèves travaillent sur au moins 6 ateliers par séance.</p>

Séance n°9 : **AFFINEMENT ET PRESENTATION DE SON PROJET EN VUE DE L'EVALUATION FINALE**

<u>Mises en oeuvre :</u>	Présenter et Réaliser sa séance dans les conditions de l'évaluation. Retour sur l'effort perçu et les sensations par atelier Réalisation des étirements spécifiques à chaque atelier de manière autonome
<u>Ex de séance :</u>	Matérielle : Les ateliers sont définis par l'enseignant pour au moins deux d'entre eux (Développé couché et 1/3 squat par ex.) et les 4 autres (dont 1 sur les abdominaux) sont proposés par l'élève en fonction des contraintes (ressources) matérielles disponibles, auxquelles s'ajoutent des orientations personnelles Humaine : 2 élèves par atelier Consignes : Les élèves vont réaliser 2 séries de X répétitions à X% de leur max. en fonction du motif choisis (cf. Les propositions de séquence) sur les ateliers programmés. Ils devront définir leur projet personnel sur fiche : - Choix des exercices non imposés (1), - Projets de performance sur chaque exercice, - Présentation de la séance (2) Cf. Fiche élève

L'enseignant peut commencer ici sont évaluation sur la cohérence des propositions.

Séances n°10 et 11 : **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"> - Découverte ou redécouverte des ateliers (consignes de placement et de réalisation). Passage en commun. - Tests diagnostiques permettant de proposer des situations adaptées à chacun durant ce cycle. Réalisations aux sensations (exercices concernant le tronc notamment) ou selon un nombre de répétitions maximales. - Présentation des groupes musculaires sollicités et de la façon de les étirer (après chaque test réalisé)
<u>Exemple de séance</u>	- Réalisation par groupe classe. Présentation de 6 ateliers x 2.

3^{ème} séance **REVIVRE UNE SEANCE D'ENDURANCE MUSCULAIRE SANTE TYPE 2^{NDE}. - 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 circuit-training. - 6 ateliers (2 haut, 2 abdo-lombaires, 2 bas du corps) - Début d'élaboration de l'enchaînement abdo-lombaires individualisé (5 ateliers) - Réalisation des étirements en commun en fin de séance
<u>Exemple de séance</u>	<p>Réalisation de 4 ateliers (2 MS et 2 MI) + enchaînement abdo-lombaires. 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. Ceux-ci seront adaptés ensuite en fonction des sensations (séances 6 et 7).</p>

4^{ème} séance **VIVRE UNE SEANCE TYPE PROJET SPORTIF. VERIFICATION DES NIVEAUX DE REALISATION.**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Exploitation des tests diagnostiques. - Détermination des niveaux grâce aux tests de début de cycle, et adaptation selon les sensations perçues après la pratique. - Réalisation de 2 séries de 2 ateliers réalisés en alternance (haut – bas du corps) - Enchaînement abdo-lombaires réalisés sur 10 min en commun (5x2min). - Réalisation des étirements en commun en fin de séance
<u>Exemple de séance</u>	<p>4 ateliers (2MS + 2 MI) + enchaînement abdo-lombaires. Classe divisée en 2. Certains exécutent les ateliers MS et MI pendant que les autres font leur enchaînement en abdo-lombaires. 2 ensembles de 2 ateliers réalisés en alternance, avec 5 séries de 6R à vitesse maximale, avec r=1 min. Ceci sur des niveaux de réalisations qui correspondent à un nombre de répétitions compris entre 15 et 25 fois en test de max sur l'atelier choisi, et qui seront adaptés ensuite selon les sensations (séances 6 et 7).</p>

5^{ème} séance : **VIVRE UNE SEANCE TYPE ESTHETIQUE.VERIFICATION DES NIVEAUX DE REALISATION.**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Exploitation des tests diagnostiques. - Détermination des niveaux grâce aux tests de début de cycle, et adaptation selon les sensations perçues après la pratique. - Réalisation de 2 séries de 2 ateliers réalisés en alternance (haut – bas du corps) - Enchaînement abdo-lombaires réalisés sous forme d'enchaînement sur 10 min en commun (5x2min). - Etirements réalisés en commun en fin de séance (chaque élève en donne un)
<u>Exemple de séance</u>	<p>4 ateliers (2MI + 2 MS) + enchaînement abdo-lombaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Classe divisée en 2. Certains exécutent les ateliers MS et MI pendant que les autres font leur enchaînement en abdo-lombaires. - 2 ensembles de 2 ateliers réalisés en alternance, avec 4 séries de 12R contrôlées puis rester 7s en iso avec R=1min30. Ceci sur des niveaux de réalisations qui correspondent à un nombre de répétitions compris entre 10 et 15 fois en test de max sur l'atelier choisi, et adaptés ensuite selon les sensations (séances 6 et 7).

6 et 7^{ème} séances :

**CHOIX DE SON TYPE DE PROJET - S'ENTRAINER POUR OPTIMISER LES CHARGES SUR TOUS LES EXERCICES DU CIRCUIT
AFFINER ET PRESENTER DE SON PROGRAMME EN VUE DE L'EVALUATION FINALE**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser sa séance en fonction de son projet - Vérifier et optimiser son niveau de réalisation pour chaque atelier concerné, selon les sensations perçues, et des repères objectifs (vitesse de réalisation, rythme...) - Réalisation de son enchaînement en abdo-lombaires, et adaptation en fonction des progrès si besoin est. - Etirements réalisés en autonomie en fin de séance.
<u>Exemple de séance</u>	<p>Ex de séance : Groupe classe organisé en fonction des motifs si le matériel le permet. Mise en place d'une rotation en fonction du nombre d'élèves et de la disposition de la classe.</p>

8^{ème} séance : **EVALUATION**

<u>Mises en oeuvre :</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Vivre l'évaluation - Rendre sa fiche d'entraînement - Passer un entretien à la fin de la mini-séance - Faire un bilan du cycle
<u>Exemple de séance</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser l'évaluation sur un nombre d'ateliers choisis ou donnés., - Réalisation par binômes ou trinômes devant le ou les enseignants.