

Compétence attendue de niveau 3 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel 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 :</li> <li>- Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif.</li> <li>- Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette.</li> <li>- Recherche d'un gain de volume musculaire.</li> <li>• Les paramètres de construction d'une séance.</li> <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> <li>• Les conditions d'une pratique en sécurité (liée au matériel, aux postures, à l'aide, ...):</li> <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> <li>• Les données scientifiques utiles et les principes d'efficacité :</li> <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> <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) :</li> <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> <li>• Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel</li> <li>• Les groupes musculaires sollicités dans la pratique : la dénomination et la localisation des grands groupes musculaires sollicités.</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>• Éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles : tester des séances-types données par l'entraîneur en fonction d'un mobile poursuivi.</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, élastiques, 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.</li> </ul> </li> <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> <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>- Échanger 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 :</li> <li>- Une dégradation du mouvement lors de la mobilisation d'une charge trop élevée,</li> <li>- Une posture dangereuse.</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>• Souvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel. : accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'entraîneur ou par un camarade.</li> <li>• Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres.</li> </ul>

# CP 5 MUSCULATION

# NIVEAU 4

## Compétence attendue de niveau 4 :

- pour la voie professionnelle, au bulletin officiel n°2 du 19 février 2009.
- pour la voie générale et technologique, au bulletin officiel spécial n°4 du 29 avril 2010.

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><b>Sur l'APS A :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différentes méthodes d'entraînement :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en relation avec les régimes de contraction isométrique, concentrique, pliométrique.</li> <li>- en relation avec les paramètres de durée, d'intensité, de vitesse d'exécution, de récupération, avec ou sans charge...</li> </ul> </li> <li>• Les données scientifiques en lien avec le mobile choisi.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- La puissance correspond à la capacité à développer la plus grande force en un minimum de temps. <math>P (\text{puissance}) = F (\text{force}) \times V (\text{vitesse})</math>, donc charges lourdes, intensité &gt; 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')...</li> <li>- 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.</li> <li>- 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).</li> <li>- 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'...).</li> <li>• 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, ...).</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes aidant à la récupération et à la diminution des sensations de courbatures (hydratation, oxygénation, massages, étirements, repos...)</li> <li>• Les ressentis de différentes natures : respiratoire, musculaire et psychologique pour réguler la charge de travail de la séance suivante.</li> <li>• Les principes d'un habitus santé (activités complémentaires, régularité de la pratique physique, alimentation équilibrée, ...).</li> </ul> <p><b>Sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices précis pour situer un pratiquant dans son effort (compensations en fin de série, tremblements, crispations, ...).</li> <li>• 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, ...).</li> </ul> </li></ul>	<p><b>Savoir faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.</li> <li>• Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.</li> <li>• 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).               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> </li> <li>• Affiner sa motricité spécifique.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personnaliser l'échauffement en fonction du mobile et de son vécu personnel (fragilité ou blessures antérieures).</li> <li>- Différencier sa respiration en fonction du mouvement effectué (expiration en fin de poussée, inversion expiration/inspiration sur des mouvements d'ouverture).</li> <li>- S'étirer spécifiquement en fin de séance voire entre chaque série.</li> <li>• Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, musculaires, motivationnels)</li> </ul> </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>- Échanger avec autrui sur les effets de son action.</li> <li>- Élaborer une échelle de ressenti permettant de graduer ses sensations en lien avec le travail réalisé.</li> </ul> </li> <li>• Autour du progrès personnel               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser son carnet d'entraînement pour prévoir à plus long terme en tenant compte du ressenti.</li> <li>- Retranscrire le travail réalisé et analyser les écarts éventuels entre le « prévu » et le « réalisé ».</li> <li>- Mettre en lien les ressentis, les données scientifiques, le contenu retranscrit des séances précédentes pour réguler son action.</li> <li>- S'organiser à deux ou trois pour placer les charges, alterner les passages, gérer le temps de récupération...</li> <li>- Utiliser les TICE pour mémoriser et contrôler le travail réalisé</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter que le plaisir et les effets puissent être différés à moyen voire à long terme.</li> <li>• Assumer sans influence un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.</li> <li>• Adopter une attitude critique et lucide face aux régimes, à la pratique excessive et à l'utilisation éventuelle de compléments alimentaires, ...</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter l'aide ou la parade d'un autre élève reconnu comme compétent.</li> <li>• En tant qu'aide et/ou pareur, accompagner le pratiquant au bout de son effort avant de soutenir la charge en fin de mouvement.</li> <li>• Adopter l'attitude critique d'un pratiquant lucide face au « marché de la forme ».</li> </ul>