

Atelier théorique

Thèmes pouvant être abordés (1H d'échanges) :

- **Comment amener l'élève à se construire un outil de formation et de développement au travers la musculation. (prévention santé en autre)**
- **Comment rendre la pratique réfléchie, raisonnée vis-à-vis de critères scientifiques .Lutter contre l'empirisme et les dérives parfois proposés en salle.**

Proposition d'organisation du débat :

1. Retour sur la séance de pratique
 - a. Thèmes, compétences, objets et contenus d'enseignement de la séance
 - b. Les paramètres utilisés
2. Rappel du cadre scientifique
 - a. Données biomécaniques
 - b. Données physiologiques
3. Les projets d'élève possibles
4. Les critères observables d'une bonne pratique
5. Choix d'un pourcentage de charge de travail ou d'une régulation de série en série
6. Questions diverses

Atelier théorique

Thèmes de séance proposés (1h45 de pratique effective):

Définition et mise en place d'un projet individuel d'intervention sur ses ressources pour obtenir un résultat.

Augmenter, affiner le répertoire biomécanique et mettre en place un ou plusieurs protocoles d'intervention sur ses ressources.

Compétence plus particulièrement visée pour la séance :

Construction d'un répertoire biomécanique (les bonnes postures) afin d'obtenir des sensations exploitables et surtout une charge significative d'un impact physiologique choisi, identifiable au travers un projet de développement individuel écrit, verbalisé.

Mener à bien la construction de ses charges de référence et réguler constamment en fonction de sa fatigue et de la nature de son projet.

Objets d'enseignement :

Savoir définir et mettre en œuvre un plan d'entraînement.

Savoir intervenir finement sur ses muscles.

Savoir réguler ses charges et perturber ses muscles pour favoriser leur développement par adaptation.

Echauffement, situations d'apprentissage et globale, fin de séance :

Objectifs	Situations
Construire un protocole individuel d'échauffement général et spécifique.	<u>Echauffements :</u> Routine Activation cardiorespiratoire, mobilisations articulaires (assouplissements dans les trois plans) et musculaires (gainage-contractions-étirements).
Augmentation du répertoire technique. Affinement du travail musculaire (localisation, fatigue et intensité). Construction de la notion de série effective.	<u>Situation d'apprentissage :</u> En fonction du projet, faire le choix d'un muscle (voire deux selon le temps de récupération imposé) et appliquer le type de force approprié. Réaliser 2 exercices différents par muscle avec 3 séries effectives par exercice.

Atelier théorique

<p>Augmentation du répertoire technique.</p> <p>Planification séquentielle sur la sollicitation musculaire</p>	<p><u>Situation globale : forme de pratique</u></p> <p>La situation globale est donc de réaliser une seconde séquence complémentaire fonction du projet et de la situation d'apprentissage.</p> <p>Donc réaliser 3 séries effectives dans un autre type de force sur 1 ou 2 muscles.</p>
<p>Construire un protocole individuel de fin de séance.</p>	<p><u>Fin de séance : Routine</u></p> <p>Etirements et détente physique via la respiration et la décontraction musculaire.</p>

Matériels demandés : Chronomètres et cardiofréquencemètres