

# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

## ENSEIGNER ET EVALUER LA MUSCULATION EN CC5

P. GADUEL

Merci à C. ANTOINE, J.L. ABAD et B. MEARD

# Les thèmes de travail



# Le référentiel BAC G, T et PRO

MUSCULATION		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE			
<b>COMPÉTENCES ATTENDUES</b>		Le candidat doit choisir un objectif parmi les 3 qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme (mobile personnel élaboré dans un contexte de vie singulier) :			
<p><b>NIVEAU 1</b> Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme)</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme)</p>		<p>- Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire). - Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette). - Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain de du volume musculaire).</p> <p>Sur les postes de musculation disponibles, le candidat choisi 2 groupes musculaires (ou parties du corps) qu'il souhaite mobiliser en fonction de l'objectif qu'il s'est choisi : mollets, cuisses, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen... ; Il doit présenter des exercices de musculation pour ces 2 groupes musculaires choisis. Puis un tirage au sort d'un exercice musculaire dans chacune des deux catégories (tronc et membres) oblige le candidat à les réaliser en tenant compte de l'objectif qu'il s'est choisi. Pour répondre à l'ensemble de ces exigences, le candidat met en œuvre une séquence de 40 minutes qui doit être considérée comme une partie d'une séance de musculation. Cette séquence comprend un échauffement, une organisation en plusieurs postes de travail, des récupérations. Les objectifs étant différents, les élèves en groupes de deux ou trois peuvent structurer en fonction des besoins (matériel, pareur...). Chaque candidat choisi un objectif de musculation et transcrit sur une fiche les éléments suivants : (mobile personnel, matériel, muscles sollicités, séries, répétitions, récupérations prévues, justifications). Au cours de la séquence, l'élève relèvera le travail effectivement réalisé, et par oral ou par écrit, il identifiera les sensations perçues, et proposera en fin de séquence un bilan de celle ci et une mise en perspective pour une séquence d'entraînement future.</p>			
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT 0 à 9	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 (accompagner un projet sportif)	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2 16 à 20	
10/20	<p><b>Produire</b> la charge de travail (séries, répétitions, récupérations ....)</p> <p>Le respect des trajets et postures dans le cadre du travail choisi</p>	<p>En difficulté : séries inachevées ou trop de facilité sous la charge (erreurs de chargement).</p> <p>Dégradation importante des trajets et postures au cours de la série (amplitude réduite générée par des contractions incomplètes, articulation non fixée).</p> <p>La respiration ne prend pas en compte le moment de la contraction musculaire maximale.</p>	<p>Équilibres dynamiques contrôlés, gainages. Prévoit les parades, intervient sans gêner.</p> <p>Amplitudes articulaire et musculaire recherchées.</p> <p>La séance est continue. Peu de temps de perdu.</p> <p>Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série mais parfois défaut de rythme dans les répétitions.</p> <p>Les étirements à l'issue de la séquence d'entraînement apparaissent.</p> <p>Le rythme respiratoire est intégré même s'il est parfois décalé.</p>	<p>Volume de travail optimisé selon ses ressources et en fonction de l'objectif poursuivi.</p> <p>Anticipe sur sa sécurité et celle des autres</p> <p>Récupération précise et mesurée entre les séries.</p> <p>Trajets et postures stabilisées au cours de la série. Les dernières répétitions de la dernière série témoignent d'une charge optimale</p> <p>Manipulations rapides (chargements ...)</p> <p>Les étirements musculaires sont toujours adaptés.</p> <p>Lapiration placée et rythmée avec expiration en fin d'effort.</p>	
07/20	<p><b>Concevoir</b> Choix des charges de travail au regard de l'objectif poursuivi.</p> <p>Justifications de la séquence d'entraînement.</p>	<p>Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés au mobile et aux ressources</p> <p>Décalage entre projet et réalisation</p> <p>Relevé incomplet des variables</p>	<p>La planification est judicieuse par rapport à l'objectif choisi et aux connaissances et aux possibilités matérielles</p> <p>Le gainage de contraction musculaire utilisé dans l'exercice.</p> <p>La justification de la séance (mobile et groupes musculaires) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement.</p>	<p>Le candidat met en œuvre un projet soigneusement planifié</p> <p>Les exercices et les contractions musculaires choisis sont en relation étroite avec le mobile poursuivi.</p> <p>Le candidat s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources du candidat.</p>	
03/20	<p><b>Analyser</b> Bilan de sa séquence d'entraînement</p> <p>Mise en perspective du travail réalisé</p>	<p>Le candidat reste sur un bilan et modifie les exercices sans justifications</p>	<p>Dans son bilan, le candidat analyse les écarts entre le « prévu » et le « réalisé »</p> <p>Le candidat modifie les exercices sans se référer à ses sensations (tensions musculaires, sensations de « brûlures », « de chaleur » et/ou douleurs articulaires, état de fatigue...)</p>	<p>Dans son bilan le candidat met en rapport le « prévu », le « réalisé » les sensations éprouvées et identifiées (ressenti) et des connaissances sur l'entraînement pour moduler son projet de transformation</p> <p>Modifie la séquence d'entraînement suivante à partir du ressenti et des connaissances sur l'entraînement</p>	

**Profil 3 (Objectifs esthétiques)**

**Profil 2 (Conduire un développement physique : objectif de forme, prévention)**

# Le référentiel CAP - BEP (ancien texte)

## CAP-BEP : MUSCULATION

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE		
<p><b>Niveau 1 :</b> Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus en préservant l'intégrité physique.</p> <p><b>Niveau 2</b> Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.</p>		<p>Le candidat doit présenter, conduire et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation.</p> <p>L'épreuve se compose de deux prestations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre « à une charge personnalisée »</li> <li>- la réalisation de cette séance.</li> </ul> <p>Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires ( 3 groupes sont choisis par l'élève et 1 concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).</p>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
4 pts	<p>Concevoir la séance :</p> <p>Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus.(Prévu/ réalisé )</p> <p>Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel</p>	<p>De 0 à 1 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé »</li> <li>. Des aberrations dans la construction de la séance</li> <li>. Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni...ni... »)</li> </ul>	<p>De 2 à 3 pts</p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet</p> <p>Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels</p> <p>Justifications du choix des groupes musculaires</p>	<p>3,5 ou 4 pts</p> <p>Le relevé des variables est lisible et complet avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Justifications et construction s'appuyant - sur des connaissances de l'entraînement</li> <li>- sur les choix des groupes musculaires (projet personnel)</li> </ul>
13 pts	<p>Réaliser la séance pour obtenir les effets attendus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les trajets</li> <li>- Les charges soulevées.</li> <li>- Les postures sécuritaires</li> </ul>	<p>De 0 à 2,5 pts</p> <p>Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trajets quelquefois répétés</li> <li>. Respiration non intégrée</li> <li>. Charges inadaptées</li> </ul> <p>0 ou 2 pt</p> <p>Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort</p>	<p>De 2,5 à 7 pts</p> <p>Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Respiration intégrée partiellement ou inversée</li> <li>. Charges parfois trop faibles</li> </ul> <p>2,5 ou 3 pts</p> <p>Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,</p>	<p>De 7,5 à 9 pts</p> <p>Début/ fin du mouvement corrects</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions</li> <li>. Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices</li> <li>. Charges suffisantes</li> </ul> <p>3,5 ou 4 pts</p> <p>Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention</p>
3 pts	<p>Analyser et réguler</p>	<p>0 ou 1 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan absent ou sommaire, régulation non- envisagée.</li> </ul>	<p>2 pts</p> <p>Bilan et Régulation sans justification précise</p>	<p>3 pts</p> <p>Bilan et régulation à partir du ressenti ou de connaissances sur l'entraînement</p>

# Les types de force

## Les différentes expressions de la force

Dans la littérature professionnelle il existe une trentaine de modalités d'expression de la force : maxi, statique, dynamique, vitesse, explosive, volume, endurance ... . Un besoin de clarification s'opère face à nos élèves.

Pour cela, nous utilisons la relation Force / vitesse de contraction du muscle, qui nous apprend que plus la charge est légère plus la vitesse de contraction est élevée. A l'inverse, plus la charge est lourde plus la vitesse est faible, jusqu'à devenir nulle pour une charge maximale (on ne peut pas la déplacer, juste la maintenir), et jusqu'à devenir négative (on ne peut plus la maintenir, juste la ralentir, la freiner).

A partir de cette relation force / vitesse, nous pouvons caractériser des effets physiologiques sur le muscle : **les charges lourdes influent prioritairement sur les facteurs nerveux (recrutement et synchronisation des fibres), les charges moyennes et faibles sur des facteurs structurels (sur la composition même du muscle, hypertrophie), les charges faibles sur des facteurs métaboliques (vascularisation).**

A ces effets physiologiques, nous associons une typologie d'effets dominants, exprimés dans un langage courant : force maximale, puissance musculaire, masse musculaire, renforcement musculaire.

A ces effets, nous associons un mode d'expression de la force, qui permet de proposer aux élèves une taxonomie des forces simplifiée : force explosive, force volume, endurance de force.

Les exercices se caractérisent par l'intensité de travail, le nombre de répétitions, et secondairement, par la vitesse de réalisation et la durée des récupérations :

# Les types de force

- la « **force explosive** » a pour objet de stimuler l'unité motrice, pour augmenter la vitesse de contraction, mais surtout pour mobiliser un plus grand nombre de fibres. Elle nécessite des charges lourdes (environ 85% de 1RM), et des répétitions de 6 à 8, avec des temps de récupération longs, afin de permettre la resynthèse des substrats énergétiques et l'élimination des produits de dégradation (lactates). La vitesse de réalisation se doit d'être rapide dans la phase de contraction (concentrique), et donc lente dans l'autre phase du mouvement. **PROFIL 1**
- la « **force volume** » a pour objectif de saturer le muscle en lactate, afin d'altérer la fibre musculaire, pour que le muscle augmente le nombre et la taille de ses fibres (hypertrophie des fibres). Cet effet peut s'obtenir par un travail à charges légères, répétées un grand nombre de fois avec des récupérations courtes. 10 séries de 10 répétitions sur un même groupe musculaire est l'exercice typique dans une logique de "culturiste". **PROFIL 3**
- le « **renforcement** » renvoie à une dimension métabolique, et dont l'objet est de favoriser la vascularisation du muscle. On parlera de force endurance, ou d'endurance de force qui désigne la "capacité de maintenir une performance de force à un niveau constant pendant une durée fixée par l'activité sportive, ou de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous 'effet de la fatigue". Une forme de travail possible consiste à mobiliser des charges légères un grand nombre de fois (supérieure à 12), avec des temps de récupérations courts (proches du temps de travail). **PROFIL 2**

Les modalités de travail proposées sont des exemples –couramment employés dans le champ de l'entraînement sportif- non exclusifs. Toutefois, proposer des méthodes simples à nos élèves impose de ne pas multiplier les modalités de travail, afin de gagner en clarté.

Letzetler H. & M., Entraînement de la force, Vigot, Paris, 1990

# Les différents types de contraction musculaire

- **Contractions isométriques** : il n'y a pas de déplacement des leviers osseux, pas de mouvement , les muscles se contractent, les leviers ne bougent pas et les points d'insertion sont fixes (il s'agit d'un effort de type statique : la chaise, se maintenir pendu à une barre bras mi-fléchis...)



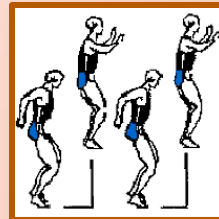
- **Anisométriques qui peut correspondre à un travail :**

**Concentrique** : il y a déplacement des extrémités du muscle en se rapprochant, le muscle travaille en se raccourcissant (le muscle gonfle : fermeture du bras pour le biceps, plier la jambe pour les ischio-jambiers et inversement la tendre pour les quadriceps). C'est l'exercice ou le type de travail le plus souvent utilisé (on pousse ou on tire une barre).

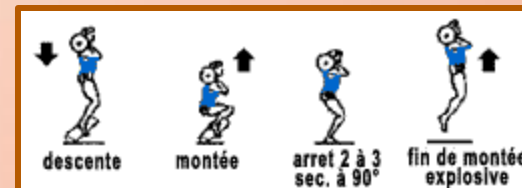
**Excentrique** : il y a déplacement des extrémités du muscle en s'éloignant, on est sur une résistance à une charge (se suspendre à une barre et retenir pendant la descente, en développé couché en poussant la barre, retenir une presse oblique avec les ischio jambiers...).

# Les différents types de contraction musculaire

- ▣ **Pliométrique** : C'est la combinaison des deux précédents types de travail (un exercice en concentrique est immédiatement suivi d'un travail en excentrique : sauter d'un plan surélevé et immédiatement sauter en contre-haut, ou lancer au-dessus de soi un Médecine-ball, le récupérer bras tendus en fléchissant puis le relancer, DVC laisser tomber la barre - phase d'étirement – avant de repousser - phase de raccourcissement du muscle - en exerçant un rebond. Le projeté de barre, bras en extension complète en fin de mouvement , permet de préparer les pectoraux à ce relâchement relatif.



- ▣ **Régime de contraction stato-dynamique** : méthode mixte comportant une phase concentrique et une phase isométrique





# Les multiples façons de travailler (une parenthèse avec les filières)

- **L'endurance musculaire** (« c'est la faculté d'effectuer, pendant une durée prolongée, une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité » ZATSIORSKY cité par M. PRADET dans « **La préparation physique** »). Même si l'on parle d'endurance plutôt pour les processus aérobie, l'endurance musculaire qui nous intéresse ici se conçoit comme la faculté que doit avoir un muscle à pouvoir supporter une charge à la fois de plus en plus lourde et de plus en plus longtemps. Pour cela on peut dire que le travail musculaire en endurance est indispensable, il pourrait même être la base incontournable pour tout autre type de travail à venir.

On travaillera toujours sur des charges qui permettent un certain nombre de répétitions dans les séries ainsi que l'accumulation de séries pour un même groupe musculaire. Ces charges seront adaptées au fur et à mesure de la progression de l'élève.

- **La puissance musculaire** se traduit par la faculté d'effectuer une action d'intensité maximale. On serait ici dans la filière anaérobie alactique. Le travail se conçoit donc avec des charges maximales, voire supra maximales, imposant ainsi un nombre limité de répétitions et une récupération longue.

On peut aussi varier, en fonction de l'objectif recherché, la vitesse de travail (monter vite une barre pour un travail excentrique biceps et de descendre doucement pour travailler en concentrique ce même biceps), la longueur du trajet, une position « pose » pendant le trajet... .

# Les différentes méthodes

- Méthode dite **CONSTANTE** (méthode avec stimulation nerveuse intense demandant une récupération importante, pas pour le débutant. Exemple 5 séries de 3 répétitions à son maxima, récupération de 7'entre les séries. Elle permet le développement de la force maximale du muscle).
- Méthode des **EFFORTS REPETES** (charges moins lourdes, elle a une action sur les facteurs nerveux et la masse musculaire. Exemple 6 séries de 6 répétitions récupération de 5'. Les exercices s'effectuent à vitesse moyenne, avec une charge non- maximale (70 % à 80 %). Elle permet une hypertrophie musculaire et une augmentation de l'endurance musculaire)
- Méthode des **EFFORTS DYNAMIQUES** (utile pour les débutants, elle a peu d'action sur la force et favorise l'explosion. Les exercices s'effectuent à vitesse maximum avec des charges légères, voire sans charge. Exemple 10 à 20 séries de 15 répétitions avec récupération de 5' à 7'. Elle permet le recrutement des unités motrices (facteur nerveux).
- Méthode **PYRAMIDALE** :
  - Pyramide avec charge ascendante**  
Dans la même séance, on applique des séries avec répétitions décroissantes avec des charges montantes. Elle semble bien adaptée au débutant car elle utilise les efforts maximaux en fin de séance. Elle existe sous une autre variante : la pyramide inversée.
  - Pyramide avec charge descendante (pyramide inversée)**  
La méthode de la pyramide ressemble à une conjugaison de la méthode des efforts répétés en début de séance et de la méthode des efforts maximaux en fin de séance. On se propose d'inverser le schéma. C'est la méthode de la pyramide inversée, moins adaptée au débutant car les efforts maximaux sont placés en début de séance.
  - Combinaison des 2 pyramides** (on monte les charges dans les premières séries puis on réduit progressivement).

# Préparer mes interventions

LES TEXTES (des contraintes de travail aux exigences de l'évaluation...)



LES MOBILES DES ELEVES (qu'ils doivent choisir de manière complètement autonome, attention à l'orientation en fonction du « genre », du profil sportif...)



LES MODALITES DE TRAVAIL  
(dépendantes du mobil -profil- retenu)



## Du mobile des élèves

- Travail sur des groupes musculaires prioritaires répondant à une sollicitation précise (servir plus fort, sauter plus haut...)



**Sportif**

- Travail qui a pour objectif d'améliorer la condition physique, perte de poids, remise en forme (équilibre des groupes musculaires)



**Santé**

- Travail ciblé sur certains groupes musculaires (pectoraux, biceps, fessiers...)



**Esthétique**

Sports de force vitesse

Sports d'endurance

## Aux modalités de travail

	PUISSANCE	VOLUME	RAFFERMIR	AFFINEMENT
	Devenir plus fort et plus dynamique	prendre de la masse musculaire et du volume	Raffermisssement musculaire et rendre le corps plus tonique	Affinement de la silhouette, perte de poids
<b>SERIES</b>	3 à 6 séries	3 à 10 séries	3 à 10 séries	3 à 10 séries
<b>REPETITIONS</b>	3 à 6 répétitions	8 à 12 répétitions	15 à 20 répétitions	20 à ++ répétitions
<b>CHARGE</b>	80% à 90% de 1 RM	65% à 75% de 1 RM	50% à 60% de 1 RM	40% à 50% de 1 RM
<b>DUREE</b>	inf à 10"	10" à 30"	15" à 30"	20" à 1'
<b>VELOCITE</b>	RAPIDE	LENT	MOYEN	MOYEN
<b>INTERVALLES DE REPOS</b>	2 à 3'	1'30 à 2'30	1'	30" à 1'
<b>EXEMPLE</b>	3 séries de 6 répétitions à 80% de RM	7 séries de 10 répétitions à 70% sur un groupe musculaire	8 séries de 15 répétitions à 60%	10 séries de 20 répétitions à 50%

# REMARQUES DE FONCTIONNEMENT

**Simplification de l'intitulé des mobiles**, tout en respectant les intentions des textes officiels.

POUR : faire acquérir des méthodes simples, nous proposons un tableau avec les charges et les pourcentages données en fonction de la performance maximale estimée ainsi que quelques exemples de travail en fonction du profil.

La vitesse de réalisation est précisée; elle pourra constituer un indicateur lors de l'évaluation.

Il importe que l'enseignant garde à l'esprit que :

- **l'amélioration d'un type de force améliore les autres types de force, à fortiori chez des élèves peu entraînés.** (sauf pour des sportifs très entraînés dans les exercices de force)
- à raison d'1h30 de travail effectif par semaine, **les progrès objectifs sont peu probables.** Mais rappelons que dans le cadre de la CP5, le travail "maintenant" doit produire des effets "demain". Et que **l'important est bien l'acquisition de méthodes de travail que l'élève pourra réinvestir à l'avenir.**

Il convient donc, comme dans d'autres APS, de proposer des méthodes de travail adaptées au degré d'intégration des élèves.

Si la différenciation pédagogique est indispensable dans le cadre de la CP5, nous devons garder à l'esprit que c'est à une classe que l'enseignant s'adresse. D'où une organisation qui tient compte du groupe.

(B MEARD CNED)

# Tableau des % de la performance maximale estimée

TABLEAU DES % DE LA PERFORMANCE MAXIMALE ESTIMEE

**PROJET SPORTIF : FORCE**

Séries de 6 - 7 répétitions à 80%  
Séries de 5 répétitions à 85%  
Séries de 3 - 4 répétitions à 90%

**PROJET SANTE : MISE EN FORME**

Séries de 30 répétitions à 40%  
Séries de 20 répétitions à 50%  
Séries de 15 répétitions à 60%

**PROJET ESTHETIQUE : "HYPERTROPHIE"**

Séries de 12 répétitions à 65%  
Séries de 10 répétitions à 70%  
Séries de 8 répétitions à 75%

100% KG	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	45%	40%	35%	30%
200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60
190	180,5	171	161,5	152	142,5	133	123,5	114	104,5	95	85,5	76	66,5	57
180	171	162	153	144	135	126	117	108	99	90	81	72	63	54
170	161,5	153	144,5	136	127,5	119	110,5	102	93,5	85	76,5	68	59,5	51
160	152	144	136	128	120	112	104	96	88	80	72	64	56	48
150	142,5	135	127,5	120	112,5	105	97,5	90	82,5	75	67,5	60	52,5	45
140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70	63	56	49	42
130	123,5	117	110,5	104	97,5	91	84,5	78	71,5	65	58,5	52	45,5	39
120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60	54	48	42	36
110	104,5	99	93,5	88	82,5	77	71,5	66	60,5	55	49,5	44	38,5	33
100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30
95	90,25	85,5	80,75	76	71,25	66,5	61,75	57	52,25	47,5	42,75	38	33,25	28,5
90	85,5	81	76,5	72	67,5	63	58,5	54	49,5	45	40,5	36	31,5	27
85	80,75	76,5	72,25	68	63,75	59,5	55,25	51	46,75	42,5	38,25	34	29,75	25,5
80	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40	36	32	28	24
75	71,25	67,5	63,75	60	56,25	52,5	48,75	45	41,25	37,5	33,75	30	26,25	22,5
70	66,5	63	59,5	56	52,5	49	45,5	42	38,5	35	31,5	28	24,5	21
65	61,75	58,5	55,25	52	48,75	45,5	42,25	39	35,75	32,5	29,25	26	22,75	19,5
60	57	54	51	48	45	42	39	36	33	30	27	24	21	18
55	52,25	49,5	46,75	44	41,25	38,5	35,75	33	30,25	27,5	24,75	22	19,25	16,5
50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
45	42,75	40,5	38,25	36	33,75	31,5	29,25	27	24,75	22,5	20,25	18	15,75	13,5
40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
35	33,25	31,5	29,75	28	26,25	24,5	22,75	21	19,25	17,5	15,75	14	12,25	10,5
30	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9
25	23,75	22,5	21,25	20	18,75	17,5	16,25	15	13,75	12,5	11,25	10	8,75	7,5
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
15	14,25	13,5	12,75	12	11,25	10,5	9,75	9	8,25	7,5	6,75	6	5,25	4,5
10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
8	7,6	7,2	6,8	6,4	6	5,6	5,2	4,8	4,4	4	3,6	3,2	2,8	2,4
6	5,7	5,4	5,1	4,8	4,5	4,2	3,9	3,6	3,3	3	2,7	2,4	2,1	1,8
4	3,8	3,6	3,4	3,2	3	2,8	2,6	2,4	2,2	2	1,8	1,6	1,4	1,2
2	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,1	1	0,9	0,8	0,7	0,6

# DETERMINATION DE SA 1RM

La "1RM" ou "1 Répétition Maxi" représente la charge qu'on ne peut soulever ou tirer qu'une seule fois. Cette notion est importante car sa connaissance permet de travailler dans des registres bien précis. Afin de simplifier votre démarche, utilisez le calculateur 1RM.

## CALCULATEUR AUTOMATIQUE 1RM

CHARGE TOTALE SOULEVEE (barre comprise)

70

Nombre de répétitions	VOTRE 1RM EST DONC DE
1	70.0
2	72.2
3	75.2
4	77.9
5	81.0
6	81.6
7	84.4
8	87.1
9	102.0
10	105.7

Exemple : vous souhaitez calculer votre 1RM sur un exo donné. La barre pèse 10 kg et vous la chargez avec 60 Kg de fonte.

Vous entrez donc dans la zone blanche le poids de la barre + charge placée (10 et 60 = 70)

Vous parvenez à soulever 5 fois cette charge

Vous vous reportez alors au tableau et regardez la 1RM correspondante à 5 répétitions : 81,0 Kg

**Note : vous faites plus de 10 répétitions ? Chargez davantage votre barre**

POUR  
CALCULER  
RAPIDEMENT  
SA RM

On peut varier à sa guise les % de travail (les charges / charges maxi se mettent à jour)

Pour un calcul plus facile en fonction des pourcentages de travail

POUR UN CALCUL FACILE (vous pouvez modifier soit les %, soit les charges)

OBJECTIF	FORCE		VOLUME		ENDURANCE			
Répétitions	3	6	8	10	12	15	20	20
% Charge maxi	95%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	20%
Charge maxi								
20	19,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	4,0
22	20,9	18,7	17,6	16,5	15,4	14,3	13,2	4,4
24	22,8	20,4	19,2	18,0	16,8	15,6	14,4	4,8
26	24,7	22,1	20,8	19,5	18,2	16,9	15,6	5,2
28	26,6	23,8	22,4	21,0	19,6	18,2	16,8	5,6
30	28,5	25,5	24,0	22,5	21,0	19,5	18,0	6,0
32	30,4	27,2	25,6	24,0	22,4	20,8	19,2	6,4
34	32,3	28,9	27,2	25,5	23,8	22,1	20,4	6,8
36	34,2	30,6	28,8	27,0	25,2	23,4	21,6	7,2
38	36,1	32,3	30,4	28,5	26,6	24,7	22,8	7,6
40	38,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	8,0
42	39,9	35,7	33,6	31,5	29,4	27,3	25,2	8,4
44	41,8	37,4	35,2	33,0	30,8	28,6	26,4	8,8
46	43,7	39,1	36,8	34,5	32,2	29,9	27,6	9,2
48	45,6	40,8	38,4	36,0	33,6	31,2	28,8	9,6
50	47,5	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	10,0
52	49,4	44,2	41,6	39,0	36,4	33,8	31,2	10,4
54	51,3	45,9	43,2	40,5	37,8	35,1	32,4	10,8
56	53,2	47,6	44,8	42,0	39,2	36,4	33,6	11,2
58	55,1	49,3	46,4	43,5	40,6	37,7	34,8	11,6
60	57,0	51,0	48,0	45,0	42,0	39,0	36,0	12,0
62	58,9	52,7	49,6	46,5	43,4	40,3	37,2	12,4
64	60,8	54,4	51,2	48,0	44,8	41,6	38,4	12,8
66	62,7	56,1	52,8	49,5	46,2	42,9	39,6	13,2
68	64,6	57,8	54,4	51,0	47,6	44,2	40,8	13,6
70	66,5	59,5	56,0	52,5	49,0	45,5	42,0	14,0
72	68,4	61,2	57,6	54,0	50,4	46,8	43,2	14,4
74	70,3	62,9	59,2	55,5	51,8	48,1	44,4	14,8
76	72,2	64,6	60,8	57,0	53,2	49,4	45,6	15,2
78	74,1	66,3	62,4	58,5	54,6	50,7	46,8	15,6
80	76,0	68,0	64,0	60,0	56,0	52,0	48,0	16,0
82	77,9	69,7	65,6	61,5	57,4	53,3	49,2	16,4
84	79,8	71,4	67,2	63,0	58,8	54,6	50,4	16,8
86	81,7	73,1	68,8	64,5	60,2	55,9	51,6	17,2



# PROJET SPORTIF

Accompagner  
un projet  
sportif  
(recherche d'un  
gain de  
puissance  
musculaire).

## TRAVAILLER SUR LE PROFIL 1 (FORCE)

### QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges lourdes (parfois très lourdes)

Le nombre de répétition reste faible dans les séries

La récupération doit être longue (3' à 5')

Etre très vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déchargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (pour une raison ou une action bien définie)

### DES METHODES DE TRAVAIL

#### Méthode des efforts maximaux

- Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux  
Théorie : Les charges lourdes > à 80% permettent un recrutement des fibres lentes, et des fibres rapides.

#### Méthode Bulgare

- Permet dans la même séance un gain de force et d'explosivité.  
Effet sur la synchronisation des fibres musculaires.

#### Méthode des contractions variées

- Charge lourde avec variété des types de contractions;
- Combinaisons de contractions variées : concentrique, isométrique, pliométrique...

# LE PROJET SPORTIF

## PROJET SPORTIF

### METHODE DES EFFORTS MAXIMAUX

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions et décroissant sur les charges)

Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux (recrutement des fibres musculaires et synchronisation),

Théorie : Les charges lourdes > à 80% permettent un recrutement des fibres lentes, et des fibres rapides.

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	3 à 4	90%	rapide à explosive	3' à 5'
	5	85%		
	6 à 7	80%		

(travail pyramidal décroissant sur le nombre de répétitions et croissant sur les charges)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	6 à 7	80%	rapide à explosive	3' à 5'
	5	85%		
	3 à 4	90%		

### METHODE BULGARE

Permet dans la même séance un gain de force et d'explosivité.

Effet sur la synchronisation des fibres musculaires.

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	3 + 5	80%- 40%	explosive	3'
3	6	80%	rapide	
et 3	6	40%	explosive	

### METHODE DES CONTRACTIONS VARIES

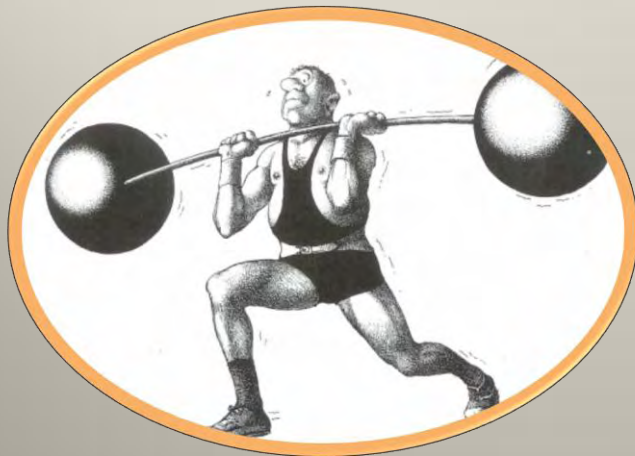
Charge lourde avec variété des types de contractions;

Combinaisons de contractions variées :

concentrique, isométrique, pliométrique...



















SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3 à 4	6 à 3	80 à 90%	rapide	3' entre les séries 15" entre les exercices
	avec pliométrique		explosive	
	isométrique		aucune	
	Geste Sportif		rapide	

# Exemple de séance projet sportif



MUSCULATION AU LYCEE :

SEANCE N°

NOM EXERCICES	MUSCLES SOLLICITES	PRENOM SERIE	REPETITION	% DE TRAVAIL	PROFIL 1 (FORCE)	
					CHARGE	RECUP
PARTIE HAUTE DU CORPS	 DVC (Pectoraux)	4	3 4 4 3	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
	 DOS TIRAGE NUQUE (partie haute deltoïdes et trapèzes)	3	6 5 4	80% 90% 90%		3' à 5'
	 PULL OVER (Pectoraux)	4	4 5 6 7	90% 90% 80% 70%		3' à 5'
	 TRACTIONS Mains en supination (biceps)	4	/ MAX	90% 80% 80% 70%	AVEC LEST (2kg)	3' à 5'
	 POMPES (Pectoraux et triceps)	3	/ MAX	100% 90% 80%		3' à 5'
	 BICEPS ALTERES (Biceps)	4	5 5 5 5	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
	 DESCENTE SUR BANC (Triceps)	5		80% 90% 90% 80%	AVEC LEST (2kg posé sur les cuisses)	3' à 5'
ABDOMINAUX OBLIQUES DORSAUX	 CRUNCH (Grand droit et obliques)	4	/ MAX	90% 80% 80% 70%		3'
	 ABDO ROLLER (Grand droit partie haute)	4	/ MAX	80% 90% 90% 80%		3'
	 PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	4	/ MAX	80% 90% 90% 80%	AVEC LEST (0.500kg)	3'
	 ASSIS SUR BANC AVEC BÂTON (Obliques)	4	20 20 15 10			3'
	 PLAT VENTRE AVEC MB (Lombaires)	4	4		8' + 7' + 6' (repos identique au tps de travail ds la série)	3'
PARTIE BASSE	 MONTER SUR BANC (Quadriceps)	4	MAX D + MAX G	100%		3' à 5'
	 Adducteurs	4	4 6 6 4	80% 90% 90% 80%		3' à 5'
	 PRESSE OBLIQUE (Quadriceps)	5	4 4 4 5	90% 90% 90% 70%		3' à 5'
	 PRESSE OBLIQUE (Jumeaux et soléaires)	4	6 4 4 6	70% 80% 90% 70%		3' à 5'
	 BANC (Ischio)	4	3 4 4 3	90% 80% 70% 70%		3' à 5'
	 grand fessier	4		45° 1° 1° 45°	Avec lest aux chevilles	1'30 à 2'

# PROJET SANTE

Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).

## TRAVAILLER SUR LE PROFIL 2 (SANTE ET MISE « REMISE EN FORME »)

### QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges légères

Le nombre de répétition doit être important

La récupération reste courte

Sur un travail en FC, celle-ci doit se situer entre 120 et 140 BPM sur un temps relativement long (15 à 20') STEP – VELO ...

Il faut un temps de travail important sur les différents groupes musculaires tout au long du cycle

### DES METHODES DE TRAVAIL

Travail à charge constante (15 à 20 répétition avec des charges légères.

- Sollicitation cardio vasculaire et métaboliques (diminution des graisses).

Méthode Stato-dynamique

- Il s'agit de rajouter du travail en isométrie (10" à 30") à un travail classique (on sollicite davantage la force grâce au travail concentrique et isométrique)

Méthode de circuit training (30/30, 45/30...)

- Circuit de 10 à 12 ateliers ou l'on peut rechercher la mobilisation d'un grand nombre de groupes musculaires
- Circuit training ou l'on se centre sur quelques groupes musculaires que l'on fait travailler différemment

Travail ou entraînement cardio vasculaire

- Vélo, STEP, rameur. D'une durée de 30' (échauffement travail et récupération) avec une FC qui se stabilise autour de 140BMP. permet de brûler les graisses, prévention pour les risques cardiaque (2 à 3 fois par semaine)

# LE PROJET SANTE

## PROJET SANTE

### METHODE A CHARGE CONSTANTE

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	15	50%	normale	courte de 30" à 1'
	20	50%		
	25	50%		

(travail pyramidal décroissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	25	50%	normale	courte de 30" à 1'
	20	50%		
	15	50%		

### METHODE STATO - DYNAMIQUE

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
2	10	50%	normale	de 30" à 1'
	10"statique			
2	15	50%	normale	de 30" à 1'
	8"statique			
	10			

### METHODE DU CIRCUIT TRAINING

Circuit où l'on sollicite différents groupes musculaires

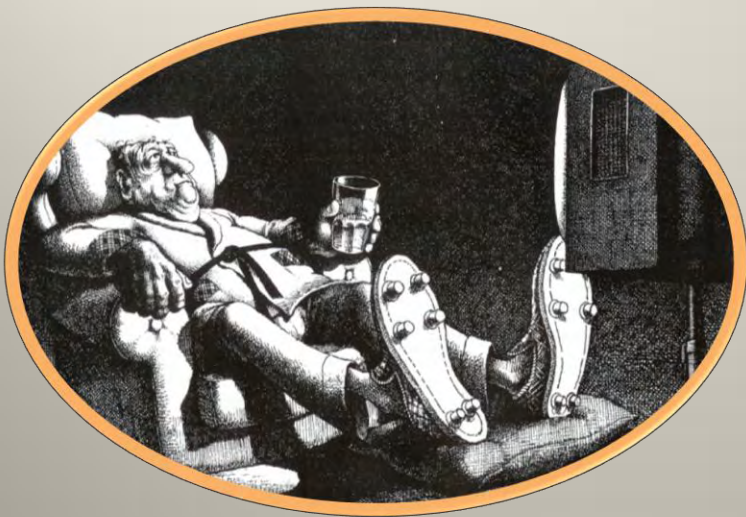
SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
Dépend du nombre d'ateliers	30" à 1'	50%	normale	de 30" à 1'

### LE TRAVAIL CARDIO VASCULAIRE

la référence étant la FC (130/140BMP)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
Minimum de 20' et pouvant aller au delà de 45' (soit une seule série, soit 2 x 20' avec une récupération active afin que le rythme cardiaque ne redescende pas trop)				

# Exemple de séance projet santé



MUSCULATION AU LYCEE :		PRENOM		SEANCE N° 2		
NOM EXERCICES	MUSCLES SOLLICITES	SERIE	REPETITION	% DE TRAVAIL	CHARGE	RECUP
	VELO	1	3'	FC 120 à 140		1'
	TIRAGE NUQUE	3	20° / 40°	40% à 50%		1'
	CRUNCH (Grand droit et obliques)	3	20° / 40°			1'
Etirements						
	CORDE A SAUTER	3	20° / 40°	FC 120 à 140		1'
	DELTOÏDES	3	20° / 40°	Altères légères		1'
	GRAND DROIT	3	20° / 40°			1'
Etirements						
	QUADRICEPS	3	20° / 40°	40% à 50%		1'
	DVC (Pectoraux)	3	20° / 40°	40% à 50%		1'
	PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	3	20° / 40°			1'
Etirements						
	GRAND FESSIER	3	20° / 40°			1'
	EXTENSION DES AVANTS BRAS ASSIS (TRICEPS)	3	20° / 40°			1'
	ABDO ROLLER (Grand droit partie haute)	3	20° / 40°			1'
Etirements						
	QUADRICEPS ET FESSIERS	3	20°/40° (PDT les 20° de travail remonter et garder la position haute 3')			1'
	DELTOÏDES	3	20° / 40°			1'
	OBLIQUES	3	20° / 40°			1'

TRAVAIL EN  
CIRCUIT  
TRAINING

# PROJET ESTHETIQUE

Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain du volume musculaire).

## TRAVAILLER SUR LE PROFIL 3 (ESTHETIQUE)

### QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges moyennes à lourdes (60% à 75%)

Le nombre de répétition entre 8 et 12 dans les séries et le nombre de séries peut être important (3 à 10);

La récupération doit être moyenne (1'30 à 2'30)

Etre vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déchargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (parfois dépendants du genre)

### DES METHODES DE TRAVAIL

#### Méthode de travail à charge constante

- Les meilleurs gains de masse sont enregistrés entre 8 et 12 répétitions avec un pic à 10 rép. Le gain de masse musculaire s'obtient avec 3 séances par semaine au bout de 2 mois.

#### Méthode de la pyramide à charge moyenne

- La pyramide permet de travailler à des intensités différentes dans une même séance.
- Intérêt : gain de force et de volume.

#### Méthode de la super série

- Enchaîner 2 exercices différents, avec 15" de récupération entre chaque exercice puis récupération de 2' (Super série agoniste/antagoniste (pec / dos, biceps / triceps)
- Epuisement total de la région concernée et hypertrophie.

#### Méthode de la série "forcée" ou de la série brûlante

- Continuer sur 3 à 4 répétitions (avec aide) après sa série.
- Continuer 3 à 6 répétitions avec des mouvements incomplets

# LE PROJET ESTHETIQUE

## PROJET ESTHETIQUE

### METHODE A CHARGE CONSTANTE

(travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	8	70%	Lente	2' à 2'30
	10			
	12			
	14			

(travail pyramidal sur le nombre de répétitions)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
4	8	70%	Lente	2' à 2'30
	10			
	10			
	8			

### METHODE DE LA PYRAMIDE

(travail pyramidal sur le nombre de répétitions ainsi que sur les charges)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
1	12	65%	lente	1'30
1	10	70%		2'
1	8	75%		2'30
1	10	70%		2'
1	12	65%		1'30

### METHODE DE LA SUPER SERIE

Enchaîner 2 exercices différents avec une petite récupération (15")

Super série agoniste (DVC puis écartés sur banc)

super série agonistes/antagonistes (Biceps/triceps, quadriceps/ischios)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10+10	70%-70%	lente	r = 15sec R=2min

### METHODE DES SERIES FORCEES

Après 10 répétitions, en faire 3 à 4 supplémentaires avec aide (un partenaire allège la charge)

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10+3 aidées	75% à 65%	lente	2'

### METHODE DES SERIES BRULANTES












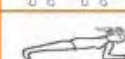






Après 10 répétitions en faire 3 à 6 supplémentaires avec des mouvements incomplets (très efficace pour les muscles des bras).

SERIE	Nb de REPETITIONS	% CHARGE	VITESSE DE REALISATION	RECUPERATION
3	10 + 3 à 6 brûlantes	70%	lente	2'

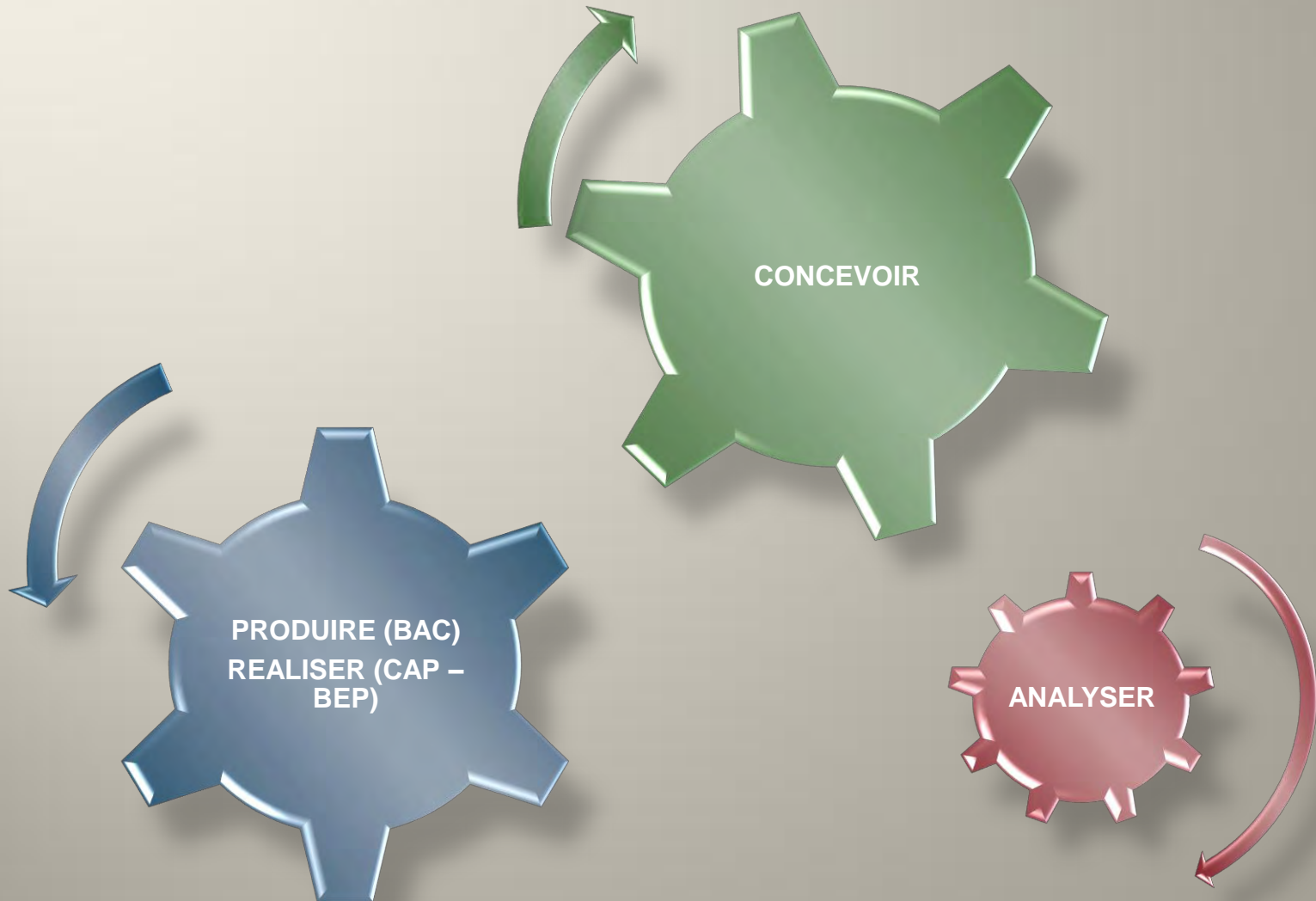


# Exemple de séance projet esthétique



MUSCULATION AU LYCEE :				SEANCE N°		3	
NOM EXERCICES	MUSCLES SOLLICITES	PRENOM SERIE	REPETITION	% DE TRAVAIL	PROFIL 3 (ESTHETIQUE) CHARGE	RECUP	
PARTIE HAUTE DU CORPS		DVC (Pectoraux)	8	10	5 à 65% et 5 à 70%		1'30 à 2'30
		DOS TIRAGE NUQUE (partie haute deltoïdes et trapèzes)	6	10	5 à 65% et 5 à 70%		1'30 à 2'30
		PULL OVER (Pectoraux)	8	8	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
		BICEPS BRACHIAL	8	12	6 à 75% 6 à 65%		1'30 à 2'30
		POMPES (Pectoraux et triceps)	8	/ MAX	5 à 60% et 3 à 65%		1'30 à 2'30
		TRICEPS	8	10	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
		DELTOÏDES	6	10	4 à 65% et 4 à 70%		1'30 à 2'30
ABDOMINAUX OBLIQUES DORSAUX		CRUNCH (Grand droit et obliques)	8	/ MAX	2 à 65% 6 à 60%		1'30 à 2'
		CRUNCH (Le transverse)	8	/ MAX	2 à 70% 2 à 65% 4 à 60%		1'30 à 2'
		PLANCHE INCLINEE (Grand droit partie basse)	8	/ MAX	4 à 65% 4 à 60%		1'30 à 2'
		Obliques	6	40 40 30 30			1'30 à 2'
		Grand droit	6	6	3 X 10" 3 X 8"		1'30 à 2'
PARTIE BASSE		Quadriceps (travail avec barre + 10kg)	8	/ MAX	2 à 70% 6 à 60%		2' à 2'30
		Adducteurs	7	/ MAX	3 à 65% 4 à 60%		2' à 2'30
		PRESSE OBLIQUE (Quadriceps)	10	/ MAX	5 à 70% 5 à 60%		2' à 2'30
		PRESSE OBLIQUE (Jumeaux et soléaires)	8	/ MAX	4 à 70% 4 à 60%		2' à 2'30
		TIRAGE AVEC POULIE (Petit et moyen fessier)	6	/ MAX	70%		2' à 2'30
		grand fessier	8		3 x 1'30 3 x 1' 2 x 45"		1'30 à 2'

# Une constante pour l'évaluation



# CONCEVOIR

<b>CONCEVOIR</b> / 7 Pts	<b>NIVEAU 1 NON ATTEINT</b>	<b>DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1</b>	<b>DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2</b>
<b>CHARGES DE TRAVAIL / OBJECTIF</b> / 5 Pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix des charges peu adapté aux ressources</li> <li>• Méconnaissances des principaux groupes musculaires ainsi que de la façon de les faire travailler</li> <li>• Les différents types de sollicitation musculaire ne sont pas connus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le choix des charges est adapté aux ressources mais pas toujours à la poursuite de l'objectif.</li> <li>• Bonnes connaissances des principaux groupes musculaires (peut les énoncer et sait les faire travailler)</li> <li>• Identifie le régime de contraction musculaire utilisé dans chaque exercice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La séquence apparaît comme l'aboutissement d'un travail soigneusement planifié</li> <li>• Connaissances des groupes musculaires (les énonce et peut les solliciter différemment).</li> <li>• Les types de contractions musculaires sont en relation étroite avec le mobile poursuivi.</li> </ul>
<b>JUSTIFICATION DE LA SEQUENCE</b> / 2 Pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La justification reste très (trop) aléatoire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La justification de la séance (mobile et groupes musculaires) s'appuie sur des connaissances générales de l'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La justification s'appuie sur des connaissances précises de l'entraînement et des ressources.</li> </ul>

# PRODUIRE

## EVALUER LA PARTIE PRODUIRE DU REFERENTIEL

PRODUIRE / 10 Pts	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
<p><b>AU REGARD DU TRAVAIL REALISE</b> / 5 Pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le travail reste souvent inachevé (l'élève stop au milieu des séries ou ne réalise pas le nombre de répétitions).</li> <li>La charge n'est pas adaptée (trop lourde ou trop légère).</li> <li>Des temps importants de latence dans la séance.</li> <li>Ne sais pas correctement assumer son rôle d'aide ou de pareur.</li> <li>Les étirements restent « laborieux » voir inexistantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le travail est réalisé dans sa grande majorité (séries et répétitions).</li> <li>Les prévisions de séances ne sont pas toujours adaptées (trop ou peu pour un ou deux exercices).</li> <li>Les temps de latence sont limités (bon enchaînement du travail).</li> <li>Organise sa sécurité en fonction du travail.</li> <li>Apparition des étirements (les plus connus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volume de travail optimisé selon ses ressources et en fonction de l'objectif poursuivi (réalise et adapte).</li> <li>Bonne gestion du temps sur la totalité de la séance (peu ou pas de temps morts).</li> <li>Organise sa sécurité et celle des autres.</li> <li>La récupération est optimisée (sur le temps et sur le type).</li> <li>Etirements musculaires adaptés et bien réalisés.</li> </ul>
<p><b>PRISE EN CONSIDERATION DES TRAJET ET DES POSTURES</b> / 3 Pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le placement est approximatif, provoquant une mise en danger et pouvant être traumatisante.</li> <li>Les trajets moteurs sont réduits (des amplitudes trop courtes générant des contractions musculaires incomplètes).</li> <li>Le rythme et quelconque sans tenir compte de la spécificité du travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les exercices sont correctement réalisés sur une grande partie de la séance (la dégradation des trajets moteurs intervenant en fin de série ou de séance avec la fatigue).</li> <li>Le rythme est correct sur une grande partie de son travail (mais sur la durée de l'exercice il peut perdre de sa constance).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les trajets sont correctement réalisés sur l'intégralité du temps de travail.</li> <li>Les postures restent stabilisées dans les séries (pas de détérioration avec la fatigue).</li> <li>Le rythme de travail reste fidèle à celui imposé par l'objectif poursuivi sur l'intégralité de la séance.</li> </ul>
<p><b>PLACEMENT DE LA RESPIRATION</b> / 2 Pts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucun placement de la respiration.</li> <li>Certains exercices pouvant être réalisés en apnée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des efforts pour placer la respiration mais qui s'évaporent face à la difficulté du travail).</li> <li>Manque de rythme dans la respiration / travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La respiration est toujours bien placée et avec un rythme adapté.</li> <li>Expiration en fin d'effort.</li> </ul>

# ANALYSER

ANALYSER /3 Pts	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
DESCRIPTIF DES EFFORTS	<p><u>Reste dans le descriptif de base :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trop facile</li> <li>• Trop difficile</li> <li>• Sensation de fatigue musculaire</li> <li>• On parle de douleur</li> <li>• Les groupes musculaires ne sont pas identifiés clairement</li> <li>• Aucune connaissance sur les différents types de travail musculaire.</li> </ul>	<p><u>Peut utiliser une terminologie significative pour certain domaine :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques notions de brûlure musculaire</li> <li>• Connaissance et identification de quelques grands groupes musculaires</li> <li>• Connaissance précise d'un type de travail musculaire en priorité.</li> </ul>	<p><u>Analyse pertinente du travail par une terminologie adaptée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Notions de tétanie sur des temps d'effort bien précis</li> <li>• Identification fine des différents groupes musculaires.</li> <li>• Connaissance des différents types de travail et de leurs répercussions (concentrique...).</li> </ul>
UTILISATION DU RESENTI EN DIRECT	<p><u>Bilan de la séance de travail entre le prévu et le réalisé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de régulation pendant la séance (on réalise sans tenir compte d'indicateurs)</li> <li>• Ou régulation par « coupe franche » dans la séance (on arrête le travail dans l'exercice au lieu de chercher à l'adapter)</li> </ul>	<p><u>Bilan de la séance de travail entre le prévu et le réalisé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tient compte de ce qu'il éprouve pour faire évoluer sa séance planchée.</li> <li>• L'adaptation se fait simplement en variant un paramètre (soit la charge, soit le nombre de répétition, soit le temps de la récupération).</li> </ul>	<p><u>Bilan de la séance de travail entre le prévu et le réalisé :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Régulation pertinente et qui permet de rester dans la poursuite de l'objectif (on jongle avec tous les paramètres).</li> <li>• Récupération active et basée sur la FC</li> <li>• Récupération en lien avec le travail effectué.</li> </ul>
ANALYSE DU RESENTI POUR LA PREPARATION DE SEANCE	<p><u>Répercussion du ressenti :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolution des exercices sans justification appuyée sur des sensations.</li> <li>• Les propositions de modifications des exercices sont complètement aléatoires et parfois en contradiction avec l'objectif poursuivi.</li> </ul>	<p><u>Répercussion du ressenti :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La séance préparée tient compte des informations donnée sur des aspects très généraux (courbatures localisées, difficultés sur des muscles bien identifiés, type de contraction problématique).</li> <li>• Parfois tendance, sur certains exercices à s'écarter de l'objectif)</li> </ul>	<p><u>Prise en compte du ressenti</u> pour planifier un travail cohérent et conforme à un objectif bien identifié.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charges adaptées</li> <li>• Mobilisations fines et justifiées</li> <li>• Evolution de la programmation qui tient compte de l'objectif poursuivi et du ressenti pendant la séance (est capable de connaître les points sensibles à développer en priorité)</li> </ul>