

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

MUSCULATION

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

A travers l'UE Musculation les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité «Musculation» à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ Vivre, participer, gérer un échauffement sous forme de préparation physique générale. Développer son autonomie.
- ▶ Mobiliser des connaissances liées à la musculation : les différentes contractions musculaires, les grands thèmes de développement musculaire, les méthodes de travail.
- ▶ Savoir gérer sa vie physique et ses efforts
- ▶ Se responsabiliser sur la gestion du développement physique de son partenaire
- ▶ Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé et adapté.

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01 ▶ Information générale sur les objectifs attendus lors de la séquence et découverte des différents ateliers et consignes de sécurité	02 ▶ Mise en pratique en binôme sur 6 ateliers différents dans la séance	03 ▶ Evaluation des capacités maximales par une méthode indirecte
04 ▶ Evaluation des capacités maximales par une méthode indirecte	05 ▶ Identification du projet retenu par l'étudiant Séance 1 de développement	06 Séance 2 de développement ▶ Création et gestion de sa propre séance ▶ Sécurisation de la séance du binôme de pratique)
07 Séance 3 de développement ▶ Création et gestion de sa propre séance ▶ Sécurisation de la séance du binôme de pratique	08 Séance 4 de développement ▶ Création et gestion de sa propre séance ▶ Sécurisation de la séance du binôme de pratique)	09 Séance 5 de développement ▶ Création et gestion de sa propre séance ▶ Sécurisation de la séance du binôme de pratique

Précisions générales pour l'évaluation pratique sur 13 points

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 7 des 9 séances de la séquence
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours
Une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte

Précisions spécifiques

Grille et protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

	N1	N2	N3	N4
Connaissances de l'activité : muscles, consignes de sécurité, consignes de réalisation	connaissances insuffisantes	Connaissances des groupes musculaires. Hésite sur leur localisation	Varie le mode de contraction musculaire Notions physiologiques concernant la filière aérobie (puissance et capacité)	La localisation exacte des groupes musculaires sollicités. Explication précise de la réalisation de chaque mouvement musculaire
Mise en œuvre musculaire. Exécution en toute sécurité	Amplitude du mouvement insuffisante Mise en danger corporelle pour soi Respiration inversée	Trajet correct mais inadéquation du rythme du mouvement et respiration inadéquation (expiration trop tardive)	Mobilise ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. Contrôle la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries, en fonction du rythme imposé. Place et rythme sa respiration	Echauffement maîtrisé Complexifie l'exercice de façon adéquate. Augmente le niveau de difficulté et perçoit dans l'action
Création et réalisation du projet	Organisation anarchique dans l'enchaînement des exercices Décalage entre projet et réalisation	Teste plusieurs enchaînements d'exercices. Varie les paramètres d'exécutions sans maîtrise.	Est engagé et appliqué dans la conceptualisation et l'animation de son programme de renforcement. Connaissance des variables de simplification et complexification des exercices spécifiques.	Propositions d'exercices "originaux" (recherche et apports personnels). Programme équilibré et adapté

Situation de référence évaluative

L'évaluation est en continu à partir de la séance 7.
Les critères pris en compte sont :

- ▶ La qualité d'exécution des mouvements afin de pratiquer en sécurité
- ▶ Sa responsabilisation vis à vis de son binôme

Evaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Les paramètres de développement musculaire suivant le thème de travail
- ▶ Les méthodes d'entraînement en fonction des régimes de contraction

CONTENU THÉORIQUE

Les points suivants seront abordés :

Développement de la force

Méthode des charges maximales

Méthode des charges sous-maximales répétées un nombre maximal de fois

- ▶ Développement de la force sous-maximale (masse musculaire)
- ▶ Développement de la force sous-maximale (volume musculaire)

Développement de la force sous-maximale (endurance musculaire)

Développement de la puissance

- ▶ Développement de la puissance-force
- ▶ Développement de la puissance
- ▶ Développement de la puissance-vitesse
- ▶ Développement de l'explosivité

Les différents modes de contractions et leurs méthodes

- ▶ La contraction isométrique
- ▶ Une contraction anisométrique
 - La contraction anisométrique concentrique
 - La contraction anisométrique excentrique
 - La contraction anisométrique pliométrique

Méthodes d'entraînement en contraction concentrique

Méthodes d'entraînement en contraction excentrique

Méthodes d'entraînement en contraction isométrique

Méthode d'entraînement en contraction pliométrique