

# Fiche compétences

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

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### COMPÉTENCES ATTENDUES

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

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

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

## Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité « Renforcement musculaire » 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.
- ▶ Être capable de mobiliser des connaissances liées à l'activité « renforcement musculaire »
- ▶ Être capable de mobiliser divers segments corporels soumis à une charge additionnelle, pour produire des effets attendus, en préservant son intégrité physique.
- ▶ Être capable de concevoir et mettre en œuvre un projet de renforcement musculaire spécifique et de sollicitation cardio-respiratoire.

## PLANIFICATION DU CYCLE

### Trame du cycle / objectif des séances

**01**

#### Evaluation initiale

- ▶ Capacités musculaires des muscles principaux du corps (membres supérieurs et inférieurs, tronc)

**02**

- ▶ Apprentissage de la bonne réalisation des mouvements
  - ▶ Enchainement d'exercices musculaires

**03**

- ▶ Enchainement d'exercices musculaires
- ▶ Adaptation du niveau d'intensité en fonction des capacités physiques de chacun

**04**

- ▶ Enchainement d'exercices musculaires
- ▶ Adaptation du niveau d'intensité en fonction des capacités physiques de chacun

**05**

- ▶ Enchainement d'exercices musculaires
- ▶ Adaptation du niveau d'intensité en fonction des capacités physiques de chacun

**06**

- ▶ Création de son programme individualisé de renforcement musculaire

**07**

- ▶ Création de son programme individualisé de renforcement musculaire

**08**

#### Evaluation finale

- ▶ capacités musculaires
  - ▶ Répétition de son programme individualisé de renforcement musculaire

**09**

#### Evaluation

## 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
<b>Connaissances de l'activité : muscles, consignes de sécurité, consignes de réalisation</b>	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
<b>Mise en œuvre musculaire. Exécution en toute sécurité</b>	Amplitude du mouvement insuffisante  Mise en danger corporelle pour soi  Respiration inversée	Trajet correct mais inadaptation du rythme du mouvement et respiration inadaptée (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 percévère dans l'action
<b>Création et réalisation du projet</b>	Organisation anarchique dans l'enchainement des exercices  Décalage entre projet et réalisation	Teste plusieurs enchainements 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
- ▶ La mise en place de son projet de développement musculaire

## Évaluation théorique

---

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Explication du programme d'entraînement
- ▶ Objectifs
- ▶ Muscles sollicités
- ▶ Exercices réalisés : consignes d'exécution, sécurisation du geste, respiration
- ▶ Adaptation / complexification de l'exercice

## CONTENU THÉORIQUE

---

Les points suivants seront abordés :

- ▶ Les méthodes de renforcement
- ▶ Les consignes de sécurité
- ▶ Les différents régimes de contraction
- ▶ Précision sur la filière aérobie

