

Projet de SÉQUENCE 2

Classe 2 de B

CA5 « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

APSA MUSCULATION

14h effectives - 7 Leçons

Conditions matérielles d'enseignement

Salle de musculation avec machines et matériels légers conçue sous forme de circuit
Échauffement parfois possible dans le gymnase en fonction de l'EDT CFA

Poste 1	Poste 2	Poste 3 et 3'	Poste 4	Poste 5	Poste 6	Poste 7	Poste 8	Poste 9	Poste 10 et 10'	Poste 11	Poste 12
Cardio (vélos à inertie et rameur)	Presse horizontale	Tirage nuque ou horizontal	Dips	Plinth	Extension et flexion leg	Butterfly	Squats	Developpé Couché	Chaise romaine 1 et 2	Banc incliné	Proprioception ou matériels légers

Matériels légers : barres 7, 9, 10 et 11 kg, altères 2kg, poids divers étalonnés de 0,5kg à 20kg, cordes à sauter, kettlebell, lests cheville, bandes élastiquées, 2 planches rondes d'équilibre, 3 swiss balls, chronomètres, 5 oxymètres, tapis de yoga

Rappel Projet de formation spécifique

S'engager pour améliorer la précision et l'efficacité de sa motricité en faisant des choix à partir d'un diagnostique critérié de son niveau et de ses besoins en s'appuyant sur son cahier d'entraînement, son analyse du ressenti et sur l'observation et l'aide de ses pairs

Projet de formation spécifique décliné en MUSCULATION

Passer d'un élève qui s'engage de manière générique à un élève qui connaît précisément ses points forts et ses points faible pour s'engager dans un travail ciblé de prévention de la lombalgie

Passer d'un élève qui « fait ce qu'on lui dit » à un élève qui fait des choix éclairés à chaque étapes grâce à son cahier d'entraînement et à l'appropriation des paramètres d'une séance de type « Tonification »

Identifier les postures sécuritaires des différents mouvements
Aider à l'analyse du ressenti
Parer pour assurer la sécurité et agir en Coach coopérant

Les attendus de séquence au regard du projet de classe et du projet de formation spécifique

Rappel des AFL

AFL1 S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

AFL2 S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

AFL 3 Coopérer pour faire progresser

Axes de transformation prioritaires issues du projet de classe visés dans cette séquence

Réaliser un diagnostic « DOS ». Identifier ses points faibles au niveau musculaire, proprioceptif/équilibre, souplesse et faire des choix de priorités à travailler en fonction de son profil.
Repérer et adopter des postures pérennes et sécuritaires DARRC. S'engager dans l'effort musculaire. Mettre en œuvre un protocole tonification : SIRR : rythme, respiration, ressenti, contrôle du mouvement. Mettre en relation charge de travail et ressenti. Réaliser un diagnostic cardio.
S'approprier des routines de yoga

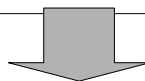
Connaître et utiliser les notions de série, intensité, répétition, temps de récup « SIRR ». S'échauffer, prendre des repères cardio musculaires, respiratoires pour réguler sa pratique. Connaître les paramètres du mouvement DARRC, Analyser son ressenti pour adapter sa pratique. Connaître des noms de mouvements, de machines, Remplir son cahier d'entraînement, Utiliser un oxymètre. Choisir un protocole de séance en fonction du diagnostic cardio

Utiliser coach eyes pour valider une posture, valider une posture, corriger une posture sur ses pairs, sur soi à l'aide du numérique (coach eyes), parer, utiliser les matériels en respectant les consignes de sécurité



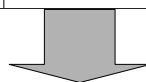
Liens avec les Projets d'Établissement (PE), d'EPS et d'AS

Axe du PE priorisé	Mise en œuvre pour la séquence	Axe du P EPS priorisé	Mise en œuvre pour la séquence	Axe du P AS priorisé	Mise en œuvre pour la séquence
Axe 1 : adapter l'offre de formation	individualisation du contenu de séance en fonction des choix des élèves via le cahier d'entraînement et le diagnostic « DOS »	Axe 2- vivre une diversité d'APSA pour se construire et élargir son profil moteur	- parcours de prévention de la lombalgie réinvestissable tout au long de la vie - choix des mobile d'entraînement pour adapter aux potentiels	Axe 1- Offrir l'accès à la pratique sportive au plus grand nombre afin de participer à la formation de jeunes responsables et autonomes par l'activité physique	- Autonomie laissée aux élèves de part le fonctionnement en ateliers - prolongement du cours d'EPS lors des créneaux d'As Muscu
		Axe 3- développer des méthodes, savoirs, savoirs être et savoirs faire permettant de répondre à une logique de lycéen	- travail à partir du ressenti pour individualisation des charges et auto analyse de la charge de travail - CA5 nouveau champ jamais encore vécu par ces élèves de 2de à prioriser au lycée		



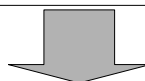
Niveau initial des élèves. Passer de...

	Capacités	Connaissances	Attitudes
Profil 1 « les illusionnistes » (esteban, winona, alysson, guilian,)	<ul style="list-style-type: none"> - s'échauffent en préservant le cardio - engagement très mesuré dans l'effort. - Sensations mentionnées fictives et peu représentatives 	<ul style="list-style-type: none"> - Méconnaissance des GM et de leur localisation - matériels utilisés de manière spontanée et anarchique 	<ul style="list-style-type: none"> - paramètres methodo détournés : séries non finies, temps de récup approximatif, charges souvent trop légères - coach volatile, peu d'attention portée Parade désintéressée, peu d'intérêt
Profil 2 « les timorés » (hugo, allan, florian, emeline)	<ul style="list-style-type: none"> - cahier d'entraînement rempli de manière scolaire - pas de régulation - font des choix en fonction de ceux de leurs amis - le prévu est toujours conforme au réalisé 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissent SIRR et DARRC mais ne fait pas sens - vocabulaire pauvre pour qualifier les ressentis 	<ul style="list-style-type: none"> - Coach introverti qui n'ose pas intervenir - parade passive, peu surs d'eux - passent leur tour lors des ateliers - rougissent suite aux conseils
Profil 3 « les appliqués » (gwenaelle, nathan, Louis, nathanael, isaac, gael)	<ul style="list-style-type: none"> - s'échauffent et s'engagent - privilégient le DARRC, passent beaucoup de temps à contrôler - cahier d'entraînement rempli avec application - sensation d'effort caractérisées - régulent mais sans que cela fasse véritablement sens - choix qui relèvent d'un compromis « besoin personnel lié au diagnostique » et « rester avec les amis » - essayent d'entrer dans une démarche d'analyse écart prévu // réalisé mais chronophage 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissent quelques noms génériques de GM mais sans les localiser. - Tâtonnent pour l'utilisation des matériels, regardent et cherchent comment se placer et manipuler - Appliquent avec attention les paramètres SIRR et DARRC mais beaucoup de perte de temps au détriment de la pratique - quelques mots pour qualifier les ressentis 	<ul style="list-style-type: none"> - coach peu assuré, qui perçoit les défauts de posture mais intervient peu ou à retardement - Parade stressée, ont peur de mal faire - sont très en demande de conseils - rigoureux et à l'écoute
Profil 4 « les fonceurs engagés » (malvina, maelle, clément, Noah,, sadick, mathieu)	<ul style="list-style-type: none"> - engagement véritable et poussé, fatigue, essoufflement, sensations d'efforts caractérisées - paramètres methodo appliqués mais paramètres sécuritaires et DARRC parfois mis de coté : privilégient l'engagement - choix individuels assumés et adaptés au diagnostique - le prévu est toujours conforme au réalisé : sont sur d'eux et passent peu de temps en analyse 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissent quelques noms de grand groupes musculaires (quadri, ischios, biceps, fessiers, abdominaux), leur localisation - Connaissent les paramètres SIRR - paramètres DARRC accessoires - quelques mots pour qualifier les ressentis 	<ul style="list-style-type: none"> - cherchent à détourner les paramètres methodo pour travailler plus et aller vers la puissance et la surcharge du travail - foncent dans l'effort en surchargeant des machines - cahier d'entraînement accessoire - sur investissent le rôle de coach, pareur: interventions permanentes - discutent les conseils - organisent le rangement



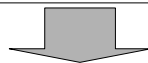
... à... Enjeux de formation choisis

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><u>Connaissances sur l'APSA et le projet DOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anatomiques : nommer et localiser principaux groupes musculaires, Connaître la fonction bio mécanique des GM sur le squelette - des matériels : machines, comment les utiliser, les matériels légers : noms, fonctions, exercices associés - des paramètres methodo « SIRR»: « Série/ Intensité/Répétitions / temps de récup » - des paramètres du mouvement « DARRC » : Dos /Amplitude /Rythme /respiration /Contrôle du mouvement - de ses points de vigilance via le diagnostique « DOS » : Force, souplesse, équilibre - connaissance des methodo d'échauffement - connaissance des étirements - connaissance des modes de contraction statique/concentrique/pliométrique/excentrique <p><u>connaissances sur sa propre activité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - vocabulaire du ressentis : tension, gêne, picotement, tremblements, brûlures... - sur le placement des segments, des articulations, la colonne vertébrale, le bassin : dos rond, dos plat, dos cambré, dos placé, bassin rétroversé, antéversé <p><u>Sur les autres :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - situer un pratiquant dans son effort (rougeurs, essoufflement, tremblements, congestion...) - identification d'une situation ou d'un comportement à risque. - Les règles de sécurité collectives (parade, aide, manipulation du matériel, espace d'intervention, déplacement dans la salle). 	<p><u>Sur sa Pratique:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. - Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...). - Adapter et personnaliser les charges en relation avec le diagnostique DOS et ses ressentis - se situer sincèrement sur l'échelle du ressenti - expérimenter les modes de contraction - expérimenter différents exercices (poids de corps, charge additionnelle) - Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique - mettre en œuvre le DARRC - Prendre des repères sur soi et percevoir en fin de séance si les zones musculaires fatiguées correspondent aux groupes musculaires visés. Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations). <p><u>Pour faire évoluer sa pratique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenir un carnet d'entraînement. - Réaliser un bilan global de sa séance. - Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé » <p><u>Pour aider ses Pairs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Échanger avec autrui pour progresser. - Rendre compte des observations à son partenaire - se placer pour intervenir en parade 	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans l'effort - Assumer les différents rôles : <p><u>Coach</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. - observer et renseigner son camarade : regarder le partenaire avec attention, contrôler le DARRC - Encourager ses camarades dans la persévérance de leur effort. <p><u>Pareur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se placer en fonction de l'exercice réalisé par le pratiquant, stabiliser ses appuis, être attentif aux signes de faiblesse, aux placements sécuritaires « DARRC » pour intervenir rapidement <p><u>Pratiquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S'ouvrir aux conseils d'autrui - Mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres, les tapis, nettoyer les machines. - être rigoureux dans la mise en œuvre des methodos



Démarches d'enseignement prévues

- Individualisation des séances et des contenus : chacun à son rythme et selon ses besoins
- amener les élèves à effectuer des choix à plusieurs niveaux : choix des GM, des exercices, des ateliers, des échauffements, des paramètres d'entraînement.
- Insister sur la problématique « DOS » tout au long de la vie
- donner des outils réinvestissables hors EPS. Responsabiliser l'élève sur sa pratique, sa santé
- permettre à l'élève d'améliorer la connaissance de soi : nom et localisation des principaux groupes musculaires, methodo d'entraînement, d'échauffement, culture du renforcement utilitaire



Situations d' Evaluation (SE) « Au fil de l'eau »

AFL1	AFL2	AFL3
<p><u>SE 2: Mettre en œuvre SA séance</u> : choisir 2 ateliers/GM avec 1 ou 2 exercices, charge de travail, série, répétitions, temps de récupération + obligation des abdominaux et des lombaires soit 4 ateliers au total. Justifier les ateliers au regard de ses points faibles détectés à l'issue des tests de prévention de la lombalgie</p> <p><u>SE 4 : choisir une routine yoga</u> parmi les 4 thématiques : « se renforcer » « se réveiller et rayonner » « s'énergiser » ou « se relaxer » et la mettre en œuvre</p>	<p><u>SE1 : Ateliers squat</u> : maîtrise du geste technique</p> <p><u>SE2 : Concevoir et mettre en oeuvre une séquence d'entraînement</u> avec choix des GM, choix methodo + justification à tous les niveaux puis la mettre en œuvre</p> <p><u>SE 5: tenir son cahier d'entraînement</u> pour rendre compte de ses progrès</p>	<p><u>SE3 observer et réguler un atelier au choix</u></p>