

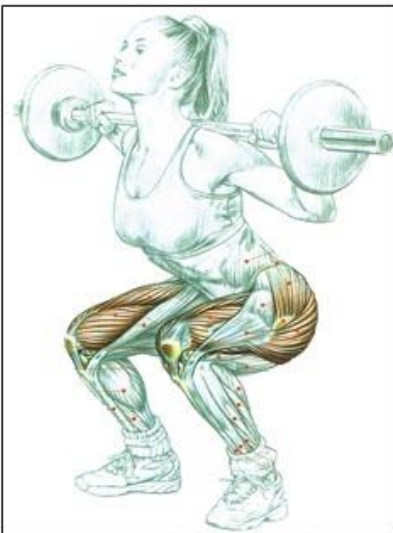
« Pour que tous apprennent! »

Un repérage épique pour une activité musclée

Quels indicateurs d'apprentissage au regard de la compétence
attendue en CP5 musculation ?

« Pour que tous apprennent! »

- 1 Pour que tous les élèves apprennent, oui...mais quoi?
- 2 Quels repères de progressivité ?
- 3 Comment guider et orienter l'activité des élèves ?
- 4 Quelle(s) épreuve(s) pour attester de la CA ?
- 5 CCl: des apprentissages tournés vers le futur

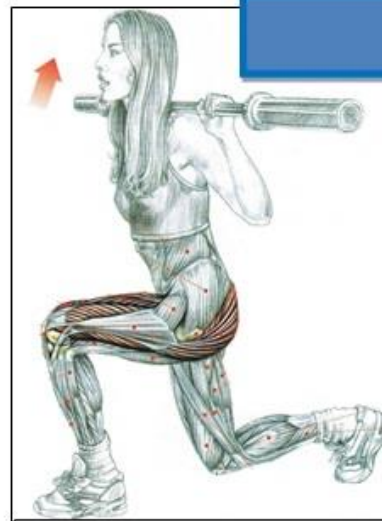


Charge conseillée :
F : 20 kg G : 30 kg

Demi-squat

Critères de validation :

- ☐ Dos droit
- ☐ Regard à l'horizontale
- ☐ Écartement des pieds > épaules
- ☐ Cuisses à l'horizontale
- ☐ **PARADE OBLIGATOIRE.**
(placement dos, écart des jambes..)



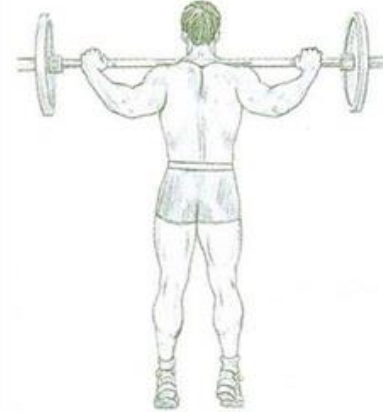
Charge conseillée :
F : 20 kg G : 30 kg

Fente avant

Critères de validation :

- ☐ Dos droit (pas penché en avant)
- ☐ Regard à l'horizontale
- ☐ Genou à l'aplomb du talon = angle cuisse/mollet = 90°
- ☐ Souffle quand remonte
- ☐ **COACH OBLIGATOIRE.**
(écartement, symétrie..)

JAMBES :

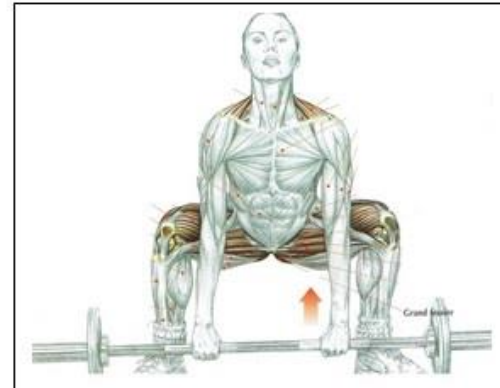


Charge conseillée :
F : 20 kg G : 30 kg

Élévation des talons

Critères de validation :

- ☐ Dos droit
- ☐ Jambes écartées > largeur des épaules
- ☐ pousser dans les talons et revenir en position initiale
- (attention aux crampes : bien s'hydrater !)



Charge conseillée :
F : 20 kg G : 30 kg

Sumo

Critères de validation :

- ☐ Dos droit
- ☐ Jambes écartées > largeur des épaules
- ☐ Les cuisses descendent à l'horizontale
- ☐ Barre longe les tibias pendant la montée
- ☐ **COACH OBLIGATOIRE.**
(placement dos, symétrie..)

2

AFC/ CT

(D1) Sécurité
 (D4) Qualité & Intensité
 (D2) relier les séries entre elles
 (D3) Partenariat/juges

Ce qu'il y a à apprendre

Sur le Plan Moteur:Sur le PlanQualité des réalisationsSur le Plan Social

Etapes et
 Repères de
 Progressivité

IdF = guidé dans leur progression

sens

Oriente les décisions à prendre

Régulation des séries

Compétence Attendue:

Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

Modalités d'évaluation

La charge aveuglela charge masquée.

3

Le duo
muscula
une FPS
donne
repère

Objectif : s'entraider à 2 pour réaliser ses meilleurs mouvements, dos placé.

Quels conseils ?

- **0 : sécu non assurée** (plus d'une fois par série)
- **1 : dos placé, compensation en première partie de série, changement de ressenti.**
- **10 : idem + rythme trouvé, respiration placée, pas de compensations.**

SCORE réalisé avec une MAJORITE de

0	1 et moins	1 et +	10
Fragilisé	Semi-préservé	Préservé	Construit
• S'entraîner sans barre. • Se concentrer sur le changement de ressenti <u>Intervention partenaire sur :</u> ➤ L'amplitude du mouvement ➤ Placement du bassin / du dos	• Se concentrer sur l'expiration = moment de l'effort. • Ajuster sa position de départ. (<u>critères</u>) <u>Intervention partenaire sur :</u> ➤ Placement au départ (critères) ➤ Compensations ➤ Expiration à l'effort.	• Placer l'expiration au moment de l'effort. • Placement dos, gainage. • Rechercher le rythme <u>Intervention partenaire sur :</u> ➤ Placement au départ ➤ Compensations ➤ Expiration à l'effort. ➤ Le rythme du mouvement	• Recherche la charge limite pour un maintien du rythme et de la cadence sur les $\frac{3}{4}$ de la série. <u>Intervention partenaire sur :</u> ➤ Expiration à l'effort. ➤ Le rythme du mouvement ➤ Cadence des séries

Qualité de réalisation

Intensité
des
réalisations

Etapas et
Repères de
Progressivité

	<u>IdF</u>	<u>Visuel</u>	<u>Ressenti</u>
0	Pas de changement de ressenti	Mouvement fluide, aisé. OU dos mal placé	- Muscle mou - Pas de Δ de ressenti
1	Identification d'une bascule du ressenti	- Amplitude respectée - Cadence variable $> 2''$.	- Échauffement local - Repère la bascule du ressenti
10	Création d'une dynamique d'exécution avec altération en fin de série	<u>sur les $\frac{3}{4}$ de la série:</u> - Allure modérée, respect du rythme - Cadence qui se stabilise : $\Delta 2''$ - Tremblements	- Muscles durcissent, qui tirent. - Chauffe plus intense.
100	Altération de la posture en toute fin de série.	- Tremblement & chgt d'express° visage / bascule de ressenti - Mouvements compensatoires, prise d'élan - Regard au loin - Perte amplitude	- Chaleur globale/ transpiration - Concentration / Essoufflement - Muscles durs = congestion
	<u>Non recevable :</u>	- Compensations prématurées - Mvt désynchronisé - Perte du contrôle de la trajectoire - Abandon - Arrêt puis reprise.	Réalisation trop difficile, impossible

Objectif : s'entraider pour atteindre le plus souvent un IdF de 100 en dernière série.

But : Marquer le plus de points possibles en se répartissant les ateliers composés de 3 séries.



Tps total 1 série
Ateliers tirés au sort



7. Remplacer un atelier.
8. Demander un groupe musculaire préférentiel.
9. Demander les critères majeurs de réalisation sur un atelier.



- 0 : sécu non assurée, dos non placé plus d'une fois par série.
- 1 : sécu assurée, dos placé, mouvements complets, bascule de ressenti identifiée, 1 déséquilibre ou compensation en première partie de série.
- 10 : idem + rythme trouvé, respiration placée, pas de compensations.
- 100 : idem avec dégradation de la posture en fin de série.

	Score avec une MAJORITE de :				
Niv 1 < 4 séries	0	1 et moins	1 et +	10 et moins	10 ou +
Niv 2 < 9 séries	Fragilisé	Semi-préservé	Préservé	Construit	Compensé
Niv 3 ≥ 9 séries					

Quels conseils ?

Intensité des réalisations.

4

La charge masquée :Objectif : Identifier la charge en fonction de ses ressentis.**But : Marquer le plus de points possibles dans les domaines de la qualité & intensité– cohérence des choix – entraide -**

: choix – entraide -

Exécution en aveugle : SCORE moteur : 0-1-10-100**0:** Absence de ressenti, grande aisance OU dos mal placé**1:** identification d'une bascule de ressenti, mouvements non rythmés, cadence variable.**10:** mouvements rythmés, cadence qui se stabilise puis se dégrade en toute fin de série ;**100:** Dégradation du rythme et de la cadence et de la posture sur les 4 dernières répétitions.

Pour identifier le niveau des élèves, nous relevons le niveau le plus fréquent. La qualité des autres réalisations apporte une valence positive ou négative selon leur quantité.

	<u>SCORE moteur :</u>				
NB séries	Majorité de 0	Majorité de 1 et moins	Majorité de 1 et +	Majorité de 10 et moins	Majorité de 10 et plus
Jusqu'à 6S	0,3	0,5	1	1,5	2
7 à 8S	0,5	1	1,3	2	3
9 à 11 S	1	1,5	2	3,5	4,5
12 à 14 S	1,5	2	2,5	4	6
>15 S	2	2,5	3	5	7

Une pratique partagée,
creuset du vivre
ensemble.

D'un regard
esthétisé.

Une pratique physique ambitieuse
raisonnée ici et maintenant, mais
aussi tournée vers le futur.

D'une pratique
intense

Une pratique structurée
autonome en toute
sécurité

D'un plan à suivre.

5

**CCI: le duo en musculation,
des enjeux éducatifs et de
formation.**

1

Identification d'indicateurs de qualité des réalisations.

2

Identification du niveau d'intensité des réalisations.

3

Utilisation des indicateurs pour réguler ses séries.

4

Elaboration et structuration de Séquences de travail et Planification d'une séance.