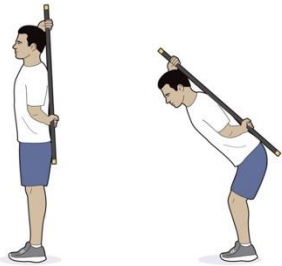







Repenser l'activité motrice dans le champs 5 : une proposition de pratique au travers de la musculation fonctionnelle. Olivier Madelain, Charly Ferrier

Outil : la fiche capitalisation : Cette démarche intègre un processus d'évaluation par capitalisation articulant, sur la base de critères de réalisations facilement identifiables, les ressentis de l'élève aux observations d'un binôme et de l'enseignant. Chaque élève dispose lors de la séquence d'une fiche capitalisation qui détaille la progression pour construire les deux mouvements complexes visés. Celle-ci intègre le carnet de bord de l'élève. Progressivement, en suivant le plan d'entraînement de la leçon sur son îlot, le pratiquant améliore sa dissociation segmentaire et son équilibration. Cette progression se révèle dans la maîtrise des mouvements de chaque palier et autorise le pratiquant à accéder au degré d'acquisition suivant tout en consolidant son « attente » dans la réussite de la tâche. L'aboutissement est l'accès à un permis de soulever, validé par deux juges certifiés et par l'enseignant. Celui-ci autorise le pratiquant à intégrer ces ateliers à ses conceptions en micro-séquence 3 et éventuellement lors d'une seconde séquence au lycée.

<u>SOULEVE DE TERRE</u>	Muscles principaux : Ischios jambiers / grands fessiers / lombaires / grand dorsal / grand rond Muscles secondaires : Trapèzes / Abdominaux / Quadriceps / adducteur / Petit – moyens fessiers ...		
<u>Etapes</u>	<u>Critères</u>	<u>Démonstration</u>	<u>Validation</u>
<u>Hip hinge with dowel</u>	Inspiration extension / expiration en fin d'effort Dos plat / légèrement cambré Descente contrôlée et guidée par les jambes		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant :
<u>Deadlift barre légère – Moyenne</u>	Tibias en position verticale + genoux ne dépassent pas les pointes de pieds + talons ancrés dans le sol.		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant :
<u>Deadlift - charges légères</u>	Gainage abdominal		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant = Permis de soulever

OVERHEAD SQUAT		Muscles principaux : Grand fessier – Quadriceps - Ischios-jambier. Muscles secondaires : Abdo - Dorsaux – Deltoïdes - Triceps	
Etapes	Critères	Démonstration	Validation
<u>Kettelbell Swing américain</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Placements symétriques de mains - Stabilité de la barre - Barre placée sur les épaules - Gainage du tronc 		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant :
<u>Overhead squat : Barre d'entraînement légère</u> 1. ¼ de squat 2. ½ squat 3. squat complet	<ul style="list-style-type: none"> - Barre stable - Bras tendus / écartés / poignets sur le devant de la barre - Barre placée derrière la tête - Corps équilibré 		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant :
<u>Overhead squat : Charges légères</u> 1. ¼ de squat 2. ½ squat 3. squat complet	<ul style="list-style-type: none"> - Barre stable - Bras tendus / écartés / poignets sur le devant de la barre - Barre placée derrière la tête - Corps équilibré 		Juge 1 :
			Juge 2 :
			Enseignant = Permis de soulever