

MUSCULATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée, (référée à un rapport masserépétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.					
<p>CONNAISSANCES : informations</p> <ul style="list-style-type: none"> Processus énergétiques de la contraction musculaire et de leurs effets Zones musculaires concernées ... <p>(*) La charge optimale (C.O.) doit être différenciée de la masse maximale (M) que le pratiquant peut déplacer (à éviter impérativement).</p> <p>La référence personnalisée concernant cette charge correspond au produit : nombre de répétitions N d'une masse donnée m ; $8 < N < 15$; $60\% < m < 85\%$ de M</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte les propriétés anatomo-physiologiques des articulations concernées par les charges Mobilise ses segments en maintenant des postures qui préservent l'intégrité physique Utilise des charges progressives avant de tenter des rapports optimaux Évite les blocages respiratoires en plaçant l'inspiration ou l'expiration sur les phases actives des mouvements Utilise divers procédés de facilitation de l'échauffement et des récupérations (en sous-groupes) ... 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise des références personnalisées de charges, à l'intérieur de contraintes fixées par l'enseignant Adopte des vitesses de déplacement compatibles avec le contrôle du mouvement Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la mobilisation de processus énergétiques Réduit les tensions, recherche le relâchement dans les zones segmentaires non directement concernées par la tâche ... 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend alternativement des rôles correspondant aux situations d'entraînement : assistance dosée, veille sur les réalisations d'autrui Relève et mémorise pour les communiquer, des données concernant les charges et leurs effets Conduit ses réalisations à partir de réalisations comparatifs avec les réalisations d'autrui sans intention de hiérarchiser, de classer Aide autrui à se relâcher, à se détendre ... 		
SITUATION PROPOSÉE					
<p>Sur un circuit d'une douzaine d'ateliers sollicitant des groupes musculaires complémentaires, les élèves choisissent 6 ateliers et réalisent une activité autonome qui montre l'intégration de critères d'entraînement et la maîtrise des tâches support du renforcement. Ils réalisent en toute sécurité de façon autonome, dans un sous-groupe réduit, un ensemble de répétitions sur les 6 ateliers choisis en montrant les stratégies à mobiliser pour gérer conjointement les charges optimales* (cf. informations ci-dessus) et des critères de maîtrise d'exécution relatifs aux placements, aux déplacements, aux récupérations, à la récupération, à la respiration, aux rôles d'aides, à l'alternance des sollicitations (les charges guidées et la mobilisation de masses maximums seront très réduites).</p>					