

STAGE MUSCULATION NIVEAU 4

SUITE ET FIN....

UN RAPPEL DES PREMIERES JOURNEES...

- LES GRANDS PRINCIPES: PROGRESSIVITE-
CONTINUITE-INDIVIDUALISATION-SPECIFICITE-
PLANIFICATION
- UNE PROGRAMMATION EN 3 TEMPS
- UNE ENTREE PAR LES COMPETENCES
METHODOLOGIQUES ET SOCIALES

CE QUI A POSE PROBLEME

- UNE FICHE ELEVE COMPLEXE AUX YEUX DE CERTAINS...
- LA SERIE UNIQUE
- Autres points: ???

PROGRAMME DU JOUR

- BILAN TOUR DE TABLE APRES EXPERIMENTATION
...
- L'EVALUATION FORMATIVE ET LA NOTATION
- LA CERTIFICATION
- CONCEVOIR-REALISER-ANALYSER
/JUGER-OBSERVER
- UN PROGRAMME POUR L' AS OU
- QUESTIONS DIVERSES

LES POINTS A ABORDER

- L'EVALUATION ET LA CERTIFICATION
TRAVAIL/VIDEOS
- QUESTIONS DIVERSES (POSSIBILITE
EXPERIMENTATION PRATIQUE EN SALLE DE
MUSCULATION)

L'EVALUATION FORMATIVE ET LA NOTATION SEMESTRIELLE

- L'ELEVE CONSTRUIT SA NOTE A CHAQUE SEANCE
- CHAQUE SEANCE EST NOTE SUR 5PTS (8 SEANCES)=
NOTE /40
- VENTILATION DES PTS /SEANCE
 - 2 PTS SI LE PROGRAMME PREVU EST REALISE
 - 2 PTS SUR LES OBJECTIFS DE SEANCE (EXPLE:
PLACEMENT DU DOS ET RESPIRATION
 - 1 PT COACHING (AIDE-PARADE-OBSERVATION-
CONSEIL-CHARGE ET DECHARGE DE L'ATELIER-COMPTER
LES REPS-...ETC)
- 0 PT SI ABSENCE NON JUST OU OUBLI DE TENUE

LA CERTIFICATION AU BACCALAUREAT

EPREUVE PRATIQUE...

- Le candidat présente des exercices de musculation pour 2 groupes musculaires (ou partie du corps : Mollets, cuisses, fesses, épaules, dos partie haute, dos partie basse, torse face antérieure, bras, abdomen...) **qu'il choisit** en fonction d'un objectif
- Un **tirage au sort** d'un exercice membres et un exercice tronc **oblige** le candidat à les réaliser au regard du même objectif
- Séquence de 40 min = partie d'une séance : échauffement+ postes de travail+ récupérations
- Possibilité de groupes 2ou3/besoins(matériel,pareur)

PRODUIRE

NIVEAU 4 <i>POINTS</i>	EN COURS D'ACQUISITION <i>0 A 4.5 PTS</i>	ACQUIS <i>5 A 7.5 PTS</i>	« MAITRISE » <i>8 A 10 PTS</i>
CHARGE DE TRAVAIL	TROP FACILE TROP LOURD	EQUILIBRES DYNAMIQUES CONTROLES	VOLUME DE TRAVAIL OPTIMAL
SECURITE	RISQUE	PREVOIT LES PARADES INTERVIENT SANS GENER	ANTICIPE SA PARADE ET CELLE DES AUTRES
TRAJET ET POSTURES	DEGRADATION IMPORTANTE AU COURS DE LA SERIE	DEGRADATION EN FIN DE SERIE	DEGRADATION DERNIERE SERIE DERNIERES REPS=CHARGE OPTIMALE
AMPLITUDE	ETRIQUEE	RECHERCHEE	MAITRISEE
RESPIRATION	NON INTEGREE	INTEGREE MAIS DECALEE	PLACEE ET RYTHMEE EXPIRATION FIN EFFORT
ETIREMENTS	?	APPARAISSENT ISSUE DE LA SEQUENCE	ETIREMENTS ADAPTES
RECUP	?	SEANCE CONTINUE PEU DE TEMPS PERDU	RECUP PRECISE ET MESUREE

DIFFICULTES PRATIQUES

UNE SERIE ELEVE=ENVIRON 1 MINUTE

30 A 45 SECONDES DE TRAVAIL

+ 15 SECONDES INSTALLATION /SORTIE

+ 15 SECONDES RENSEIGNEMENT FICHE

SOIT 40 SERIES OBSERVEES AU MIEUX EN 40 MIN

SOIT 2/3 D'UNE CLASSE DE 30 ELEVES CERTIFIES SUR
UNE SEULE SERIE ?!

DES SOLUTIONS...(TOUR DE TABLE)

UNE SOLUTION PARMIS D'AUTRES...

- DIVISER LA CLASSE EN TROIS GROUPES (EN FONCTION DES OBJECTIFS PAR EXEMPLE...)ET DIFFERER LE DEBUT DE SEQUENCE DE 20 A 30 MINUTES POUR CHAQUE GROUPE
- GAGNER DU TEMPS EN FAISANT LE TIRAGE AU SORT LA SEANCE PRECEDENTE (LE TIRAGE PEUT RESTER SECRET)
- PREVOIR UNE SEQUENCE CCF DE 2H30

TRAVAIL/VIDEOS

- CONSTRUCTION D'UN OUTIL (PERSONNEL OU COLLECTIF) POUR APPRECIER LA PRATIQUE

LA CERTIFICATION AU BACCALAUREAT

EPREUVE THEORIQUE...

- Chaque candidat choisi un objectif de musculation et transcrit sur une fiche les éléments suivants :
 - Mobile personnel, matériel utilisé, muscles sollicités séries, répétitions, récupérations prévues, justifications.
 - Le travail effectivement réalisé
 - Les sensations perçues (oral ou écrit)
 - Bilan et mise en perspective séquence future

CONCEVOIR

NIVEAU 4	EN COURS D'ACQUISITION	ACQUIS	« MAITRISE »
<i>POINTS</i>	<i>0 A 3 PTS</i>	<i>3.5 A 5 PTS</i>	<i>5.5 A 7 PTS</i>
PLANIFICATION	CHOIX DES CHARGES ET DES GROUPES MUSCULAIRES PEU APPROPRIE	PLANIFICATION JUDICIEUSE	TRAVAIL SOIGNEUSEMENT PLANIFIE
	DECALAGE ENTRE LE PREVU ET LE REALISE	?PEU?	?PAS?
CHOIX DES VARIABLES	RELEVE INCOMPLET	?	?
TYPE DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES	?	IDENTIFIE POUR CHAQUE EXERCICE	CHOISI/OBJECTIF POURSUIVI
JUSTIFICATIONS SEQUENCE	ABSENTE OU EVASIVE	MOBILE ET GROUPES MUSCULAIRES/CONNAISSAN CES GENERALES ENTRAINEMENT	CONNAISSANCES PRECISES ENTRAINEMENT ET RESSOURCES DU CANDIDAT

ANALYSER

NIVEAU 4

POINTS

EN COURS
D'ACQUISITION
0 A 1 PT

ACQUIS

2 PTS

« MAITRISE »

3 PTS

BILAN

BILAN ET
MODIFICATION
SANS LIENS
APPARENTS

ECART ENTRE LE PREVU ET
LE REALISE

MET EN RAPPORT LE
PREVU/LE REALISE/LE
RESSENTI

**MISE EN
PERSPECTIVE**

MODIFIE SES EXERCICES
SANS SE REFERER A SES
SENSATIONS

MODIFIE LA SEQUENCE
SUIVANTE A PARTIR DU
RESSENTI

TRAVAIL/CAS CONCRETS

- CONSTRUCTION OUTIL (PERSONNEL OU COLLECTIF) POUR APPRECIER LA FICHE ELEVE