

CP5

MUSCULATION

CP5 - MUSCULATION

1. Résumé/Synthèse

2. Référentiels

- ***Comparatif Nouveau/ancien***
- ***Analyse des évolutions (ce qui apparaît et ce qui disparaît - Notre avis ?)***

3. Les problématiques rencontrées

4. Nos choix pour une évaluation N4

5. Nos perspectives

CP5 - MUSCULATION N4

Elève choisit un thème d'entraînement

Gain de :

Puissance

Tonification-Endurance-(renforcement)

Volume



Définit des effets attendus (mobile)



Choisit des exercices et des paramètres associés
(intensité, répétitions, séries, récupération)

**C
o
n
c
e
v
o
i
r**

CP5 - MUSCULATION N4

Elève réalise sa séance

Prépare

S'organise

Gère son temps

Régule

**P
R
O
D
U
I
R
E**

CP5 - MUSCULATION N4

Elève fait le bilan

exprime son ressenti

se justifie (connaissances)

se met en perspective
(la prochaine fois ?)

**A
N
A
L
Y
S
E**

Le Référentiel N4



Référentiel 2019 – LGT BAC G&T

Compétences propres 5 CP5 – Musculation – Niveau 4

Bac Général et Technologique - Session 2019

Musculation		Principes d'élaboration de l'épreuve <i>(Les termes en italique soulignés sont définis dans la fiche explicative.)</i>		
Niveau 4 Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).		Le candidat doit choisir un thème d'entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. Il justifie son choix par l'expression d'un <u>mobile personnel</u> et doit démontrer qu'il sait s'entraîner pour atteindre les effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme : Thèmes d'entraînement : - Rechercher un gain de <u>puissance et/ou d'explosivité</u> musculaire. - Rechercher un gain de <u>tonification</u>, de renforcement musculaire, <u>d'endurance de force</u> - Rechercher un gain de <u>volume musculaire</u>. Lors de l'épreuve certificative, à partir des éléments de son carnet d'entraînement, le candidat présente de façon détaillée le plan écrit d'une séance de 45 à 60 minutes maximum. Cette séance comprend plusieurs séquences dont l'élève présente une planification en plusieurs postes de travail, la récupération et les justifications des propositions. Le travail concerne au minimum 3 groupes musculaires (à choisir parmi les trois proposés par le candidat + 1 groupe musculaire imposé en cohérence avec le projet de l'élève, ou identifié dans le carnet d'entraînement). Pour chacun d'eux, 2 ou 3 exercices sont présentés. L'élève relève le travail effectivement réalisé par écrit, justifie les régulations étant apportées, identifie les sensations perçues, propose un bilan ainsi qu'une mise en perspective pour une séance d'entraînement future. Recommandations : Dans le cadre de la co-évaluation, les évaluateurs apprécient conjointement la qualité de l'engagement de l'élève au cours de la séance.		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)	Degrés d'acquisition du niveau 4 (de 10 à 20 pts)	
3/20	Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement cohérente, comportant des choix pertinents	- Mobile non exprimé ou incohérent avec le choix du thème d'entraînement - Contenu de séance incompatible avec le temps imparti ou comportant des incohérences au regard du thème choisi.	- Choix du thème d'entraînement justifié par un mobile cohérent mais souvent standard. - Quantitativement et qualitativement le contenu de la séance tient compte du bilan des séances précédentes.	- Choix argumenté par un mobile personnalisé. - Séance intégrée à un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. Planification optimale de la charge de travail au regard du temps imparti.
14/20	Produire une séance démontrant le savoir s'entraîner en lien avec un thème d'entraînement choisi. Mise en œuvre des techniques d'une pratique en sécurité pour soi et pour les autres	- Intégrité physique fragilisée - Échauffement inexistant ou inopérant - Postures pouvant nuire à l'intégrité physique. - Adaptation partielle des paramètres d'entraînement (trajets, respiration, charges, vitesse d'exécution, nombre de répétitions) aux ressources du candidat ou à son thème d'entraînement. - Vitesse d'exécution maintenue sur toute la durée du travail, sans diminution. Si fatigue, arrêt de l'activité - Engagement visiblement insuffisant (ou faible) pour la réalisation des exercices - Éléments incohérents ou absents	- Intégrité physique préservée - Échauffement standard. - Engagement du candidat en sécurité. - Maintien des paramètres de l'entraînement sur toute la durée de la séance. - Pour les thèmes 1 et 3 Diminution de la vitesse de réalisation, apparition éventuelle de tremblements dans les dernières répétitions - Séance continue. Respiration contrôlée et intégrée dans les principes d'exécution - Engagement réel et visible dans la zone d'effort - Éléments présents mais perfectibles - Respect du thème d'entraînement	- Intégrité physique construite - Échauffement adapté au thème d'entraînement choisi et aux ressources personnelles - Rythme de séance envisagée comme un élément de la charge de travail. Fatigue (générale et/ou musculaire) visible en fin de séance quel que soit le thème d'entraînement choisi. Alternance judicieuse des exercices. - Engagement continu et visible - Tirer les ressources, précis et adaptés au travail effectué. - Rôles d'aide et de pairer spontanés et efficaces
3/20	Analyser Bilan de sa séance Mise en perspective du travail réalisé	- Justification absente ou évasive des exercices réalisés - Bilan vague sans réelle perspective et modification des exercices sans justification.	- Séance justifiée par des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours. - Analyse des écarts entre le « prévu » et le « réalisé », en lien avec les ressentis et des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours - Régulation prévue en lien avec ses sensations et les paramètres utilisés.	- Justifications pouvant se référer à des connaissances acquises en dehors du cours. - Bilan lucide et explicite de la séance en cohérence avec les séances précédentes et des connaissances acquises pendant ou en dehors du cours. - Anticipation précise de la ou des séances prochaines éventuelles sur la base du bilan de cette séance.

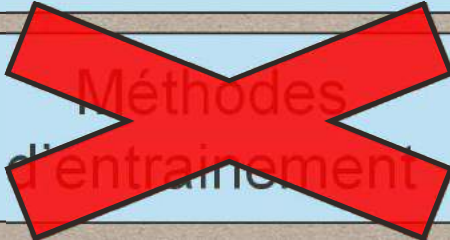
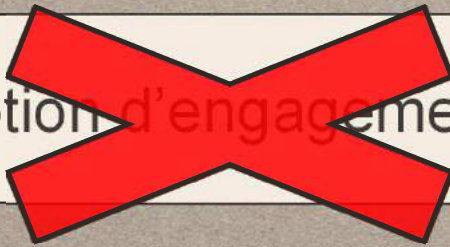
CP5 - MUSCULATION

Référentiel BAC : Evolutions de 2012 à 2018

2012	2018	Justifications?
3 Objectifs	3 thèmes d'entraînement	Mobile = Projet
1) Projet Sportif 2) Entretien de la forme 3) Projet esthétique	1) Puissance/Explosivité 2) Tonification, Renforcement, Endurance de force 3) Volume musculaire	En fonction du projet = choix du thème
Séance de 40'	Séance de 45' à 60'	
Choix d'1 ou plusieurs exercices / groupe musculaire	Choix de 2 à 3 exercices / groupe musculaire	
Concevoir = 7 pts Produire = 14 pts Analyser = 3 pts	Concevoir = 3 pts Produire = 14 pts Analyser = 3 pts	Transparence ++ CE Moteur & Sécurité ++

CP5 - MUSCULATION

Référentiel BAC : Evolutions de 2012 à 2018
... Et dans les contenus/critères à évaluer ??

2012	2018	Justifications?
Méthodes d'entraînement	 Méthodes d'entraînement	Volonté de simplification
 Notion d'intégrité physique	Préservation et Construction de l'intégrité physique	Santé pour maintenant et pour plus tard - Citoyen
 Notion d'engagement	Engagement optimal	Connaissance de soi / entraînement / ressentis
 Justification extérieures au cours EPS	Justification grâce à des connaissances acquises en dehors du cours EPS	Transdisciplinarité Pratique Hors EPS

Thèmes d'entraînement

LJG

1- PUISSANCE

**2-TONIFICATION
ENDURANCE**

3-VOLUME

Fitness

Crossfit



Les Problématiques

EVALUER

Nos difficultés

nombre d'élèves

Installations/Matériel

Variété des méthodes et contenus enseignés

Niveau d'exigence très subjectif pour l'évaluation



***Harmoniser
nos pratiques
et l'évaluation***



***Mieux définir nos attentes
en choisissant des critères
les + objectifs possibles
reposant sur des indicateurs
forts***

Les Problématiques

EVALUER

Volume de travail demandé

- *3 groupes musculaires et 2 exercices par groupe soit 6 exercices avec, en puissance, 2' à 3' de récup !!!!!!!*

environ 10 mn mini pour 1 exercice

Les Problématiques

D'une Charge Max. Théorique (formule de Bryzcki)

+

- Identification du potentiel de départ (eval. diag)
- Permet de travailler à une charge optimale et adaptée
- Défi
- Référence, Objectif
- haltérophilie

-

- Chronophage
- pas forcément fiable
- Evolutive
- Réalisable sur peu d'exercices
- Facteurs limitants: prises
- Volume: temps sous tension

Les Problématiques

D'une Charge Max. calculée (formule de Bryzcki)



vers une Charge Optimale ressentie par l'élève

Indicateurs extérieurs:

- *Dégradation posture*
- *Ralentissement du mouvement*
- *Baisse de la cadence*
- *Diminution de l'amplitude*
- *Tremblements, visage, regard*
- *Echec*

Il est préférable:

- *d'être en échec sur la dernière rép. de chaque série*
- *Que de terminer ses séries trop facilement*

Les Problématiques

autour des élèves

Les élèves “copieurs/colleurs”

Solutions:

- *Aucune séance ne doit être identique*
- *Guidage: enseignant impose des contraintes (paramètres, muscles à travailler, scinder les groupes....)*
- *Objectifs individuels, séances à trous,*

***Nos choix pour Evaluer
Le Concevoir /3***

Protocole

- **Pas de livret**
- **Recueil de Max**
- **15' de préparation pour tous les élèves en simultané**

Nos choix pour Evaluer Le Concevoir /3

Alternance

Méthodes d'entraînement

Planification

Cohérence

Argumentation

**Argumentation
personnalisée**

Projet personnel

**Connaissances
alimentation**

Nos choix pour Evaluer Le Concevoir /3

CONCEVOIR

	1	2	3
	Non Acquis	En cours d'acquisition	Acquis
<u>COHERENCE</u>	Incohérence(s)	Cohérent mais récurrent/carnet d'entraînement Elève colleur	Cohérence: des paramètres des exercices choisi/ mobile et /muscle imposé
<u>ARGUMENTATION</u> (projet personnel)	Pas de cheminement argumentaire	Cheminement argumentaire "passe-partout"	Cheminement argumentaire personnalisé
<u>CONNAISSANCES</u> (alimentation)	Pas de connaissances associées	Pas de connaissances associées	Connaissances associées

**Nos choix pour Evaluer
Le "PRODUIRE /14**

Organisation

- *Sur 3 heures*
- *3 rotations (toute les 40' environ)*

Nos choix pour Evaluer Le "PRODUIRE /14"

~~Choix des critères~~

Echauffement

Sécurité

- Posture (placement du dos)
- Sécurité active (Parade)
- Sécurité passive (matériel)

Intensité(engagement)

Charges
Volume

Rythme/vitesse

Organisation

~~**Posture**~~

- Isolation articulaire
- Placement du dos

~~**Aide/pareur**~~

~~**Respiration**~~

~~**Amplitude**~~

~~**Fréquence**~~

~~**Trajets**~~

Execution

~~**Récupération**~~

~~**Alternance**~~

~~**Etirements**~~

Nos choix pour Evaluer Le "PRODUIRE /14"

Problématique

- On évalue chaque exercice
- ou
- **dominante**

ENGAGEMENT

1	2	3
Non acquis Le critère n'est pas bon sur la majorité des exercices Pb de sécurité Elève arrête ou ne régule pas	En cours d'acquisition Manque d'homogénéité sur tous exercices L'enseignant aurait à intervenir pour des régulations L'élève régule	Acquis Bon sur tous exercices Autonome: l'enseignant n'aurait pas besoin d'intervenir Pas besoin de réguler : "ça roule"

Nos choix pour Evaluer "l'analyse /3"

Problématique

- *"c'était bien"*
- *"je ne veux pas trop me fatiguer" car.....*

Cohérence

Argumentation

Connaissances

Le Parcours de formation (contenus prioritaires et pédagogie choisie)

	Seconde	Première	Terminale
Contenus	Sécurité Postures Rôles sociaux (organisateur, juge, matériel)	Sécurité Postures Execution Connaissances	Argumentation Choix des exercices Paramètres d'entraînements
Pédagogie	Enseignant dirige Elèves proposent et organisent	Enseignant dirige Puis l'élève expérimente	Vers une autonomie de l'élève
Formes de groupement	Elève en équipe	Pas de connaissances associées	Connaissances associées
Forme de pratique	Challenge - compétition - Circuit training	circuit training + Thèmes d'entraînement	Thèmes d'entraînement
Thèmes Puissance- Tonification- Volume	Non	expérimentation de tous les thèmes	Choix des élèves le plus tôt possible

Spécificités/indicateurs de chaque mobile

1

OBJECTIF: recherche d'un gain de **puissance** et/ou d'explosivité musculaire)

Fiche d'identité

Nombre de muscles à travailler par séance	3 à 4	dans 2 groupes musculaires différents parmi : BRAS - TRONC Face - DOS - JAMBES
Echauffement	course lente - CAS - rotation des articulations - Charges légères	
Intensité/charge	90 % ou plus de la Charge Max	50 % ou moins sur des exercices d'explosivité ou de pliométrie
Séries	3 mini	
Répétitions	4 à 6	
Récupération	Longue 3 à 5 mn à la fin de chaque série (je regarde l'horloge) pour récupérer l'influx nerveux	
Effets	Adaptation Nerveuse: Meilleur Recrutement et synchronisation des fibres	
Régime de contraction	concentrique - excentrique - Pliométrie	
Indicateur de charge	La dernière répétition doit être très difficile voir impossible	
Rythme	le plus rapide possible (dans l'intention) dans la phase concentrique	
Ressenti	Stress - panique musculaire - tremblement - transpiration - fatigue	
Respiration	Je souffle en même temps que l'effort	
Sécurité	parade et posture (dos droit ou à plat)	
Variables d'ajustement de mes séances	Nombre de répétitions - nombre de séries - Intensité/Charge	
Alternance	Ne pas travailler 2 exercices consécutifs qui sollicitent le même Muscle	
Observables	Rythme rapide, on cherche à aller le + vite possible	
Exercice complémentaire	Tabata pour le cardio ou Circuit training pour du renforcement	
Etirements	Passifs courts en fin de séance	

3

OBJECTIF: Recherche un gain de **volume** musculaire

Fiche d'identité

Nombre de muscles à travailler par séance	3 à 4 dans 1 groupe musculaire parmi : BRAS - TRONC Face - DOS - JAMBES
Echauffement	course lente - CAS - rotation des articulations - Charges légères
Intensité/charge	70 à 80 %
Séries	5 à 7
Répétitions	10 à 12
Récupération	Courte, 1 à 2 mn
Effets	Adaptation structurelle du muscle (hypertrophie)
Régime de contraction	concentrique-excentrique
Indicateur de charge	La dernière répétition doit être très difficile voire échec. On cherche l'épuisement du muscle
Rythme	Lent, pas de temps d'arrêt La descente est ralentie volontairement
Ressenti	Gonflement- Congestion Afflux sanguin - Tremblement
Respiration	Je souffle en même temps que l'effort
Sécurité	parade et posture (dos droit ou à plat)
Variables d'ajustement de mes séances	Nombre de répétitions - nombre de séries - Intensité/Charge
Formes de travail	Super set agonistes/antagonistes, pré-fatigue
Alternance	Dans une même séance, travailler la même partie du corps
Observable	Rythme lent La vitesse diminue sur les 3 dernières répétitions En fin de série je regarde l'horloge
Exercice complémentaire	Les abdos en tonification
Etirements/Récupération	Passifs courts en fin de séance. Repos

Perspectives

***Concevoir sa séance
en choisissant ses exercices
à partir
d'une classification
de type Crossfit***

CP5 - MUSCULATION

Perspectives

Répertoire des exercices de Musculation

<u>Cardio</u>	Courir	Montée de Marche	Step up	Squat	Climbing	Fente	saut	corde à sauter	cordes	Burpees	Thruster	Boxing	Echelle coordination
Variante/Complexification	pas chassés arrière	pieds joints nombre	hauteur	Squatjump pistol	de côté	sautée, arrière, coté, en marchant, bulgare	groupé, pantin sauté, box	Double Alterné	Prise	Groupé	Demi squat	Aterné pieds-poings	Fréquence
Muscle	Ischios Jumeaux	Quadriceps jumeaux	Jumeaux solaires	Quadri Ischios	Jumeaux soléaire	Quadri Ischio Fessiers	Quadri Jumeaux Soléaire	Quadri Jumeaux Soléaire	Déltoïdes Biceps triceps	Pectoraux Abdos Quadri Jumeaux soléaires	Quadri Déltoïdes	Triceps	Jumeaux soléaire
<u>Haltérophilie</u>	Développé couché		Thruster	Développé militaire		Squat	Tirage	Tire flip	Swing	Epaulé	Arraché	Soulevé de terre	Curl
Variante/Complexification	Prise Ecartement		Demi-squat			Devant, Derrière, Jump, Pistol Overhead	Menton Dos			sauté	départ debout	Retour au sol ou non	
Muscle	Pectoraux triceps		quadri Déltoïde	Déltoïde		Quadri	Dorsaux Trapèzes Déltoïdes	quadri Biceps	Déltoïdes Dorsaux		Avants-bras Triceps	Dorsaux lombaires	Biceps
<u>Gymnastique (Renforcement)</u>	Pompes		HSPU	Pompe T	Gainage	Traction	Toes to bar	Dips	Traction	Roue	Abdos	Balle au mur	Muscle up
Variante/Complexification	sautées - lentes+arrêt inclinée - serrée écartée - ascenseur scorpion		Inclinai son	Kettel	Face, dos, alterné, pont, levé de jambe	Prises	montée genoux	barres Box	Prise	Amplitud e	TRX	Poid	
Muscle	Pectoraux		Deltoïde	Abdos	Lombair es	deltoide	Abdos	Triceps	Dorsaux	Abdos		Quadri	

Noms	Déroulement	Variante/complexification	Muscles	Dominante	Objectif
Courir		pas chassés arrière	Ischios Jumeaux	Cardio	Echauffement Tonification HIIT
Montée de Marche		pieds joints nombre	Quadriceps jumeaux	Cardio	Fréquence Tonification HIIT
Step up		alterné, écarté Step touch	Jumeaux solaires	Cardio	Echauffement Tonification détente
corde à sauter		Double Alterné	Quadri Jumeaux Soléaire	Cardio	Echauffement Tonification détente Coordination
Squat		Squatjump pistol	Quadri Ischios	Cardio	Fréquence Tonification
Echelle coordination		modalité d'exécution	Jumeaux soléaire	Cardio	Tonification Vitesse fréquence Coordination
Overheadsquat				Haltérophilie	Puissance Volume Renforcement
Développé couché		Prise Ecartement	Pectoraux triceps	Haltérophilie	Puissance Volume
Squat		Prise Ecartement	Pectoraux triceps	Haltérophilie	Puissance Volume
Pompes		sautées - lentes+arrêt inclinée - serrée écartée - ascenseur scorpion	Pectoraux Triceps	Gym/Renforcem ent	Puissance Volume Tonification
		A compléter			

CP5 - MUSCULATION

Livrets

Classe:	Nom-Prénom:	Sport pratiqué (+ poste):	DATE
Dans quels mouvements ou dans quels types d'actions je veux progresser ?			Signature



CCF Musculation LJC 1

OBJECTIF: Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire)

ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, présente et explique ton projet d'entraînement.

Alimentation complémentaire:

CONCEVOIR:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1
/3

Groupe Musculaire	Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Séries X Rép.	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
Imposé									😬😬😬😬	↕
Imposé									😬😬😬😬	↕
									😬😬😬😬	↕
									😬😬😬😬	↕

PRODUIRE
Intensité /3
Execution /3
Rythme /3
Organisation /3
Sécurité /2
/14

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé	Ressenti
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage	😬😬😬😬

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais, ce que tu n'as pas fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

ANALYSE:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1
/3

NOTE
/20

CP5	EVALUATION BAC MUSCULATION
-----	----------------------------

Créneau :

Prénom : _____ Classe : _____

[1] Recherche de puissance/explosivité ; [2] Recherche de tonification/renforcement/ endurance de force ; [3] Recherche de volume musculaire

2 groupes musculaires au choix du candidat avec 1 ou plusieurs exercices par groupe. Le jury impose 1 groupe musculaire.

Présentation détaillée d'un plan de séance avec 40' avec échauffement, plusieurs ateliers, temps de récupération.

Possibilité de fonctionner par groupes de 2-3 élèves en fonction du matériel + projet. L'élève doit justifier ses choix par oral et/ou écrit, identifier les sensations perçues et réaliser un bilan + perspectives pour une séance future.

	Niv 4 non atteint	Degrés d'acquisition du niveau 4	Note
	0 à 9	10 à 16	17 à 20
Concevoir 3 pts	De 0 à 1 pt Choix des types de charges et des groupes musculaires vague et peu approprié ou mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) évasive.	De 1,5 à 2 pts Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à un objectif cohérent, aux connaissances et aux possibilités matérielles, MATS souvent standard. Groupes musculaires et actions connus. Justification de la séance ou regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	De 2,5 à 3 pts La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. Groupes musculaires connus et choisis de façon pertinente avec le thème d'entraînement.
			/ 3 pts
Produire 14 pts	De 0 à 7 pts Pas d'échauffement ou non adapté. Les postures peuvent nuire à l'intégrité physique du candidat. Les paramètres sont peu à pas adaptés (rythme, posture, amplitude, respiration) aux ressources du candidat et/ou au thème choisi. Pas ou étirements mal exécutés. Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux.	De 7,5 à 10 pts Echauffement standard adopté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Maîtrise des paramètres d'exécution. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé en sécurité dans les rôles d'aide et de pareur.	De 10,5 à 14 pts Echauffement adopté et personnalisé. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Engagement OPTIMAL. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.
			/ 14 pts
Analyser 3 pts	De 0 à 1 pt Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.	De 1 à 2 pts Dans le bilan, analyse des écarts entre le prévu et le réalisé du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.	De 2,5 à 3 pts En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide...).
			/ 3pts

Concevoir /3	Produire /14	Analyser /3	Note /20
= /3	= /14	= /3	

11/11/2011

11

--	--

Satite : SAC up do nic anthe : 06/01/2017 Signature élève : M. J. A.

Co-évaluateur	
---------------	--

Co-Evaluateur	
---------------	--

[illegible]

OBJECTIF: Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire)

Fiche d'identité

Nombre de muscles à travailler par séance	3 à 4	dans 2 groupes musculaires différents parmi : BRAS - TRONC Face - DOS - JAMBES
Echauffement	course lente - CAS - rotation des articulations - Charges légères	
Intensité/charge	90 % ou plus de la Charge Max	50 % ou moins sur des exercices d'explosivité ou de pliométrie
Séries	3 mini	
Répétitions	4 à 6	
Récupération	Longue 3 à 5 mn à la fin de chaque série (je regarde l'horloge) pour récupérer l'influx nerveux	
Effets	Adaptation Nerveuse: Meilleur Recrutement et synchronisation des fibres	
Régime de contraction	concentrique - excentrique - Pliométrique	
Indicateur de charge	La dernière répétition doit être très difficile voir impossible	
Rythme	le plus rapide possible (dans l'intention) dans la phase concentrique	
Ressenti	Stress - panique musculaire - tremblement - transpiration - fatigue	
Respiration	Je souffle en même temps que l'effort	
Sécurité	parade et posture (dos droit ou à plat)	
Variables d'ajustement de mes séances	Nombre de répétitions - nombre de séries - Intensité/Charge	
Alternance	Ne pas travailler 2 exercices consécutifs qui sollicitent le même Muscle	
Observables	Rythme rapide, on cherche à aller le + vite possible	
Exercice complémentaire	Tabata pour le cardio ou Circuit training pour du renforcement	
Etirements	Passifs courts en fin de séance	



OBJECTIF: Rechercher un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire)

Classe:	Nom-Prénom:	Sport pratiqué (+ poste):
---------	-------------	---------------------------

Dans quels mouvements ou dans quels types d'actions je veux progresser ?

Mon projet d'entraînement		
A ne remplir qu'en fin de cycle avant l'évaluation		
Partie du corps	Muscle	Exercice

Exercice complémentaire			
en fin de séance pour mettre l'accent sur une qualité physique que je veux particulièrement développer. Entourer le ou les exos choisis			
Tabata (cardio)	Circuit training détente	Circuit training Abdominaux	Circuit training Gainage
ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, de ton projet d'entraînement, pourquoi as tu choisis ce thème de travail, ces exercices et ces paramètres ?			

Exercices complémentaires

Conseils diététiques: Evaluation

Tabata: Exercice Cardio à très haute Intensité (HIIT)

Tps d'effort	Tps de récup.	Répétitions	Durée totale	Fréquence
20 s	10 s	8	4 mn	2/semaine

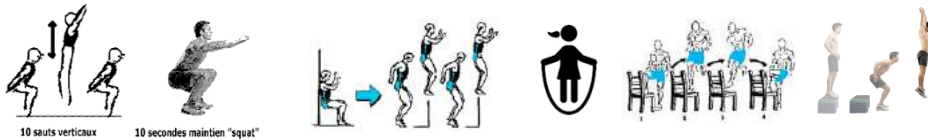
Justification

- Pour travailler le cardio et la condition physique.
- Pour éliminer les graisses: Ne manger aucun sucre 4H avant et 4H après l'effort

Circuits trainings

Tps de récupération	Répétitions	Nombre de circuits	Durée totale
Le moins possible	10 par exercice	3	env. 10 mn

Détente



Abdos



Gainage



Expliquez les caractéristiques d'une alimentation complémentaire à ce programme

Quels sont les aliments à éviter et les erreurs à ne pas faire ?

Conseils et connaissances

Alimentation complémentaire

- Avoir une alimentation équilibrée: 5 fruits et légumes par jour
- Manger des féculents à chaque repas et la veille avant l'effort: pain, pâtes, semoule, patates douces, riz.
- Manger des fruits (secs) pendant l'effort.

Erreurs Alimentaires

- Les barres chocolatées (Mars, twix...) sont très riches en lipides (graisses).
- Matières grasses et boissons sucrées (notamment en dehors des repas). Ces sucres sont stockés sous forme de graisses dans les réserves adipeuses (ventre et fesses).
- Manger trop salé
- Boissons énergétiques sans effort !
- Les compléments alimentaires n'ont aucune justification nutritionnelle et certains sont dangereux
- Ne pas trop manger de riz: c'est aussi calorifique que les frites !
- La satiété (ne plus avoir faim) ne vient pas tout de suite, il faut donc savoir s'arrêter de manger en ayant encore un peu faim.

Hydratation

- il faut boire de l'eau souvent avant, pendant et après l'effort en petites quantités et éviter les boissons sucrées.
- Lorsque l'on est déshydraté, les capacités physiques diminuent fortement
- Boire permet de mieux récupérer en éliminant les toxines.
- les boissons riches en sels minéraux sont adaptées à la récupération

Ressenti

							
5	à bout, j'arrête	5	raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire)	5	sensation d'asphyxie et perception démesurée du rythme cardiaque	5	transpiration très abondante
4	vivement la fin	4	tremblements, sensation de brûlure, contraction	4	difficultés respiratoires (parfois blocages)	4	
3	je gère	3	tensions, lourdeur, picotement	3	essoufflement significatif	3	transpiration et / ou rougeurs
2	cool	2	Léger engourdissement	2	léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque	2	
1	easy	1	aucune douleur	1	aisance respiratoire	1	aucune rougeur ou transpiration
PSYCHOLOGIQUE		MUSCULO-TENDINEUX		CARDIO-RESPIRATOIRE		SUDATION	

RECHERCHE DE MAXIS

Protocole :

Par 4, chacun son tour

Trouver la charge maximum que l'on peut soulever 10 fois MAXIMUM

Charges de départ et évolution des charges

Suivre les consignes du Professeur pour chaque exercice

j'arrive à 10 répétitions:

Je prend prendre 3 mn de repos

Je rajoute du poids (voir consignes Prof)

Je n'arrive pas à faire 10 Rép.: Je calcul mon maxi à l'aide du tableau et je l'inscris sur la fiche

Muscle	Exercice	Charge	Nombre de Répétitions réalisées	MAXI

RECHERCHE DE MAXIS

Max	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	70	72	74	76	79	81	84	87	90	93	97	101
68	68	70	72	74	77	79	82	84	87	91	94	98
66	66	68	70	72	74	77	79	82	85	88	91	95
64	64	66	68	70	72	74	77	79	82	85	89	92
62	62	64	66	68	70	72	74	77	80	83	86	89
60	60	62	64	66	67	70	72	74	77	80	83	86
58	58	60	61	63	65	67	70	72	75	77	80	83
56	56	58	59	61	63	65	67	70	72	75	78	81
54	54	56	57	59	61	63	65	67	69	72	75	78
52	52	53	55	57	59	60	62	65	67	69	72	75
50	50	51	53	55	56	58	60	62	64	67	69	72
48	48	49	51	52	54	56	58	60	62	64	66	69
46	46	47	49	50	52	53	55	57	59	61	64	66
44	44	45	47	48	50	51	53	55	57	59	61	63
42	42	43	44	46	47	49	50	52	54	56	58	61
40	40	41	42	44	45	46	48	50	51	53	55	58
38	38	39	40	41	43	44	46	47	49	51	53	56
36	36	37	38	39	41	42	43	45	46	48	50	52
34	34	35	36	37	38	40	41	42	44	45	47	49
32	32	33	34	35	36	37	38	40	41	43	44	46
30	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	43
28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40
26	26	27	28	28,5	29	30	31	32	33	35	36	37
24	24	25	25,5	26	27	28	29	30	31	32	33	35
22	22	23	23,5	24	25	26	26,5	27	28	29	30	32
20	20	21	21,5	22	23	23,5	24	25	26	27	28	29
18	18	19	19,5	20	20,5	21	22	22,5	23	24	25	26
16	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20	21	21,5	22	23
14	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20
12	12	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17
10	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5
9	9	9	9,5	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13
8	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10	10,5	10,5	11	11,5
7	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	9	9,5	9,5	10	
6	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	8	8	8,5	8,5	
5	5	5	5,5	5,5	5,5	6	6	6	6,5	7	7	
4	4	4	4	4,5	4,5	4,5	5	5	5	5,5	6	
3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	
2	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	

Charge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
170	170	175	180	185	191	197	204	211	219	227	235	245
168	168	173	178	183	189	195	202	209	216	224	233	242
166	166	171	176	181	187	193	199	206	213	221	230	239
164	164	169	174	179	185	190	197	204	211	219	227	236
162	162	167	172	177	182	188	194	201	208	216	224	233
160	160	165	169	175	180	186	192	199	206	213	222	230
158	158	163	167	172	178	184	190	196	203	211	219	228
156	156	160	165	170	176	181	187	194	201	208	216	225
154	154	158	163	168	173	179	185	191	198	205	213	222
152	152	156	161	166	171	177	182	189	195	203	211	219
150	150	154	158	164	169	174	180	186	193	200	208	216
148	148	152	157	161	167	172	178	184	190	197	205	213
146	146	150	155	159	164	170	175	181	188	195	202	210
144	144	148	152	157	162	167	173	179	185	192	199	207
142	142	146	150	155	160	165	170	176	183	189	197	205
140	140	144	148	153	158	163	168	174	180	187	194	202
138	138	142	146	151	155	160	166	171	177	184	191	199
136	136	140	144	148	153	158	163	169	175	181	188	196
134	134	138	142	146	151	156	161	166	172	179	186	193
132	132	136	140	144	149	153	158	164	170	176	183	190
130	130	134	138	142	146	151	156	161	167	173	180	187
128	128	132	136	140	144	149	154	159	165	171	177	184
126	126	130	133	137	142	146	151	156	162	168	175	182
124	124	128	131	135	140	144	149	154	159	165	172	179
122	122	125	129	133	137	142	146	151	157	163	169	176
120	120	123	127	131	135	139	144	149	154	160	166	173
118	118	121	125	129	133	137	142	147	152	157	163	170
116	116	119	123	127	131	135	139	144	149	155	161	167
114	114	117	121	124	128	132	137	142	147	152	158	164
112	112	115	119	122	126	130	134	139	144	149	155	161
110	110	113	116	120	124	128	132	137	141	147	152	158
108	108	111	114	118	122	125	130	134	139	144	150	156
106	106	109	112	116	119	123	127	132	136	141	147	153
104	104	108	110	113	117	121	125	129	134	139	144	150
102	102	105	108	111	115	118	122	127	131	136	141	147
100	100	103	106	109	113	116	120	124	129	133	138	144
98	98	101	104	107	110	114	118	122	126	131	136	141
96	96	99	102	105	108	111	115	119	123	128	133	138
94	94	97	100	103	106	109	113	117	121	125	130	135
92	92	95	97	100	104	107	110	114	118	123	127	133
90	90	93	95	98	101	105	108	112	116	120	125	130
88	88	91	93	96	99	102	106	109	113	117	122	127
86	86	88	91	94	97	100	103	107	111	115	119	124
84	84	86	89	92	95	98	101	104	108	112	116	121
82	82	84	87	89	92	95	98	102	105	109	114	118
80	80	82	85	87	90	93	96	99	103	107	111	115
78	78	80	83	85	88	91	94	97	100	104	108	112

Séance N° _____ date: _____

Forme du jour: ☐ ☐ ☐ ☐

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Réculé	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?		Ressenti	
Entoure l'Exercice complémentaire réalisé												
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage												
Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:												

Séance N° _____ date: _____

Forme du jour: 😊 😐 ☐ 😞

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
								😊😊😊😊😊😊😊😊	↗↗↗↗↗↗↗↗↗↗
								😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊	

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé				Ressenti
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage				😊😊😊😊😊😊😊😊

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Séance N° _____ date: _____

Forme du jour: 😊 😐 ☐ 😞

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
								😊😊😊😊😊😊😊😊	↗↗↗↗↗↗↗↗↗↗
								😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊	

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé				Ressenti
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage				😊😊😊😊😊😊😊😊

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Séance N° _____ date: _____

Forme du jour: 😊 😐 ☐ 😞

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	↗↗↗↗↗↗↗↗↗↗
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé				Ressenti
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage				😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Séance N° _____ date: _____

Forme du jour: 😊 😐 ☐ 😞

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	↗↗↗↗↗↗↗↗↗↗
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	
								😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊	

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé				Ressenti
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage				😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Classe:

Nom-Prénom:

DATE

Signature



CCF Musculation L.J.G



OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

FIT

ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, présente et explique ton projet d'entraînement.

Alimentation complémentaire:

CONCEVOIR:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

SEANCE		Entourer la forme de travail choisie: Répétitions ALTERNEES (Dominante cardio) ou CONTINUES (Dominante musculaire)					
Heure de début:				Heure de fin:		Durée:	
Muscle	Exercice	Répétitions ou durée	Total	charge	Evolution	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

PRODUIRE
Intensité /3
Posture /3
Rythme /3
Organisation /3
Sécurité /2

/14

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé				Ressenti			
Total:							
Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage							

ANALYSE:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

NOTE

/20

CP5 EVALUATION BAC MUSCULATION

Nom : _____ Créneau : **LJG SEGT 2018**
 Prénom : _____ Classe : _____

Epreuve: Choix du candidat entre 3 thèmes d'entraînement :

(1) Recherche de puissance/explosivité ; (2) Recherche de tonification/enforcement/endurance de force ; (3) Recherche de volume musculaire
 Le candidat doit avoir consigné dans son carnet d'entraînement pour chaque groupe musculaire la méthode de musculation la plus appropriée ainsi que les charges d'entraînement ; intensité, volume, récupération, régulation(s).

2 groupes musculaires au choix du candidat avec 1 ou plusieurs exercices par groupe. Le jury impose 1 groupe musculaire.

Présentation détaillée d'un plan de séance avec 40' avec échauffement, plusieurs ateliers, temps de récupération.

Possibilité de fonder par groupes de 2-3 élèves en fonction du matériel + projet. L'élève doit justifier ses choix par oral et/ou écrit, identifier les sensations perçues et réaliser un bilan + perspectives pour une séance future.

Principe d'évaluation :

	Niv 4 non atteint	Degrés d'acquisition du niveau 4		Note
	0 à 9	10 à 16	17 à 20	
Concevoir 3 pts	De 0 à 1 pt Choix des types de charges et des groupes musculaires vague et peu approprié ou mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) évasive.	De 1,5 à 2 pts Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à un objectif cohérent, aux connaissances et aux possibilités matérielles, MATS souvent standard. Groupes musculaires et actions connus. Justification de la séance ou regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	De 2,5 à 3 pts La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. Groupes musculaires connus et choisis de façon pertinente avec le thème d'entraînement.	/ 3 pts
	De 0 à 7 pts Pas d'échauffement ou non adapté. Les postures peuvent nuire à l'intégrité physique du candidat. Les paramètres sont peu à pas adaptés (rythme, posture, amplitude, respiration) aux ressources du candidat et/ou au thème choisi. Pas ou étirements mal exécutés. Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux.	De 7,5 à 10 pts Echauffement standard adopté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Maîtrise des paramètres d'exécution. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé en sécurité dans les rôles d'aide et de pareur.	De 10,5 à 14 pts Echauffement adapté et personnalisé. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Engagement OPTIMAL. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.	
Produire 14 pts	De 0 à 1 pt Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.	De 1 à 2 pts Dans le bilan, analyse des écarts entre le prévu et le réalisé du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.	De 2,5 à 3 pts En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide...).	/ 3pts
Analyser 3 pts				

3 RECAPITULATIF NOTE

Concevoir /3	Produire /14	Analyser /3	Note /20
= /3	= /14	= /3	

Date : _____



Co-évaluateur	Co-évaluateur

Lycée : BAC sp de techniques / BAC SEGT 17 / Signature élève : 14 x 16 / JC

Muscle	Dominante	Type de Contraction	Choix de l'enseignant 2 choix
<u>Jumeaux</u>	Cardio	<u>Pliométrique</u>	1
	Cardio		
	Renforcement/gainage		
	Renforcement/gainage		
<u>Quadriceps</u>	Musculaire	<u>Isométrique</u>	2
	Musculaire		

OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Fiche d'identité

FITNESS

Formes de travail	Circuit training
Echauffement	Peut-être intégré directement à la séance
Durée	40 mn
Intensité/charge	40 à 50 % ou Fréquence cardiaque à 140 minimum
Répétitions	Très important (1000) Pour les exos au temps: 2 sec.=1 répétition
Récupération	Aucune ou le moins possible (travail continu)
Indicateur de charge	Essoufflement visible - transpiration
Rythme	Soutenu et régulier
Ressenti et Observables	brûlure musculaire, fatigue, essoufflement, transpiration
Régime de contraction	Concentrique - Excentrique Isométrique - Pliométrique
Alternance	Possible et recommandée. Les répétitions d'un même exercice peuvent étre enchainées ou alternées avec un autre exo.
Faire attention à	Placement du dos - dégradation des mouvements et de la posture
Variables d'ajustement de mes séances	Nombre de répétitions - nombre de séries - Intensité/Charge
Exercice complémentaire	Tabata ou 30'-30' ou 30' HIIT+4' de Récup.
Etirements	Passifs en fin d séance - relaxation



OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Classe:

Nom-Prénom:

Mon projet d'entraînement

A ne remplir qu'en fin de cycle avant l'évaluation

Partie du corps	Muscle	Exercice

Exercices cardio ou d'affinement

en fin de séance pour mettre l'accent sur une qualité physique que je veux particulièrement travailler. Ces exercices peuvent être réalisés en course, montée de marche, bures, corde à sauter.....

Tabata	30'' - 30''	HIIT 30'' effort - 4' de récup
--------	-------------	-----------------------------------

ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, de ton projet d'entraînement, pourquoi as tu chois ce thème de travail, ces exercices et ces paramètres ?

Exercices complémentaires

en fin de séance pour mettre l'accent sur une qualité physique que je veux particulièrement travailler. Ces exercices peuvent être réalisés en course, montée de marche, bures, corde à sauter.....

Exercice	Tps d'effort	Intensité	Tps de récup.	Répétitions	Durée totale
Tabata	20 sec	Maximum	10 sec	8	4 mn
Pour brûler les graisses	30 sec	Maximum	4 min.	4	18 mn
30 sec - 30 sec	30 sec	Intense	30 sec	10	10 mn

Justification

- Pour travailler le cardio et la condition physique.
- Pour éliminer les graisses: Ne manger aucun sucre 4H avant et 4H après l'exercice

Conseils diététiques: Evaluation

Expliquez les caractéristiques d'une alimentation complémentaire à ce programme

Quels sont les aliments à éviter et les erreurs à ne pas faire ?

Conseils

Alimentation complémentaire = Indispensable

- Avoir une alimentation équilibrée: 5 fruits et légumes par jour
- Manger des féculents à chaque repas et la veille avant l'effort: pain, pâtes, semoule, patates douces

Erreurs Alimentaires

- Les barres chocolatées (Mars, twix...) sont très riches en lipides (graisses).
- Matières grasses et boissons sucrées (notamment en dehors des repas). Ces sucres sont stockés sous forme de graisses dans les réserves adipeuses
- Manger trop salé
- Trop de boissons énergétiques même sans effort !
- Les compléments alimentaires n'ont aucune justification nutritionnelle et certains sont dangereux
- Ne pas trop manger de riz: c'est aussi calorifique que les frites
- La satiété (ne plus avoir faim) ne vient pas tout de suite, il faut donc savoir s'arrêter de manger avant de ne plus avoir faim.

Hydratation

- il faut boire de l'eau souvent avant, pendant et après l'effort en petites quantités et éviter les boissons sucrées.
- Lorsque l'on est déshydraté, les capacités physiques diminuent fortement
- Boire permet de mieux récupérer en éliminant les toxines.
- les boissons riches en sels minéraux sont adaptées à la récupération

Ressenti

ECHELLE DE RESENTI			
PSYCHOLOGIQUE	MUSCULO-TENDINEUX	CARDIO-RESPIRATOIRE	SUDATION
 5 à bout, j'arrête 4 vivement la fin 3 je gère 2 cool 1 easy	 5 raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire) 4 tremblements, sensation de brûlure, contraction 3 tensions, lourdeur, picotement 2 Léger engourdissement 1 aucune douleur	 5 sensation d'asphyxie et perception démesurée du rythme cardiaque 4 difficultés respiratoires (parfois blocages) 3 essoufflement significatif 2 léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque 1 aisance respiratoire	 5 transpiration très abondante 4 3 transpiration et / ou rougeurs 2 1 aucune rougeur ou transpiration

Activité complémentaire

Il est fortement conseillé de réaliser une activité physique complémentaire pour cet objectif: vélo, course à pied

Exercices de Fitness

Exercice	Noms	Muscles	Complexification
	Squat	Quadriceps Ischio	Avec kettle bell squat jump sur plinth 
	Step up	Quadriceps Ischio	En sautant sur un plinth
	Chaise	Quadriceps	Sans mur Avec medecine ball Enchaîner squat jump
	fente avant	Quadriceps Ischio	Avec kettle bell
	fente latérale	Ischio Fessiers	Avec kettle bell
	Extension de jambe	Fessiers	Elastique
	Abduction de jambe	Fessiers	Elastique
	Crunch	Abdominaux	Avec un medecine ball
	Abdos latéraux	Abdominaux	Position semi-assise pieds décollés Poser un Kettel bell de chaque coté
	gainage	Muscles posturaux	Ramener un genoux derrière le coude
	gainage dorsal	Muscles posturaux	
	Gainage coté	Muscles posturaux	Ecartement de la jambe supérieure
	Climbing	Abdominaux Mollets	Sauter à 2 pieds de chaque coté
	Corde à sauter	Quadriceps mollets	Ecartement de jambes Une jambe
	Boxing	Bras-épaules	haltères et jambes fléchies

Séance N°
Forme du jour: 

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: Répétitions ALTERNÉES (Dominante cardio) ou CONTINUES (Dominante musculaire)					
Heure de début:			Heure de fin:			
Muscle	Exercice	Répétitions	Total	Evolution	Ressenti	Durée:
Quadriceps	Squat	4X50	200	5 KG		
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
					</	

Classe:	Nom-Prénom:	DATE	Signature
---------	-------------	------	-----------



Musculation L.J.G

OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force



ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, présente et explique ton projet d'entraînement.

Alimentation complémentaire ?:

CONCEVOIR:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: 21/15/9 - EMOM 10' ou 15' ou 20' - AMRAP 10' ou 15' ou 20' - AFAP					
Heure de début:			Heure de fin:		Durée:	
Muscle	Exercice	Répétitions pour un EMOM ou durée	charge	Séries réalisées pour AMRAP	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

PRODUIRE
Intensité /3
Posture /3
Rythme /3
Organisation /3
Sécurité /2

/14

		Total:		
Entoure l'Exercice complémentaire réalisé			Ressenti	
Tabata	-	30'-30'	-	30' HIIT+4' de Récup.

ANALYSE:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

NOTE

/20

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

CP5 EVALUATION BAC MUSCULATION

Nom : _____ Créneau : **LJG SEGT 2018**

Prénom : _____ Classe : _____

Epreuve: Choix du candidat entre 3 thèmes d'entraînement :

(1) Recherche de puissance/explosivité ; (2) Recherche de tonification/enforcement/endurance de force ; (3) Recherche de volume musculaire
Le candidat doit avoir consigné dans son carnet d'entraînement pour chaque groupe musculaire la méthode de musculation la plus appropriée ainsi que les charges d'entraînement ; intensité, volume, récupération, régulation(s).

2 groupes musculaires au choix du candidat avec 1 ou plusieurs exercices par groupe. Le jury impose 1 groupe musculaire.

Présentation détaillée d'un plan de séance avec 40' avec échauffement, plusieurs ateliers, temps de récupération.

Possibilité de fonder par groupes de 2-3 élèves en fonction du matériel + projet. L'élève doit justifier ses choix par oral et/ou écrit, identifier les sensations perçues et réaliser un bilan + perspectives pour une séance future.

Principe d'évaluation :

	Niv 4 non atteint	Degrés d'acquisition du niveau 4		Note
	0 à 9	10 à 16	17 à 20	
Concevoir 3 pts	De 0 à 1 pt Choix des types de charges et des groupes musculaires vague et peu approprié ou mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) évasive.	De 1,5 à 2 pts Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à un objectif cohérent, aux connaissances et aux possibilités matérielles, MATS souvent standard. Groupes musculaires et actions connus. Justification de la séance ou regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	De 2,5 à 3 pts La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. Groupes musculaires connus et choisis de façon pertinente avec le thème d'entraînement.	/ 3 pts
	De 0 à 7 pts Pas d'échauffement ou non adapté. Les postures peuvent nuire à l'intégrité physique du candidat. Les paramètres sont peu à pas adaptés (rythme, posture, amplitude, respiration) aux ressources du candidat et/ou au thème choisi. Pas ou étirements mal exécutés. Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux.	De 7,5 à 10 pts Echauffement standard adopté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Maîtrise des paramètres d'exécution. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé en sécurité dans les rôles d'aide et de pareur.	De 10,5 à 14 pts Echauffement adapté et personnalisé. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Engagement OPTIMAL. Le candidat anticipe sur sa sécurité et celle des autres. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.	
Produire 14 pts	De 0 à 1 pt Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.	De 1 à 2 pts Dans le bilan, analyse des écarts entre le prévu et le réalisé du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.	De 2,5 à 3 pts En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide...).	/ 3pts
Analyser 3 pts				

3 RECAPITULATIF NOTE

Concevoir /3	Produire /14	Analyser /3	Note /20
= /3	= /14	= /3	

Date : _____

Signature élève

Co-évaluateur

Co-évaluateur

Lycée : BAC sp de techniques / BAC ST2S / Signature élève : 14/05/18

Muscle	Dominante	Type de Contraction	Choix de l'enseignant 2 choix
<u>Jumeaux</u>	Cardio	<u>Pliométrique</u>	1
	Cardio		
	Renforcement/gainage		
	Renforcement/gainage		
<u>Quadriceps</u>	Musculaire	<u>Isométrique</u>	2
	Musculaire		

OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Fiche d'identité

X-FIT

Formes de travail	EMOM every minute one the minute Choisir 3 exercices. Chaque minute, réaliser un nombre déterminé de répétitions de chaque exercice. Durée: 10' ou 15' ou 20'
	AMRAP as many round as possible Choisir 5 exercices. Une série représente 10 répétitions de chaque exercice. faire le plus de séries possible. Durée 10' ou 15' ou 20'
	21-15-9 Choisir 5 exercices. Faire 21 répétitions de chaque exercice, puis 15 puis 9.
	AFAP As fast as possible Choisir 5 exercices. Déterminer un nombre de répétitions pour chaque. Faire le circuit le plus rapidement possible
Echauffement	course lente - CAS - rotation des articulations - Charges légères
Durée	10 à 25 mn
Intensité/charge	Au choix: pour soi ou pour se mesurer aux autres
Répétitions	important (env. 500)
Récupération	Le moins possible, pendant les déplacements entre les exercices
Effets	Adaptation Nerveuse et structurelle du muscle
Régime de contraction	concentrique - excentrique - Isométrique - Pliométrique
Rythme	Soutenu ou très rapide et régulier
Ressenti et Observables	brûlure musculaire, fatigue, essoufflement, transpiration
Alternance	Possible et recommandée. Les répétitions d'un même exercices peuvent êtres enchainées ou alternées avec un autre exo.
Faire attention à	Placement du dos - dégradation des mouvements et de la posture
Variables d'ajustement de mes séances	Durée - Nombre de répétitions - nombre de séries Intensité/Charge
Exercice complémentaire	Tabata ou 30'-30' ou 30' HIIT+4' de Récup.



OBJECTIF: Recherche d'un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force

Classe:

Nom-Prénom:

Sport pratiqué:

Mon projet d'entraînement

A ne remplir qu'en fin de cycle avant l'évaluation

Partie du corps	Muscle	Exercice

Exercices cardio ou d'affinement

en fin de séance pour mettre l'accent sur une qualité physique que je veux particulièrement travailler. Ces exercices peuvent être réalisés en course, montée de marche, bures, corde à sauter.....

Tabata	30'' - 30''	HIIT 30'' effort - 4' de récup
--------	-------------	-----------------------------------

ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, de ton projet d'entraînement, pourquoi as tu choisis ce thème de travail, ces exercices et ces paramètres ?

Exercices complémentaires

en fin de séance pour mettre l'accent sur une qualité physique que je veux particulièrement travailler. Ces exercices peuvent être réalisés en course, montée de marche, bures, corde à sauter.....					
Exercice	Tps d'effort	Intensité	Tps de récup.	Répétitions	Durée totale
Tabata	20 sec	Maximum	10 sec	8	4 mn
Pour brûler les graisses	30 sec	Maximum	4 min.	4	18 mn
30 sec - 30 sec	30 sec	Intense	30 sec	10	10 mn
Justification					
- Pour travailler le cardio et la condition physique. - Pour éliminer les graisses: Ne manger aucun sucre 4H avant et 4H après l'exercice					

Conseils diététiques: Evaluation

Expliquez les caractéristiques d'une alimentation complémentaire à ce programme
Quels sont les aliments à éviter et les erreurs à ne pas faire ?

Conseils

Alimentation complémentaire = Indispensable

- Avoir une alimentation équilibrée: 5 fruits et légumes par jour
- Manger des féculents à chaque repas et la veille avant l'effort: pain, pâtes, semoule, patates douces

Erreurs Alimentaires

- Les barres chocolatées (Mars, twix...) sont très riches en lipides (graisses).
- Matières grasses et boissons sucrées (notamment en dehors des repas). Ces sucres sont stockés sous forme de graisses dans les réserves adipeuses
- Manger trop salé
- Trop de boissons énergétiques même sans effort !
- Les compléments alimentaires n'ont aucune justification nutritionnelle et certains sont dangereux
- Ne pas trop manger de riz: c'est aussi calorifique que les frites
- La satiété (ne plus avoir faim) ne vient pas tout de suite, il faut donc savoir s'arrêter de manger avant de ne plus avoir faim.

Hydratation

- il faut boire de l'eau souvent avant, pendant et après l'effort en petites quantités et éviter les boissons sucrées.
- Lorsque l'on est déshydraté, les capacités physiques diminuent fortement
- Boire permet de mieux récupérer en éliminant les toxines.
- les boissons riches en sels minéraux sont adaptées à la récupération

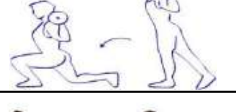
Ressenti

ECHELLE DE RESENTI			
PSYCHOLOGIQUE	MUSCULO-TENDINEUX	CARDIO-RESPIRATOIRE	SUDATION
 5 à bout, j'arrête 4 vivement la fin 3 je gère 2 cool 1 easy	 5 raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire) 4 tremblements, sensation de brûlure, contraction 3 tensions, lourdeur, picotement 2 Léger engourdissement 1 aucune douleur	 5 sensation d'asphyxie et perception démesurée du rythme cardiaque 4 difficultés respiratoires (parfois blocages) 3 essoufflement significatif 2 léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque 1 aisance respiratoire	 5 transpiration très abondante 4 3 transpiration et / ou rougeurs 2 1 aucune rougeur ou transpiration

Activité complémentaire

Il est fortement conseillé de réaliser une activité physique complémentaire pour cet objectif: vélo, course à pied

Exercices de X-FIT

Exercice	Noms	Muscles	Complexification
	Thruster	Quadriceps Déltoïde Triceps	
	Burpees	Jambes et bras	Avec jump fléchion, pompe sautée, double pompe, jump en fin de mouvement
	Tractions	Biceps Pectoraux Trapèzes	Poids ceinture
	Dips	triceps	Poids ceinture
	Swing	Déltoïde Dorsaux	Avec pompe
	Box jump	Quadriceps Ischio	Avec kettle bell squat jump sur plinth
	Step up	Quadriceps Ischio	En sautant sur un plinth
	fente avant	Quadriceps Ischio	Avec kettle bell
	Twist	Abdominaux	Position semi-assise pieds décollés Poser un Kettle bell de chaque côté
	Toes to Bar	Abdominaux	Simplification: en montant juste les genoux ou les jambes tendues à l'horizontale
	Climbing	Abdominaux Mollets	Sauter à 2 pieds de chaque côté en avançant

Seance N°

date:

Forme du jour:



X-FIT

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: 21/15/9 - EMOM 10' ou 15' ou 20' - AMRAP 10'ou 15'ou 20' - AFAP					
Heure de début:		Heure de fin:		Durée:		
Muscle	Exercice	Répétition s pour un EMOM	charge	Séries réalisées pour AMRAP	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
Entourer l'Exercice complémentaire réalisé						
Tabata - 30'-30' - 30' HIIT+4' de Récup.						
Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:						

Seance N°

date:

Forme du jour:



X-FIT

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: 21/15/9 - EMOM 10' ou 15' ou 20' - AMRAP 10'ou 15'ou 20' - AFAP					
Heure de début:		Heure de fin:		Durée:		
Muscle	Exercice	Répétition s pour un EMOM	charge	Séries réalisées pour AMRAP	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
Entourer l'Exercice complémentaire réalisé						
Tabata - 30'-30' - 30' HIIT+4' de Récup.						
Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:						

Seance N°

date:

Forme du jour:



X-FIT

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: 21/15/9 - EMOM 10' ou 15' ou 20' - AMRAP 10'ou 15'ou 20' - AFAP					
Heure de début:		Heure de fin:		Durée:		
Muscle	Exercice	Répétition s pour un EMOM	charge	Séries réalisées pour AMRAP	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé		Ressenti
Tabata	- 30'-30' - 30' HIIT+4' de Récup.	

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Seance N°

date:

Forme du jour:



X-FIT

SEANCE	Entourer la forme de travail choisie: 21/15/9 - EMOM 10' ou 15' ou 20' - AMRAP 10'ou 15'ou 20' - AFAP					
Heure de début:		Heure de fin:		Durée:		
Muscle	Exercice	Répétition s pour un EMOM	charge	Séries réalisées pour AMRAP	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		
				☐		

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé		Ressenti
Tabata	- 30'-30' - 30' HIIT+4' de Récup.	

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Classe:

Nom-Prénom:

DATE

Signature



Musculation

LJG

3

OBJECTIF: Recherche un gain de volume musculaire

ARGUMENTATION: Au regard de ton état de forme, de tes motivations, présente et explique ton projet d'entraînement.

CONCEVOIR:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

Groupe Musculaire	Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Séries X Rép.	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?	
Imposé											
Imposé											

PRODUIRE
Intensité /3
Execution /3
Rythme /3
Organisation /3
Sécurité /2

/14

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

ANALYSE:
Cohérence /1
Argumentation /1
Connaissances /1

/3

NOTE

/20

CP5	EVALUATION BAC MUSCULATION
-----	----------------------------

Nom :	_____	Créneau :	LJG SEGT 2018
Prénom :	_____	Classe :	_____

Epreuve Choix du candidat entre 3 thèmes d'entraînement

(1) Recherche de puissance/explosivité ; (2) Recherche de tonification/enforcement/endurance de force ; (3) Recherche de volume musculaire
Le candidat doit avoir consigné dans son carnet d'entraînement pour chaque groupe musculaire la méthode de musculation la plus appropriée ainsi que les charges d'entraînement : intensité, volume, récupération, régulation(s).

2 groupes musculaires au choix du candidat avec 1 ou plusieurs exercices par groupe. Le jury impose 1 groupe musculaire.

Présentation détaillée d'un plan de séance avec 40' avec échauffement, plusieurs ateliers, temps de récupération

Possibilité de fonctionner par groupes de 2-3 élèves en fonction du matériel + projet. L'élève doit justifier ses choix par oral et/ou écrit, identifier les sensations perçues et réaliser un bilan + perspectives pour une séance future.

Principe d'évaluation :

	Niv 4 non atteint	Degrés d'acquisition du niveau 4		Note
	0 à 9	10 à 16	17 à 20	
Concevoir 3 pts	De 0 à 1 pt Choix des types de charges et des groupes musculaires vague et peu approprié au mobile et aux ressources. Méconnaissance des groupes musculaires. Peu de connaissance des différentes méthodes de musculation. La justification (quand elle existe) évasive.	De 1,5 à 2 pts Choix du thème d'entraînement justifié par rapport à un objectif cohérent, aux connaissances et aux possibilités matérielles, MATS souvent standard. Groupes musculaires et actions connus. Justification de la séance ou regard du mobile (groupes musculaires et caractéristiques de la charge) s'appuyant sur des connaissances générales de l'entraînement abordées en cours.	De 2,5 à 3 pts La séance apparaît comme un élément d'un programme de musculation structuré et planifié de façon cohérente. En vue d'un même objectif, différentes méthodes sont connues. Groupes musculaires connus et choisis de façon pertinente avec le thème d'entraînement.	/ 3 pts
	De 0 à 7 pts Pas d'échauffement ou non adapté. Les postures peuvent nuire à l'intégrité physique du candidat. Les paramètres sont peu à pas adaptés (rythme, posture, amplitude, respiration) aux ressources du candidat et/ou au thème choisi. Pas ou étirements mal exécutés. Les principes d'une pratique en sécurité ne sont pas encore acquis. Peu impliqué dans les rôles sociaux.	De 7,5 à 10 pts Echauffement standard adopté à la séance prévue (cible les bons groupes musculaires). Maîtrise des paramètres d'exécution. Le contrôle de la respiration est intégré dans les principes d'exécution de la charge de travail. La séance est continue. Peu de temps de perdu. Les étirements apparaissent à l'issue de la séance de travail. Bonne exploitation du pareur et des conditions matérielles présentes. Engagé en sécurité dans les rôles d'aide et de pareur.	De 10,5 à 14 pts Echauffement adapté et personnalisé. Le rythme de la séance devient un élément de la charge de travail. Une alternance judicieuse des exercices entre eux, permet une récupération active et donc une optimisation du temps d'entraînement. Les étirements musculaires sont systématiquement présents et adaptés au travail effectué. Engagement OPTIMAL. Le candidat participe sur sa sécurité et celle des autres. Il connaît les actions à effectuer pour parer et aider sans gêner le partenaire.	
Produire 14 pts	De 0 à 1 pt Le candidat reste sur un bilan vague et modifie les exercices sans justification.	De 1 à 2 pts Dans le bilan, analyse des écarts entre le prévu et le réalisé du point de vue des caractéristiques de la charge. En se référant à ses sensations, il statue sur la pertinence de ses paramètres de charge et prévoit une régulation de la séance.	De 2,5 à 3 pts En fonction de la séance réalisée le candidat est capable d'expliquer les effets à courts termes qu'il va percevoir sur son organisme et leurs répercussions sur sa capacité de travail (courbatures, épuisement rapide...).	/ 3 pts
Analyser 3 pts				

3 RECAPITULATIF NOTE

Concevoir /3	Produire /14	Analyser /3	Note /20
= /3	= /14	= /3	

Date :/...../.....

Signature élève: M. B. A.

Co-évaluateur	Co-Evaluateur
---------------	---------------

[illegible]

OBJECTIF: Recherche un gain de volume musculaire

Fiche d'identité

Nombre de muscles à travailler par séance	3 à 4 dans 1 groupe musculaire parmi : BRAS - TRONC Face - DOS - JAMBES
Echauffement	course lente - CAS - rotation des articulations - Charges légères
Intensité/charge	70 à 80 %
Séries	5 à 7
Répétitions	10 à 12
Récupération	Courte, 1 à 2 mn
Effets	Adaptation structurelle du muscle (hypertrophie)
Régime de contraction	concentrique-excentrique
Indicateur de charge	La dernière répétition doit être très difficile voire échec. On cherche l'épuisement du muscle
Rythme	Lent, pas de temps d'arrêt La descente est ralentie volontairement
Ressenti	Gonflement- Congestion Afflux sanguin - Tremblement
Respiration	Je souffle en même temps que l'effort
Sécurité	parade et posture (dos droit ou à plat)
Variables d'ajustement de mes séances	Nombre de répétitions - nombre de séries - Intensité/Charge
Formes de travail	Super set agonistes/antagonistes, pré-fatigue
Alternance	Dans une même séance, travailler la même partie du corps
Observable	Rythme lent La vitesse diminue sur les 3 dernières répétitions En fin de série je regarde l'horloge
Exercice complémentaire	Les abdos en tonification
Etirements/Récupération	Passifs courts en fin de séance. Repos

OBJECTIF: Recherche un gain de volume musculaire



Classe:

Nom-Prénom:

Mon projet d'entraînement

A ne remplir qu'en fin de cycle avant l'évaluation

Partie du corps	Muscle	Exercice

Au regard de ton état de forme, de tes motivations, de ton projet d'entraînement, pourquoi as tu choisis ce thème de travail, ces exercices et ces paramètres ?

RECHERCHE DE MAXIS

Protocole :

Par 4, chacun son tour

Objectif: Trouver la charge que l'on peut soulever 4 fois MAXIMUM

j'arrive à faire 4 répétitions:

Je prend 3 mn de repos

Je rajoute du poids (voir consignes Prof)

Je n'arrive pas à faire 4 Répétitions: A partir de la charge soulevée, du nombre de répétitions effectuées, je calcul mon maxi à l'aide du tableau page suivante.

Muscle	Exercice	Charge	Nombre de Répétitions réalisées	MAXI

Conseils diététiques: Evaluation

Expliquez les caractéristiques d'une alimentation complémentaire à ce programme

Quels sont les aliments à éviter et les erreurs à ne pas faire ?

Conseils

Alimentation complémentaire

- Avoir une alimentation équilibrée: 5 fruits et légumes par jour
- Manger des féculents à chaque repas et la veille avant l'effort: pain, pâtes, semoule, patates douces
- manger des protéines après l'effort (viande blanche, oeuf, lentilles, sardines, lait, soja...)

Erreurs Alimentaires

- Les barres chocolatées (Mars, twix...) sont très riches en lipides (graisses).
- Matières grasses et boissons sucrées (notamment en dehors des repas). Ces sucres sont stockés sous forme de graisses dans les réserves adipeuses
- Manger trop salé
- Trop de boissons énergétiques même sans effort !
- Les compléments alimentaires n'ont aucune justification nutritionnelle et certains sont dangereux
- Ne pas trop manger de riz: c'est aussi calorifique que les frites
- La satiété (ne plus avoir faim) ne vient pas tout de suite, il faut donc savoir s'arrêter de manger avant de ne plus avoir faim.

Hydratation

- il faut boire de l'eau souvent avant, pendant et après l'effort en petites quantités et éviter les boissons sucrées.
- Lorsque l'on est déshydraté, les capacités physiques diminuent fortement
- Boire permet de mieux récupérer en éliminant les toxines.
- les boissons riches en sels minéraux sont adaptées à la récupération

Ressenti

							
PSYCHOLOGIQUE	MUSCULO-TENDINEUX	CARDIO-RESPIRATOIRE	SUDATION	PSYCHOLOGIQUE	MUSCULO-TENDINEUX	CARDIO-RESPIRATOIRE	SUDATION
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1
à bout, j'arrête	raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire)	sensation d'apnée et perception démesurée du rythme cardiaque	transpiration très abondante	à bout, j'arrête	raideur, douleur extrême, tétanisation (congestion musculaire)	sensation d'apnée et perception démesurée du rythme cardiaque	transpiration très abondante
vivement la fin	tremblements, sensation de brûlure, contraction	difficultés respiratoires (parfois blocages)		vivement la fin	tremblements, sensation de brûlure, contraction	difficultés respiratoires (parfois blocages)	
je gère	tensions, lourdeur, picotement	essoufflement significatif	transpiration et / ou rougeurs	je gère	tensions, lourdeur, picotement	essoufflement significatif	transpiration et / ou rougeurs
cool	Léger engourdissement	léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque		cool	Léger engourdissement	léger essoufflement et faible augmentation du rythme cardiaque	
easy	aucune douleur	aisance respiratoire	aucune rougeur ou transpiration	easy	aucune douleur	aisance respiratoire	aucune rougeur ou transpiration

RECHERCHE DE MAXIS

Charge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
170	170	175	180	185	191	197	204	211	219	227	235	245
168	168	173	178	183	189	195	202	209	216	224	233	242
166	166	171	176	181	187	193	199	206	213	221	230	239
164	164	169	174	179	185	190	197	204	211	219	227	236
162	162	167	172	177	182	188	194	201	208	216	224	233
160	160	165	169	175	180	186	192	199	206	213	222	230
158	158	163	167	172	178	184	190	196	203	211	219	228
156	156	160	165	170	176	181	187	194	201	208	216	225
154	154	158	163	168	173	179	185	191	198	205	213	222
152	152	156	161	166	171	177	182	189	195	203	211	219
150	150	154	158	164	169	174	180	186	193	200	208	216
148	148	152	157	161	167	172	178	184	190	197	205	213
146	146	150	155	159	164	170	175	181	188	195	202	210
144	144	148	152	157	162	167	173	179	185	192	199	207
142	142	146	150	155	160	165	170	176	183	189	197	205
140	140	144	148	153	158	163	168	174	180	187	194	202
138	138	142	146	151	155	160	166	171	177	184	191	199
136	136	140	144	148	153	158	163	169	175	181	188	196
134	134	138	142	146	151	156	161	166	172	179	186	193
132	132	136	140	144	149	153	158	164	170	176	183	190
130	130	134	138	142	146	151	156	161	167	173	180	187
128	128	132	136	140	144	149	154	159	165	171	177	184
126	126	130	133	137	142	146	151	156	162	168	175	182
124	124	128	131	135	140	144	149	154	159	165	172	179
122	122	125	129	133	137	142	146	151	157	163	169	176
120	120	123	127	131	135	139	144	149	154	160	166	173
118	118	121	125	129	133	137	142	147	152	157	163	170
116	116	119	123	127	131	135	139	144	149	155	161	167
114	114	117	121	124	128	132	137	142	147	152	158	164
112	112	115	119	122	126	130	134	139	144	149	155	161
110	110	113	116	120	124	128	132	137	141	147	152	158
108	108	111	114	118	122	125	130	134	139	144	150	156
106	106	109	112	116	119	123	127	132	136	141	147	153
104	104	108	110	113	117	121	125	129	134	139	144	150
102	102	105	108	111	115	118	122	127	131	136	141	147
100	100	103	106	109	113	116	120	124	129	133	138	144
98	98	101	104	107	110	114	118	122	126	131	136	141
96	96	99	102	105	108	111	115	119	123	128	133	138
94	94	97	100	103	106	109	113	117	121	125	130	135
92	92	95	97	100	104	107	110	114	118	123	127	133
90	90	93	95	98	101	105	108	112	116	120	125	130
88	88	91	93	96	99	102	106	109	113	117	122	127
86	86	88	91	94	97	100	103	107	111	115	119	124
84	84	86	89	92	95	98	101	104	108	112	116	121
82	82	84	87	89	92	95	98	102	105	109	114	118
80	80	82	85	87	90	93	96	99	103	107	111	115
78	78	80	83	85	88	91	94	97	100	104	108	112

Max	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	70	72	74	76	79	81	84	87	90	93	97	101
68	68	70	72	74	77	79	82	84	87	91	94	98
66	66	68	70	72	74	77	79	82	85	88	91	95
64	64	66	68	70	72	74	77	79	82	85	89	92
62	62	64	66	68	70	72	74	77	80	83	86	89
60	60	62	64	66	67	70	72	74	77	80	83	86
58	58	60	61	63	65	67	70	72	75	77	80	83
56	56	58	59	61	63	65	67	70	72	75	78	81
54	54	56	57	59	61	63	65	67	69	72	75	78
52	52	53	55	57	59	60	62	65	67	69	72	75
50	50	51	53	55	56	58	60	62	64	67	69	72
48	48	49	51	52	54	56	58	60	62	64	66	69
46	46	47	49	50	52	53	55	57	59	61	64	66
44	44	45	47	48	50	51	53	55	57	59	61	63
42	42	43	44	46	47	49	50	52	54	56	58	61
40	40	41	42	44	45	46	48	50	51	53	55	58
38	38	39	40	41	43	44	46	47	49	51	53	55
36	36	37	38	39	41	42	43	45	46	48	50	52
34	34	35	36	37	38	40	41	42	44	45	47	49
32	32	33	34	35	36	37	38	40	41	43	44	46
30	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	43
28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40
26	26	27	28	28,5	29	30	31	32	33	35	36	37
24	24	25	25,5	26	27	28	29	30	31	32	33	35
22	22	23	23,5	24	25	26	26,5	27	28	29	30	32
20	20	21	21,5	22	23	23,5	24	25	26	27	28	29
18	18	19	19,5	20	20,5	21	22	22,5	23	24	25	26
16	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20	21	21,5	22	23
14	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20
12	12	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17
10	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5
9	9	9	9,5	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13
8	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10	10,5	10,5	11	11,5
7	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10
6	6	6	6,5	6,5	7	7	7	7,5	8	8	8,5	8,5
5	5	5	5,5	5,5	5,5	6	6	6	6,5	7	7	7
4	4	4	4	4,5	4,5	4,5	5	5	5	5	5,5	6
3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé

Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage

Ressenti

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé

Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage

Ressenti

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fais et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé

Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage

Ressenti

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Muscle	Exercice	Maxi en Kg	Intensité en %	Charge en Kg	Répétitions	Séries	Récupération	Ressenti	La prochaine fois Quels paramètres feras-tu évoluer ?

Entoure l'Exercice complémentaire réalisé

Tabata - CT détente - CT Abdos - CT Gainage

Ressenti

Bilan de séance: A partir de ton ressenti, de ton organisation, explique ce que tu as fait et ce qu'il s'est passé pendant ta séance:

Les Acquisitions

La Sécurité

Attention: Dégradation de la posture

- *En début de série: pas bon*
- *En fin de série: indicateur que l'élève travaille à une charge optimale*

Organisation des cours

Cours sur 1H15'

- 10' *Présentation*
- 10' *préparation (concevoir)*
- *WOD (45')*
- *Analyse 10'*

Fin de séance 20 '

- *Etirements*
- *apport de connaissance*
- *Forum, débat, questions/réponses*
- *Relaxation*

Les connaissances (cours théoriques)

L'échauffement

Les Etirements

La Nutrition (diététique)

La Relaxation

Les méthodes de musculation

L'adaptation musculaire

Les variables d'ajustement

L'évaluation

Le ressenti

Le cheminement argumentaire (conception et analyse)

Concevoir

Arbre décisionnel

Questionnement

?

Exemple: Dans mon travail,
il faudra que je soulève des
matériaux lourds.
.....

Exemple: Dans mon futur travail,
il faudra que je souleuvre des
charges pas très lourdes mais
régulièrement toute la journée
-Je reprend le sport après un
long arrêt et je veux réhabituer
mon corps

- Exemple: Pour le métier que j'ai
choisi, avoir une carrure
imposante, c'est important

1

PUISSANCE

TONIFICATION

VOLUME

2

CHOISIR des muscles

3

CHOISIR des exercices

4

CHOISIR des paramètres: séries, intensité, répétitions, recup

5

C
H
O
I
S
I
R

ANALYSE

Arbre décisionnel

Questionnement

?

Qu'est-ce que je pense de ma séance ?

Trop facile

Optimale

Trop difficile

Qu'est ce que tu ressens ? musculaire - essoufflement - articulaire - nerveux

Pourquoi ?

Pb de paramètre

Pb d'exécution

Pb organisation

Pb état de forme

Qu'est-ce que je modifie

R
E
G
U
L
E

Qu'est ce que je peux faire pour améliorer ma séance, et atteindre mon objectif ?

Muscle travaillé

Series

Charge

Récup

Répét.

Matériel

Echauffement

Outils

Max	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
70	70	72	74	76	79	81	84	87	90	93	97	101
68	68	70	72	74	77	79	82	84	87	91	94	98
66	66	68	70	72	74	77	79	82	85	88	91	95
64	64	66	68	70	72	74	77	79	82	85	89	92
62	62	64	66	68	70	72	74	77	80	83	86	89
60	60	62	64	65	67	70	72	74	77	80	83	86
58	58	60	61	63	65	67	70	72	75	77	80	83
56	56	58	59	61	63	65	67	70	72	75	78	81
54	54	56	57	59	61	63	65	67	69	72	75	78
52	52	53	55	57	59	60	62	65	67	69	72	75
50	50	51	53	55	56	58	60	62	64	67	69	72
48	48	49	51	52	54	56	58	60	62	64	66	69
46	46	47	49	50	52	53	55	57	59	61	64	66
44	44	45	47	48	50	51	53	55	57	59	61	63
42	42	43	44	46	47	49	50	52	54	56	58	61
40	40	41	42	44	45	46	48	50	51	53	55	58
38	38	39	40	41	43	44	46	47	49	51	53	55
36	36	37	38	39	41	42	43	45	46	48	50	52
34	34	35	36	37	38	40	41	42	44	45	47	49
32	32	33	34	35	36	37	38	40	41	43	44	46
30	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40	42	43
28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	39	40
26	26	27	28	28,5	29	30	31	32	33	35	36	37
24	24	25	25,5	26	27	28	29	30	31	32	33	35
22	22	23	23,5	24	25	26	26,5	27	28	29	30	32
20	20	21	21,5	22	23	23,5	24	25	26	27	28	29
18	18	19	19,5	20	20,5	21	22	22,5	23	24	25	26
16	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20	21	21,5	22	23
14	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	19	19,5	20
12	12	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17
10	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5
9	9	9	9,5	10	10	10,5	11	11	11,5	12	12,5	13
8	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10	10,5	10,5	11	11,5
7	7	7	7,5	7,5	8	8	8,5	9	9	9,5	9,5	10
6	6	6	6,5	6,5	7	7	7,5	8	8	8,5	8,5	
5	5	5	5,5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	7	
4	4	4	4	4,5	4,5	4,5	5	5	5	5,5	6	
3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	
2	2	2	2	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	

FORMULE DE BRZYCKI

Charge Maximale Estimée (R.M) = Charge Optimale (1.0278 - 0.0278 x Nombre de répétitions)

Nombre de répétitions

IR.M	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CHARGES INDICATIVES (arrondies au kilogramme supérieur)														
100	97	94	92	89	86	83	81	78	75	72	69	76	64	61
97,5	95	92	89	87	84	81	79	76	73	70	68	65	62	60
95	92	90	87	84	82	79	77	74	71	69	66	63	61	58
92,5	90	87	85	82	80	77	74	72	69	67	64	62	59	56
90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55
87,5	85	83	80	78	75	73	70	68	66	63	61	58	56	53
85	83	80	78	76	73	71	68	66	64	61	59	57	54	52
82,5	80	78	76	73	71	69	66	64	62	60	57	55	53	50
80	78	76	73	71	69	67	64	62	60	58	56	53	51	49
77,5	75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	49	47
75	73	71	69	67	65	62	60	58	56	54	52	50	48	46
72,5	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44
70	68	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43
67,5	66	64	62	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	41
65	63	61	60	58	56	54	52	51	49	47	45	43	42	40
62,5	61	59	57	56	54	52	50	49	47	45	43	42	40	38
60	58	57	55	53	52	50	48	47	45	43	42	40	38	37
57,5	56	54	53	51	50	48	46	45	43	42	40	38	37	35
55	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40	38	37	35	34
52,5	51	50	48	47	45	44	42	41	39	38	36	35	34	32
50	49	47	46	44	43	42	40	39	37	36	35	33	32	31
47,5	46	45	44	42	41	40	38	37	36	34	33	32	30	29
45	44	42	41	40	39	37	36	35	34	32	31	30	29	27
42,5	41	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	28	27	26
40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24
37,5	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
32,5	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23	20	19	18
30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18
27,5	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17
25	24	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
22,5	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14	14
20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	14	14	13	13	12

Cette formule permet de donner une estimation de la charge maximale développée (IRM).

EXEMPLE N°1 (rouge): Atelier développé / couché, réalisation d'une série de 12 répétitions à 50kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 72,5kg.

EXEMPLE N°2 (vert): Atelier triceps, réalisation d'une série de 8 répétitions à 40 kg,

cela correspond à une charge maximale estimée de 50kg.

ATTENTION : pour être fiable, la charge choisie ne doit pas permettre la réalisation de plus de 15 répétitions, la toute dernière répétition doit être difficile à réaliser voir impossible. La qualité d'exécution est primordiale la série doit être continue.

Identification du niveau de charge en fonction des ressentis

Charge	Qualification de la charge	% de charge max supposé	Ressentis
Noire	Max	90-100%	Impossible de faire plus de 3 répétitions, mais au moins 1 réalisée
Rouge	Très lourde	80%	- J'arrive à 10 mais c'est dur - Les muscles brûlent - Le visage grimace - J'ai du mal à réaliser l'exercice correctement
Orange	Lourde	65-70%	- J'arrive à faire 15 à 20 répétitions maximum - Ca me brûle sur les dernières répétitions - Dégradation du geste sur les dernières répétitions
Bleue	Modérée	40-50%	- J'arrive à faire plus de 20 répétitions sans avoir envie de m'arrêter - Je suis essoufflé au bout de 20-30 répétitions - Mes muscles chauffent au bout de 20-30 répétitions - Changement du rythme cardiaque
Verte	Très légère	Echauffement	- J'ai l'impression que je peux en faire des dizaines - Léger essoufflement au bout de 30