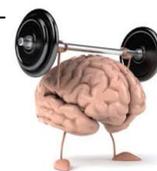


Projet de formation EPS : « S'ENTRAINER SEUL »



ÉPREUVE DE FIN DE SÉQUENCE :

Concevoir et réaliser une séance d'entraînement de 45', en lien avec un des 3 thèmes suivants :

TONIFICATION/ENDURANCE - VOLUME - PUISSANCE /EXPLOSIVITÉ

✓ **EN TONIFICATION / ENDURANCE :**

L'élève aura l'obligation de coupler le travail en salle avec des efforts « cardio » inspirés de la séquence de « Cross-fitness » (Ex : footing, corde à sauter, jumping jack, montée de genoux ...)

✓ **EN VOLUME ou PUISSANCE**

La recherche de « RUPTURE », « D'ÉCHEC » est INDISPENSABLE !

Chaque élève a l'obligation de réaliser dans son entraînement un minimum de deux ateliers « non guidés » (Ex : DC – squat – Rowing – fentes bulgares ...)

Car phénomènes éventuels de déséquilibre ou de compensation plus « lisibles »

PROJET DE FORMATION EPS « S'ENTRAINER SEUL » autour de deux axes :

- **CONCEVOIR** : Faires des choix de paramètres cohérents / ses ressources et / au thème ciblé.

- **RÉGULER** : Ajuster ses paramètres au cours des leçons et de la séquence en fonction de ses ressentis et grâce à l'usage du « carnet d'entraînement ».

*Ce projet de formation, centré sur l'élève, ne remet pas en cause les notions de coopération, d'entraide, de rôles sociaux. Mais il s'agit bien d'observer en terminale la capacité de l'élève à s'autogérer dans un programme d'entraînement personnalisé.

« LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT »

Le carnet doit aider l'élève à identifier et organiser des connaissances et des données individualisées, en lien avec son projet personnel.

Cet outil, à partir **d'indicateurs chiffrés** (charge, % RM, nombre de série, de répétitions, temps de récupération ...) mais également des différents **ressentis répertoriés** (musculaires, psychologique, cardio-respiratoires) doit accompagner l'élève dans une démarche constante d'analyse, de régulation et de projection.

AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.

⇒ **Compétences « motrices » sur 12 points**

	0,5 point	1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points
SÉCURITÉ	J'adopte des postures, placements potentiellement « dangereux » dès le début de la série.	J'utilise des mouvements « compensatoires », notamment du tronc sollicitant le dos.	Mes postures sont correctes et adaptées mais peuvent parfois se dégrader en fin de série. (Déséquilibre, regard, gainage...)	J'assure une fixation de l'ensemble du corps , avec un dos plat durant l'ensemble des exercices.
TRAJETS MOTEURS	Je fragilise mon Intégrité physique car mes trajets moteurs sur les ateliers ne sont pas connus et maîtrisés.	Mes trajets sont efficaces mais parfois perturbés par des déséquilibres ou une perte d'amplitude en fin de série.	Mes trajets sont complets et maintenus sur la totalité de l'effort, quelque-soit l'atelier réalisé.	Mes connaissances spécifiques à chaque groupe musculaire me permettent de diversifier les trajets moteurs selon mes objectifs <i>Ex : Prise serrée au développé couché ⇒ Triceps.</i>
RESPIRAT°	« Apnée » Je bloque ma respiration et travaille souvent en Apnée quand je suis en difficulté.	« Anarchique » Ma respiration est bien placée mais se dégrade (brouillon) au fur et à mesure de l'effort.	« Régulière » Mon placement inspiration/expiration est efficace mais peu visible ou audible	« Forcée » Je réalise une véritable expiration « forcée » sur la phase concentrique du mouvement.

⇒ **Soit ENGAGEMENT sur thème « TONIFICATION- ENDURANCE »** : Notion de travail « cardio »

0,5 point	1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points
Mon engagement est insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation.	Mes charges sont souvent « sous estimées ». Quelques exercices cardio apparaissent en complément : course, jumping jack, corde à sauter ...	Mon engagement est réel et visible dans une zone d'effort à l'origine de rougeur, transpiration... Mon programme est équilibré entre Ateliers musculation et exercices cardio	Mon engagement est optimal au regard du thème d'entraînement. Cardio > ateliers salle. Rougeur, transpiration, essoufflements. Temps de récupération vraiment nécessaires.

⇒ **Soit ENGAGEMENT sur thème « VOLUME » et « PUISSANCE »** : Notion d'échec à l'effort.

0,5 point	1 point	1,5 à 2 points	2,5 à 3 points
Mon engagement est absent ou inadapté / thème. <u>Absent</u> = Arrêt spontané de l'effort sans aucune mise en difficulté. <u>Inadapté</u> = échec au bout d'un nombre incohérent de répétitions / thème (<i>Ex : échec à 18 REP</i>)	Mon engagement est superficiel. Je prolonge l'effort jusqu'à : -12 REP Maxi en VOL. - 6 REP maxi en PUISS. Avec un léger ralentissement OU perte d'amplitude. Échec « relatif »	Mon engagement est réel Je recherche réellement « l'échec » grâce à des paramètres adaptés. Je n'engage cependant pas la dernière répétition avant « d'échouer »	Mon engagement est total Je vais toujours à l'échec en étant contraint de ne pas terminer la dernière « REP » entamée. Je reste dans la tranche de « REP » attendue grâce à des paramètres adaptés.

⇒ Compétences « méthodologiques et sociales » sur 8 points

AFL 2 : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.

Projet n°1	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5	1	1,5	2 pts
CONCEVOIR Et REGULER (Carnet)	Projet « incohérent » Mon contenu de séance est incompatible avec le thème choisi. Je méconnais les paramètres d'entraînement sur lesquels je pouvais « jouer ».	Projet « fragile » Je reproduis un entraînement de manière stéréotypée avec quelques incohérences. Peu de prise en compte du bilan des séances précédentes.	Projet « pertinent » Quantitativement et qualitativement le contenu de ma séance est adapté au thème choisi. Mon carnet d'entraînement est à l'origine de régulations efficaces par rapport à mes ressources personnelles.	Projet « optimisé ». J'ai su personnaliser ma séance et exploiter précisément les paramètres d'entraînement. Je conçois, régule et suis capable de justifier ses choix. Je peux varier les méthodes de travail pour amplifier les effets souhaités <i>Ex : Stato-dynamique pour force explosivité.</i>
	J'ai négligé l'intérêt du carnet pendant les différentes leçons.			

AFL 3 : Coopérer pour faire progresser.

Projet n°1	0,5	1	1,5	2 pts
Projet n°2	0,5 à 1	1,5 à 2	2,5 à 3	3,5 à 4 pts
Projet n°3	0,5 à 1,5	2 à 3	3,5 à 4,5	5 à 6 pts
S'ENTRAINER SEUL ... DANS LA CLASSE !	Le solitaire Je considère la musculation comme une activité ultra individuelle. J'agis souvent seul et mes rares interactions avec les autres sont souvent favorisées par l'enseignant.	L'assistant. Je collabore ponctuellement pour aider les autres au niveau organisationnel (matériel) et sécuritaire (Parade)	Le partenaire Je suis toujours disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider les autres, à partir d'indicateurs simples et exploitables. <i>Ex : observer le placement de la respiration de son binôme.</i>	Le coach J'analyse ma pratique et fais partager mes expériences aux autres dans un souci de progrès collectif. Je cherche constamment à faire avancer le groupe

BILAN ÉVALUATION

<u>AFL N°1 – 12 POINTS</u>				<u>AFL N°2</u>	<u>AFL N°3</u>
SÉCURITÉ	TRAJETS MOTEURS	RESPIRATION	ENGAGEMENT	CONCEVOIR RÉGULER	COOPÉRER
/ 3 PTS	/ 3 PTS	/ 3 PTS	/ 3 PTS	/ 6 PTS	/ 2 PTS
				/ 4 PTS	/ 4 PTS
				/ 2 PTS	/ 6 PTS



NOTE MUSCULATION =