



Unités d'Enseignement Libres APSA :



## UEL 1 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### **Caractéristiques des activités d'entretien:**

Il s'agit d'une activité physique dont l'objectif principal est l'entretien de soi.

L'activité vise prioritairement non pas l'acquisition ou la reproduction d'une chorégraphie complexe et originale (travail aérobique), ni le développement de la force physique pure, **mais plutôt l'acquisition d'un «savoir s'entraîner pour l'entretien de soi»**

### **Les problèmes fondamentaux :**

- \* Utilisation de charges de travail peu lourdes
- \* Répétitions d'exercices spécifiques relatifs à de nombreux groupes musculaires (cuisses, abdominaux, fessiers, bras, ...)
- \* Placements corporels pour respecter son intégrité physique

### **Organisation pédagogique :**

30 heures (pratiques et théoriques) maximum

L'UEL 1 ne suppose aucun pré-requis

### **Compétences attendues:**

Exécuter des séries de renforcement musculaire avec des durées + ou - longues, des intensités + ou - soutenues et des récupérations + ou - longues selon l'objectif visé. Maintenir tout au long des séries un placement corporel sécuritaire à une bonne réalisation et sollicitation musculaire. Adapter la récupération et les étirements au groupe musculaire sollicité.

### **Contenus d'enseignement :**

**Les informations sur l'activité :** connaître quelques règles de diététique, connaissances de quelques principes d'exécution (placement vertébral...),

**Les techniques et tactiques spécifiques :** notions de séries, exécution, placement corporel, tonicité

**Connaissance de soi :** repérer les signes de fatigue, adapter sa respiration à l'effort,

**Savoir faire sociaux :** respecter les autres lors de leur prestation, entraide

### **Modalités de contrôle des connaissances :**

Les étudiants obtiennent 2 notes

- en contrôle continu : implication de l'étudiant et niveau de pratique
- en contrôle terminal : exécution d'enchaînement, auto-évaluation et questions spécifiques.