

UEL 1 MUSCULATION

Caractéristiques de la Musculation:

La musculation permet de viser trois objectifs:

L'accompagnement d'un projet sportif (préparation physique spécifique et puissance musculaire)

Le développement physique avec objectif de « forme » et équilibre corporel (Musculation d'entretien)

Le développement de la musculature avec objectifs esthétiques personnalisés (Musculation esthétique)

Les problèmes fondamentaux à résoudre sont de plusieurs ordres :

affectif: maîtriser ses émotions et accepter l'effort physique.

social: si la pratique est individuelle, le travail en groupe est omniprésent avec des rôles d'observation, d'évaluation et de conseil que les étudiants assument à tour de rôle. De plus, le groupe est un élément motivant dans l'appréhension de l'effort physique.

moteur: S'éprouver physiquement, acquérir un ensemble de techniques et gérer ses ressources énergétiques.

cognitif et perceptif: mobiliser les connaissances opérationnelles relatives aux fondements physiologiques, biomécaniques et bioénergétiques afin de construire un projet permettant d'atteindre l'objectif visé tout en respectant son intégrité physique

L'Organisation pédagogique :

30 heures de pratique et théorie dispensées par un enseignant spécialiste de l'activité.

UEL 1 : initiation, aucun pré-requis n'est nécessaire.

Compétences attendues en UEL1:

En fin de semestre, l'étudiant doit être capable de s'engager dans l'activité musculation avec lucidité (compréhension des déterminants de la performance, régularité de l'entraînement...) tout en respectant son intégrité et en assurant celle des autres.

Les Contenus d'enseignement :

Les contenus d'enseignement sont organisés autour de quatre types de connaissances :

Les informations sur l'activité, sur le pratiquant et son fonctionnement corporel: connaissance de base en anatomie et en physiologie, règles liées à la Sécurité et à l'hygiène, dénomination des machines et des exercices, information liées à la diététique...

Les techniques spécifiques aux activités: placements corporels, maîtrise du mouvement, respiration...

Les connaissances sur soi, issues de l'action qui vont constituer un répertoire de sensations, et qui vont

permettre de s'adapter à des situations nouvelles: l'étudiant établit une correspondance entre les données externes (fréquence cardiaque évaluée, temps de récupération) et les sensations ressenties pendant les efforts (pénibilité, essoufflement...)

Les savoir-faire sociaux: qui concernent les façons de se conduire dans un groupe (passage aux différents rôles: parade, coach...), dans une activité (échauffement, étirements de fin de séance, rangement du matériel...)

Modalités de contrôle des connaissances :

Contrôle continu: les étudiants remplissent à chaque séance une fiche de suivi de l'entraînement en indiquant le nom de l'exercice pratiqué ainsi que le nombre de séries, de répétitions et la charge de travail utilisée.

Contrôle final: l'étudiant présente deux exercices (membre sup et membre inf). Il est noté selon un barème de performance établi en référence au pourcentage de poids de corps auquel s'ajoute une note de maîtrise d'exécution relative à la réalisation technique des éléments présentés.