|  |
| --- |
|  Leçon N° 3 Mardi 29 septembre 2020 |

Classe : Groupe BTS 2 – AP- GPN Musculation Cycle Musculation- CP 5 -

 **Matériel étudiant** : Tenue de sport- serviette- gourde- smartphone.

**Matériel salle** : Tapis-Elastiques- fiches ateliers- matériel musculation à poste- matériel de désinfection

|  |  |
| --- | --- |
| Où en sont les étudiants ? | Vécu très court séance précédente de 20 minutes – maximum 1 atelier testé sur les 3 présentés. |
| ObjectifsIntérêts d’atteindreles objs ? | A la fin de séance, l’étudiant doit être capable d’identifier l’intérêt de l’atelier, de régler les appareils, de se placer, d’exécuter le mouvement en toute sécurité. De placer et contrôler sa respiration. Être capable d’assurer les rôles d’observateur conseil-régulateur et pareur, de repérer et d’intervenir en cas de placement ou d’exécution défaillante.  |
|  Situation 1 : Echaufement | Tps 12 à 15’ |
| Objectif visé : Comment s’échauffer ? instaurer une méthode d’échauffement et routine. |
| But | Dispositif | consignes | Critères de réussite |
| Préparer le corps à l’effort Rappel des principes de base.  Acquérir la méthodologie. | Professeur et étudiantsDominante concentrique avec pré-utilisation contraction isométrique Nouveaux exercices avec élastiques.Articulaire\_ musculo tendineux- cardio vasculaire. + étirements. | * Contraction Isométrique maximum : 6 ‘’.
* Veiller au respect du placement tête dos bassin aligné et gainé
* Respiration contrôlée et placée.
 | les T° corporelle et musculaire ont augmentéesêtre vigilant et concentré pour la suite de la séance. |

|  |  |
| --- | --- |
|  Situation 2 : Circuit découverte des 10 ateliers  | Tps : 1h 10-1 h 15’  |
| Objectif visé : Utilisation des ateliers en toute sécurité-  |
| But | Dispositif | consignes | Critères de réussite |
| Découvrir et tester les ateliers en toute sécurité.Sentir l’impact du travailS’approprier les procédures :Réglage-chargement-placement-exécution\_respiration- rangement -désinfection | Besoin d’un rappel sur un ou plusieurs ateliers ?En binôme ou trinôme affinitaire, tester un atelier puis changer.  | * 4 séries par atelier :
* 1ère série : barre à vide 20 rep. ou niv 1 : 10 à 20 répétitions
* Presse à jambes : Série 1 : 20 kg min.
* S2 à S4 de minimum 10 rep à 20 rep. maximum
* Niveaux libres mais progressifs
* Niveau inférieur obligatoirement maîtrisé.
* Alterner agonistes / antagonistes
* Minimum Temps de récup= temps de travail
 | * - Aucune gêne, pas de douleur.
* Pas de déformation du geste
* Respect des règles sécuritaires.-
* Respect des règles sanitaires covid.
* Intervention opportune des partenaires.
* Matériel et atelier désinfecté
 |

 *Il est possible que les étudiants aient*

* *Un placement incorrect - une déformation du geste pendant l’exécution -*

 Variable de remédiations

* *Correction du placement et / ou du geste par le binôme - diminuer le nbre de répét° :Par exple : faire 2 séries de 5 au lieu de 1 de 10*

*Ou l’enseignant si le binôme n’intervient pas, ou proposition d’éducatifs.*

|  |  |
| --- | --- |
|  Situation 3 : Récupération | Tps : 10’’  |
| Objectif visé : Favoriser la récupération- Entretenir et favoriser la souplesse-  |
| But | Dispositif | consignes | Critères de réussite |
| S’étirer en toute sécurité et efficacement. | * Partie 1 : dirigée par l’enseignant
* Grands groupes musculaires
* Partie 2 : libre en fonction du ressenti et besoin de chacun

  | * Respecter le placement du dos
* Geste souple et conduit
* Respiration conduite et profonde
 | * Pas d’hyperlordose ou de dos rond observé
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Bilan prof :* *Séance suivante N° 4 :* | *Bilan étudiants  :*  | *Tps : 2 à 3’* |