

A.P.S.A : **CONDITION PHYSIQUE**

Compétences propres à l'APSA enseignée :

Savoir évaluer son réel potentiel physique, maîtriser son utilisation : Aptitude à réaliser une performance

Mise en œuvre des règles de sécurité liées à la pratique de la musculation et du cardio-training

Connaissances culturelles des différentes formes de pratique

Aptitude à gérer et améliorer sa santé

Connaissances des règles d'hygiène de vie (Activités, Nutrition, Relation) personnelles et en société

Connaissances de base en anatomie et physiologie de l'effort

Compétences transversales principalement développées :

Capacité à créer du lien social, à prendre un rôle actif dans un groupe

Capacité à faire évoluer son regard sur soi, se remettre en question ; capacités bien supérieures à ce que l'on croit

Aptitude à gérer le stress, le regard des autres

Compréhension de la relation travail – progrès : résultats mesurables directement chaque semaine

Capacité de planification et de gestion du temps (7 ateliers par séance)

COMPETENCES à CONSTRUIRE : durée du cycle = 24h, soit 12 x 2h (pratique et théorie).

Etre capable en fin de cycle de maintenir ou de continuer à développer par soi même sa condition physique grâce au niveau physique atteint et à ses connaissances de l'activité. Avoir acquis une base permettant de répondre sans problèmes physiques aux contraintes de la vie quotidienne.

Attitude : Respecter les consignes d'intensité de travail et les temps de récupération de chaque séance pour garantir son intégrité physique, son assimilation du travail, et la continuité de la progression. **Participer** à la sécurisation des ateliers pour les autres membres du groupe.

Capacités et ressources motrices : Coordonner ses chaînes musculaires et ses faisceaux musculaires pour pouvoir mettre en œuvre la réalité de ses capacités physiques. **Maîtriser** l'intensité de son effort pour l'adapter à une contrainte de durée.

Connaissances : Comprendre le fonctionnement neuromusculaire et énergétique de l'organisme pour organiser les charges de travail et les temps de récupération en musculation.

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

Positionnement pour respecter et maintenir l'alignement vertébral.

Règles d'utilisation de la salle, des machines et les rangements associés.

Règles d'hygiène (serviette) et d'hydratation, planification de l'alimentation .

EVALUATION

Théorique : écrit d'1h30 en fin de semestre.

Pratique : Tests musculaires relatifs au train supérieur et au train inférieur. Notation en fonction du potentiel physique rapporté au poids de corps.

Test de 10' à l'Ergomètre rameur.

Evaluation en continu durant tout le cycle, présence obligatoire à chaque séance. (3 absences = 0)

	Moyenne F	Moyenne G	1 pt =	
Développé couché A	0.8	1.3	0.1	Perf / poids de corps
Presse C6	2	2.5	0.1	Perf / poids de corps
Traction A / L	5 A avec 25 kg	10 L	F :1/5 kg , G :1/ trac	
Rameur 10'	1900 m	2300 m	40 m	En + ou en -