

A.P.S.A : *gym tonique*

Compétences propres à l'APSA enseignée :

* Activité d'Entretien Physique qui stimule l'activité cardio-vasculaire et oxygène le corps par des mouvements rapides, au poids de corps (ou avec des charges très légères), le tout sur un support musical à un rythme soutenu.

L'objectif est l'entretien et le renforcement musculaire par l'application d'exercices travaillant différents muscles, en maîtrisant les règles de sécurité liées au positionnement du corps, au mouvement, au nombre de répétitions, au temps de récupération...

Compétences transversales principalement développées :

- Savoir communiquer efficacement pour transmettre les informations importantes et nécessaires à une pratique sécuritaire.
- Capacité à créer du lien, à organiser un travail collectif.
- S'engager dans un projet évolutif, à le proposer aux autres pratiquants, en tenant compte de leurs capacités.

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

Attitude :

- Persévérer dans l'effort en respectant les temps de travail, de récupération, les charges.
- S'investir dans le travail de construction d'un programme collectif.
- Etre concentré dans son rôle d'animateur pour observer, corriger, motiver.
- Respecter les consignes afin de garantir son intégrité physique.

Capacités et ressources motrices :

- Dissocier les segments supérieurs et inférieurs, le segment droit et le gauche. Prendre conscience de son corps et de ses mouvements.
- Soutenir son effort dans les répétitions et les séries.
- Savoir se positionner, se placer en respectant un alignement segmentaire.
- Adapter sa pratique en maîtrisant les évolutions des exercices pour permettre une progression individuelle.

Connaissances :

- Les principes d'un échauffement, d'une récupération.
- Connaître le corps humain (muscles, articulations...).
- Les principes de construction d'un échauffement, d'un exercice, d'une séance.
- Connaître les principes de sécurité et les principes d'exécution (matériel utilisé, placement du corps, gainage du corps, alignement vertébral...).

CONSIGNES DE SECURITE DONNEES

* PASSIVE : avoir son matériel pour des questions d'hygiène (tenue de sport, chaussures de sport, serviette, bouteille d'eau).

* ACTIVE : respecter les consignes de placement, gérer le nombre de répétitions et le temps de récupération pour une pratique « santé » et de bien-être.

EVALUATION

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

Pratique :

Tests évaluatifs sur des exercices types, travaillés sur chaque séance (pompes, abdominaux et gainage) avec une prise en compte de l'évolution entre la première séance et l'évaluation finale.

Evaluation en continu sur l'investissement durant les séances, le dépassement de soi pendant les exercices, le respect des règles de sécurité.

Notation de l'intervention de chaque étudiant sur une partie de la programmation du cycle correspondant à la mise en place d'exercices pour le travail de groupes musculaires différents.