

Objectif Entretien :

Travail sur une séance harmonieuse développant l'ensemble des grandes parties du corps

La Terminologie :

Partie du corps	Articulations Mobilisées	Muscles
Membres Supérieurs (Bras et Avant bras)	Epaule / Coude / Poignet	Trapèze, Dectoïde, Biceps, Triceps, Muscles de l'avant-bras
Membres Inférieurs (Cuisse et Jambe)	Hanche / Genou / Cheville	Triceps sural, Ischio, Adducteurs, Quadriceps, Fessiers
Tronc	Epaule / Tronc-Bassin	Pectoraux , Grand dorsal, Lombaires
Ceinture Abdominale	Tronc-Bassin	Grands droits, Obliques

3 grands types d'exercices :

- 1 ✎ Exercices Globaux : Ils mobilisent toute une partie du corps (une chaîne musculaire)
- 2 ✎ Exercices Localisés : Comme pour le sportif, ils mobilisent un muscle précis sur une partie du corps.
- 3 ✎ Exercices Cardio : Ils mobilisent plusieurs parties du corps ainsi que le système cardiaque.

Pour chaque grand type d'exercice pourra se rajouter des variables :

- avec ou sans charge
- charge libre ou charge guidée
- travail dynamique ou statique
- contraction concentrique, excentrique ou isométrique

Les Méthodes :

Méthodes des charges non maxi répétées un maximum de fois :

- 1 ✎ **avec séries constantes**
6 exercices minimum avec 4 séries de 12 répétitions avec charge et 4 séries de 20 répétitions sans charge
- 2 ✎ **avec contraste d'exercices**
Idem 1^{ère} méthode mais les 4 séries sont effectuées sur 2 exercices différents (ex : pour les pectoraux dpé-couché sur 2 séries puis dpé écarté sur 2 séries)
- 3 ✎ **en Circuit Training**
6 exercices minimum par circuit avec un temps de travail de 30 à 45'' pour chaque exercice et une répétition du circuit de 4 fois

L'Evaluation :

A l'image de celle de première chaque groupe tire au sort un menu contenant un certain nombre d'imposés différents dans leur constitution de séance complète :

- ✎ partie du corps
- ✎ types et variables d'exercices
- ✎ muscles

Performance sur 5 points = Ce sont les fourchettes de poids soulevés sur certains exercices définis pas l'enseignant

Conception sur 7 points = C'est la préparation de la séance dans le respect des exigences fixées

Réalisation sur 5 points = C'est la qualité de la réalisation des exercices choisis (placement, respiration, intensité, sécurité et exécution)

Carnet de bord sur 3 points = C'est la constitution d'un dossier relatant le travail effectué durant tout le cycle avec une analyse personnelle des difficultés rencontrées