

# SAVOIR S'ENTRAINER EN MUSCULATION AU LYCEE

Savoir s'entraîner autrement en musculation.

**Public cible :** Enseignants de LGT ou LP (Public volontaire)



PRÉSENTIEL

## MF2 : Vivre les thèmes d'entraînement

**Objectif :** Ressentir les effets de la pratique selon les thèmes d'entraînement

Villeurbanne le Inconnu (09:00 - 16:30)

## MF3 : La musculation autrement

**Objectif :** Découvrir d'autres activités proche de la musculation pouvant servir de complément

Villeurbanne le Inconnu (09:00 - 16:30)

## MF1 : Présentation du parcours : savoir s'entraîner

**Objectif :** Présentation du parcours et de la plateforme magistère associé. Présentation de la démarche autour du savoir s'entraîner.

Inconnu (14:00 - 16:00)

## MT : Le livrable

**Objectif :** Produire un outil ou un document partagé à tous (un cycle, une situation d'apprentissage, des fiches outils, un outil numérique...)

Inconnu (Inconnu)

## MP : Pour aller plus loin

**Objectif :** Des contenus approfondis pour aller plus loin ou enseigner autrement la musculation

Inconnu (Inconnu)

SYNCHROME

ASYNCHROME

# SAVOIR S'ENTRAINER EN MUSCULATION AU LYCEE

Savoir s'entraîner autrement en musculation.

**Type de candidature :** Public volontaire

**Public cible :** Enseignants de LGT ou LP

**Durée :** 12h en présentiel, 2h en distanciel synchrone, 4h en distanciel asynchrone

**Objectifs de la formation :** Permettre aux élèves d'acquérir des contenus sur les différents thèmes d'entraînement en utilisant des méthodes précises et des indicateurs observables.

## **MF1-Présentation du parcours : savoir s'entraîner**

**Durée :** 2h en distanciel synchrone, 0h en distanciel asynchrone

### **Objectifs :**

Présentation du parcours et de la plateforme magistère associé. Présentation de la démarche autour du savoir s'entraîner.

### **Contenu :**

Les contenus disponibles sur la plateforme. Contenus sur le savoir s'entraîner. Echanges et débat.

## **MF2-Vivre les thèmes d'entraînement**

**Durée :** 6h en présentiel

### **Objectifs :**

Ressentir les effets de la pratique selon les thèmes d'entraînement

**Contenu :**

Méthodes d'entraînement. Indicateurs observables. Le carnet d'entraînement.

**MF3-La musculation autrement**

**Durée :** 6h en présentiel

**Objectifs :**

Découvrir d'autres activités proche de la musculation pouvant servir de complément

**Contenu :**

L'haltérophilie, l'hyrox et la callisthénie comme activité complémentaire.

**MT-MODULE DE TRANSFERABILITE**

**Durée :** 2h en distanciel asynchrone

**Contenu :**

Produire un outil ou un document partagé à tous (un cycle, une situation d'apprentissage, des fiches outils, un outil numérique, ...)

**MP-MODULE DE PERSONNALISATION**

**Durée :** 2h en distanciel asynchrone

**Objectifs :**

Pour aller plus loin

**Contenu :**

Des contenus approfondis pour aller plus loin ou enseigner autrement la musculation