

**Proposer une pratique de la MUSCULATION
adaptée aux exigences institutionnelles**

Public concerné	Professeurs EPS en lycée (éventuellement collège pour les apports en physiologie)
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les mécanismes mis en jeu pour pouvoir enseigner l'activité musculation • Construire un cycle d'enseignement en tenant compte des exigences institutionnelles des projets des élèves
Contenus	<ul style="list-style-type: none"> • Rappel scientifique et généralités sur la force, le muscle, la musculation • Analyse des textes officiels • Propositions d'organisation de contenu pour un cycle de formation • Utilisation et apport d'un support numérique (tablette) • Pratique d'une séance proposée sous différentes formes • Les étirements et leur place dans l'activité • Les abdominaux
Méthode pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> • Approche théorique (connaissances didactiques) • Ateliers pédagogiques (conception et mise en situation).
Consignes	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir une tenue adaptée, une clé USB
Lieu	Dunkerquois
Date	A venir
Durée	2 jours
Horaires	8h30 – 12h00 // 13h30 – 16h30
Organisme de formation	UGSEL HAUTS DE FRANCE
Formateurs	Joël MEYERS et Jean Baptiste CATRY
Nombre de stagiaires	12 à 25
Frais de Formation	280,00 euros sur Crédit Référence Etablissement