

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

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