



ATELIER EDUCATIF
« Renforcement musculaire »

Mardi de 17h à 18h30

L'atelier est mixte. Il est ouvert aux collégiens
comme aux lycéens.

Il se déroule en 3 temps :

1. L'échauffement
2. Le renforcement musculaire
3. Les étirements et la relaxation

Cet atelier cherche à lier l'utile et l'agréable. Certaines compétences liées à l'EPS sont mobilisées par les élèves grâce à de petits exercices ludiques :

- **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière. Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.** Les élèves qui s'inscrivent cherchent à entretenir le bon fonctionnement de leur corps par l'activité physique. Les petits exercices d'entraînement sont faciles à reproduire chez soi au quotidien, même sans matériel.
- **Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.** Les élèves font ce qu'ils peuvent. Ils apprennent à doser leur effort en fonction de leurs capacités, sans se faire de mal ni se blesser mais en s'efforçant d'être persévérant.
- **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée :** Durant les exercices, chacun va à son rythme et est libre de faire des pauses puis de reprendre l'effort quand il est prêt. Chaque exercice peut comptabiliser un nombre de gestes répétés ou encore être chronométré. L'élève prend conscience de ses capacités et de leur évolution au cours des séances.
- **S'exprimer par son corps et accepter de se montrer aux autres. Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité des autres et la sienne :** Chaque élève est différent. Cet atelier permet de s'exprimer et d'écouter les autres, de comparer les ressentis de chacun pendant l'effort, de développer l'empathie, l'entraide et la tolérance.
- **Assumer les rôles spécifiques :** Le but est aussi de s'exprimer de manière explicite et compréhensible pour diriger l'échauffement ou un exercice, donner des conseils aux autres.