Choix de charge en binôme

Musculation • Collège 4e/3e • CA5

Objectif

Apprendre à choisir une charge qui permet de réaliser 12 répétitions contrôlées

But

Trouver la bonne charge avant son partenaire

Thème

Découvrir la notion de charge adaptée et de répétitions contrôlées

Organisation et rôles

Un pratiquant, un observateur, inversion des rôles après chaque série. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Respecter la posture du dos, pas de charge excessive, signal d’arrêt en cas de douleur.

Consigne

Par 2, chaque élève choisit une charge pour 12 répétitions de squat. Si la série est trop facile ou impossible à terminer, l’observateur note et ajuste. Victoire: binôme qui valide la charge adaptée en premier.

Critères de réalisation

- Dos droit
- Flexion contrôlée
- Amplitude complète

Critère de réussite

12 répétitions complètes sans rupture de posture

Matériel

4 barres, 12 disques de 2 à 5 kg, 2 tapis

Variables de différenciation

- Augmenter à 15 répétitions
- Réduire la charge
- Changer d’exercice (pompes, fentes)