

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Calculer sa RM.	La résistance maximale (RM) est la charge que l'on peut soulever une fois, mais pas deux (on ne soulève jamais cette charge maximale). Méthode de calcul : grâce à une échelle de correspondance (par exemple, une charge soulevée dix fois mais pas onze correspond à 73 % de la RM).	Accepter les différences liées aux aptitudes de chacun. S'aider sans se comparer.
Exploiter sa RM.	Individualisation : les charges à soulever sont calculées en pourcentage de sa propre RM.	