

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Relier les exercices aux muscles sollicités.	Repères anatomiques : nom des muscles, situation, points d'insertion, action.	Anticiper les conséquences de ses actions.
Rythmer les répétitions.	Recrutement des unités motrices (UM) : plus une contraction est rapide, plus le nombre d'UM non recrutées est important. En particulier, le contrôle de la vitesse en phase excentrique permet de recruter plus de fibres musculaires.	

CAPACITÉS	CONNAISSANCES	ATTITUDES
Adapter ses postures et trajets moteurs pour faciliter ou augmenter la difficulté du mouvement.	Moments de force : plus la distance entre la charge et le point de pivot est grande, plus le pouvoir de basculement est fort. Effet de la pesanteur : plus une charge est mobilisée dans le sens inverse au vecteur poids, plus elle offre de résistance.	Recueillir ses sensations.
Évaluer son ressenti.	Indicateurs : l'utilisation d'indicateurs personnels permet de mesurer et comparer les charges de travail.	