

LE PROJET D'ENTRAINEMENT EN MUSCULATION...L'apprentissage du SAVOIR S'ENTRAINER pour être au cœur de la cp5...

R.HERITIER prof EPS LP MIMARD ST Etienne

- pourquoi? Quand?
- que veut dire « Savoir S'entraîner »
- comment le mettre en place?
- comment aider, guider les élèves?
- comment doit il, peut il évoluer pendant le cycle?
- comment l'évaluer?



Concevoir son entraînement

- (à partir de l'article « Savoir s'entraîner, une ambition pour tous les lycéens en EPS » F. BERGE revue CEDRE n° 8 / 2010)
- ce qui fait sens dans l'activité d'entretien n'est pas de « soulever des charges » mais de « construire son entraînement pour son entretien, au service d'un mobile personnel ». Ainsi, l'évaluation ne sera pas centrée sur la performance « le nombre de kg mobilisés dans un exercice musculaire », en terme de Newton (unité de la Force), de Joule (unité du Travail) ou de Watt (unité de la Puissance) mais sur la compétence **à construire une séance d'entraînement (et à la réaliser) en fonction de son mobile personnel**. C'est une rupture importante avec l'évaluation des autres APSA.
- « La performance » dans les activités d'entretien en CP5 c'est la compétence *à organiser et réaliser son entraînement en fonction de son objectif poursuivi*. C'est pourquoi la situation de référence qui est présente lors de l'évaluation certificative, doit permettre la construction et la réalisation d'une séance d'un entraînement personnalisé

Mais pourquoi demander aux élèves encore un PROJET?!...pis aller de l'EPS aujourd'hui?!!

- ❑ (à partir de l'article « Savoir s'entraîner, une ambition pour tous les lycéens en EPS » F. BERGE revue CEDRE n° 8 / 2010)
- ❑ Passer « **PROJET D'ACTION**: volonté, désir d'agir, suppose une mise en action motrice immédiate... soutenu par l'émotion produite par l'engagement dans l'action
- ❑ **PROJET TECHNIQUE**: volonté, désir d'apprendre pour agir de façon plus efficiente
- ❑ **PROJET D'ENTRAINEMENT**: volonté, désir de se transformer pour agir avec des pouvoirs nouveaux, du désir d'intervention sur soi dans un contexte de vie singulier » (F.BERGE CEDRE n°8)
- ❖ Le but est de transmettre, dévoluer des conn/cap/att que l'élève va réutiliser dans son projet d'entretien/développement en musculation, ce qui le rendra **ACTIF, AUTODETERMINE**

Savoir S'entraîner: ça veut dire quoi?

Avoir réalisé,
choisi ce qu'on
voudrait faire,
atteindre en
musculature
(les mobiles)

Vivre, tester,
ressentir,
comprendre les
fondements de l'activité

Entendre,
« capter »,
essayer,
« réaliser »
différents types
de
connaissances
pour se les
approprier

Définition:
-Se préparer, faire des
ex en vue d'une
épreuve, compétition
- faire l'app de qq
chose
-Apprendre par
répétition
-Subir 1 entraînement,
s'astreindre à des ex
répétés

Cheminer
dans son
projet en
fonction de
son
expérience...

Ressentir,
« s'écouter », faire
un effort réflexif
pour modifier,
analyser ses perfs
comme
indicateurs pour
réguler son projet
de transformation

Que voudrions nous que l'élève « garde », « emporte » avec lui?

- Des **fondamentaux**: des mouvements, amplitude, fixation segmentaire, sécurité, des aspects logiques: sens de contraction, sens des étirements...
- La **progressivité**: effets immédiats, effets retardés, effets cumulés
- La **régularité**: du nombre de séances, des jours...
- **L'auto immunisation**: abimer les FM = catabolisme. A cette « agression » → surrenforcement/surcompensation... et du repos!
- **Surprendre**: encore et encore... vers la diversité...
- Des **ressentis**: l'effort, la bonne fatigue, l'acide lactique, les courbatures... et ce en vivant des gradations .
- Des **connaissances**: souvent répétées, « métaphorées », vécues...

Et les TEXTES OFFICIELS?

- Que disent ils?
- En quoi nous aident-ils?

Les étapes du projet (1)

Etape 1: les « 3C »

Connaitre/comprendre/choisir

...la base... [clac](#)



Etape 2: les objectifs

Tester/se confronter

Tonification/**volume/puissance** [clac](#)



Etape 3: les prémisses du projet perso

Pourquoi veux tu faire de la musculation?

Pour quoi faire?... [clac](#)

Les étapes du projet (2)

Etape 4: affinement du projet

Réflexion autour des GM [clac](#)

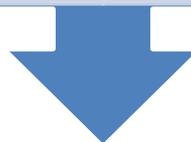
Chercher les exos le plus cohérents [clac](#)



Etape 5: les éléments fins de gestion d'une séance

Ordre des exos, notion d'efficacité... [clac](#)

Gestion de la perf, jouer sur les SRIR [clac](#)



Etape 6: surprendre encore les muscles pour progresser

Surprendre/lutter contre l'adaptation, la monotonie

Vers de nouvelles METHODES [clac](#)

ETAPE 1: LES « 3C »

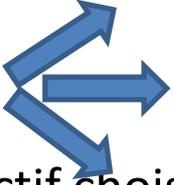
- **ETAPE 1**: les « 3 C »:
connaître / comprendre / choisir
- Vivre, se confronter, essayer, comprendre les GM et les différents EXERCICES (en tonification) en insistant sur:

❖ Les POSTURES

❖ Les TRAJETS

❖ Les risques de DEGRADATION / COMPENSATION

AVEC

➤ La relation RESSENTI  ET CHARGE réussie (Aspect capital tout le cycle!! (qq soit l'objectif choisi!))

➤ [Vidéo](#)

➤ [Situation péda](#)

➤ [Connaissances à donner](#)

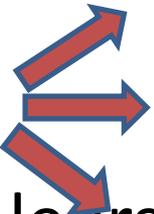
➤ [Guider l'élève sur sa fiche/ses ressentis](#)

[menu](#)

ETAPE 2: LES OBJECTIFS

vivre des séances sur les différents objectifs: **VOLUME** / **PUISSANCE**) avec des CHOIX PERSONNELS de GM et EXOS

+ compréhension de connaissances variées et liées à chaque objectif

AVEC La relation RESSENTI  ET CHARGE réussie

Pousser ICI les élèves dans leurs « retranchements » sur chacun des 3 objectifs

- [Vidéo1](#) [vidéo 2](#) [vidéo 3](#)
- [Organisation péda](#)
- [Connaissances à donner](#)
- [Guider l'élève sur sa fiche/ses ressentis](#)

[menu](#)

ETAPE 3: Les prémisses d'un projet

- détermination d'un PROJET PERSONNEL de transformation à partir d'un [listing](#) de MOBILES possibles (et/ou construit en classe).
- La question posée: pour quoi veux tu faire de la musculation? Pourquoi faire?
- L'élève réfléchit selon son mobile à:
 - L'OBJECTIF
 - Les GM
 - Les EXOS
- A ce moment, nous avançons avec et en fonction de chaque élève: selon les discussions, les retours-fiche...
- [Vidéo](#)
- [Fiche élève](#)

ETAPE 4: Affinement du projet

- Dans quel sens l'élève peut-il affiner son projet?
- ➔ amener l'élève à réfléchir sur la cohérence des GM ET des exos p/r aux gestes recherchés, à la précision du mobile (ex: [enduro](#))
- ➔ modifier son projet (ex du projet double: « j'aide mon père sur les marchés à porter des caisses... mais j'aimerais aussi me débarrasser de ce ventre... »)
- ➔ Faire le tri dans toutes les propositions par GM (ex des pectoraux: DC, DC incliné, décliné, butterfly, pull over, écartés couchés)
- ➔ Travailler sur les charges dans mes différents exos
- [Vidéo](#)
- [Organisation pédagogique](#)

ETAPE 5: les éléments fins de gestion d'une séance

- Modifier pour être plus efficace, pour essayer, ressentir...
 - ➔ changer l'ordre des exos et adapter ses charges [vidéo](#)
 - ➔ changer l'ordre des exos et constater un ressenti
- M du haut du corps en premier car moins gros que les M du bas du corps (consommateurs d'énergie)
- Ne pas travailler les bras avant les pec, le dos, les mollets avant les quadriceps
- M prioritaires d'abord (fraicheur)
 - ➔ Exos à exigence de concentration d'abord (1/2 squat)
- Pour volume: M proches ensemble et non pas alterner M haut du corps puis du bas
 - ➔ Exos polyarticulaires privilégiés pour dev harmonieux, travail des fixateurs et maintien du tronc...
 - ➔ Éviter de charger trop en programmant de la pré fatigue [vidéo](#)
 - ➔ Pré fatigue sur un mouvement polyarticulaires puis de suite après exo proche du geste sportif (**ex:judo**: tirage poulie basse, puis à l'élastique « tirage de kimono ou **rugby**: « développé frontale aux deltoïdes puis à l'élastique recherche du raffut » ou **badminton** « dips au banc pour les triceps puis extension debout à la poulie haute »

ETAPE 6:surprendre encore les muscles pour progresser

- Le but sera ici de changer pour progresser (en désadaptant le muscle pour le forcer à continuer à se transformer), rompre la monotonie, chercher à être plus efficace (but ultime de l'entraînement de bon niveau), on jouera sur:
 - ➔ les paramètres du SRIR (jusqu'aux temps de récup')
 - ➔ l'ordre des exos et améliorer l'ensemble des perfs
 - ➔ Améliorer le tonnage
 - ➔ Mettre en place d'autres METHODES D'ENTRAINEMENT

Une nécessité permanente en début de cycle: jouer sur la posture, les trajets ET la charge. + être à « l'affut » des dégradations / compensations!! [menu](#)



Etape 1: proposition de situations pédagogiques

-  Ce ne sont que des propositions!

→ 2 premières séances: tonification

- 4 X 20 répétitions sur 6 exos (équilibrés en GM, ou représentatifs des goûts des élèves, ou porteur de dégradations / compensations / postures + difficiles
- « je te coache, tu me [coaches](#)
- 6 GM tirés au sort, le duo doit en fin de séance (sur demande précise de l'enseignant) expliquer les P/T/D/C de l'exo demandé

Quelles connaissances transmettre à l'élève?

- Echauffement : progressif, continu et complet (lubrification des articulations).
- Respect des espaces, du travail d'autrui + alternance des rôles.
- Le coach : assure la sécurité matérielle (passive) et active : parade et contrôle des postures et TM
- Temps de récup : est court car sollicitation système cardio vasculaire seulement  « ni trop ni pas assez »
- Nombre de répétitions recherché (20 reps) est primordial et reste une constante dans cette séance et les 4 ou 5 dernières rep doivent être difficiles (choquer le muscle)
- Fixation segmentaire : primordiale pour geler le muscle qu'on fait travailler
- Amplitude :elle doit être complète et le rester tout au long de la série (augmentation des sarcomères en série)
- Les courbatures : ne sont pas liées en musculation à l'acide lactique mais aux micro blessures subis par le muscle. C'est un indicateur que le muscle a travaillé. (ce sont les fuites de calcium)
- Le rythme d'exécution est moyen et constant sur les phases concentriques et excentriques
- Etirements post-exercices : dirigé par l'enseignant en fin de leçon. Doter l'élève d'un répertoire d'exercices pertinents et efficaces(but : préserver l'élasticité du muscle et l'amplitude articulaire, préserver son intégrité physique)
- Hydratation : primordiale pour prévenir la déshydratation (baisse rapide de l'efficacité) et prévenir les blessures tendineuses et musculaires.
- Fixation segmentaire : primordiale pour geler le muscle qu'on fait travailler
- Amplitude :elle doit être complète et le rester tout au long de la série
- En début de cycle on progresse surtout sur les coordinations INTRA et INTER musculaires (à expliquer les 2)

Guider l'élève sur ses ressentis et sa fiche

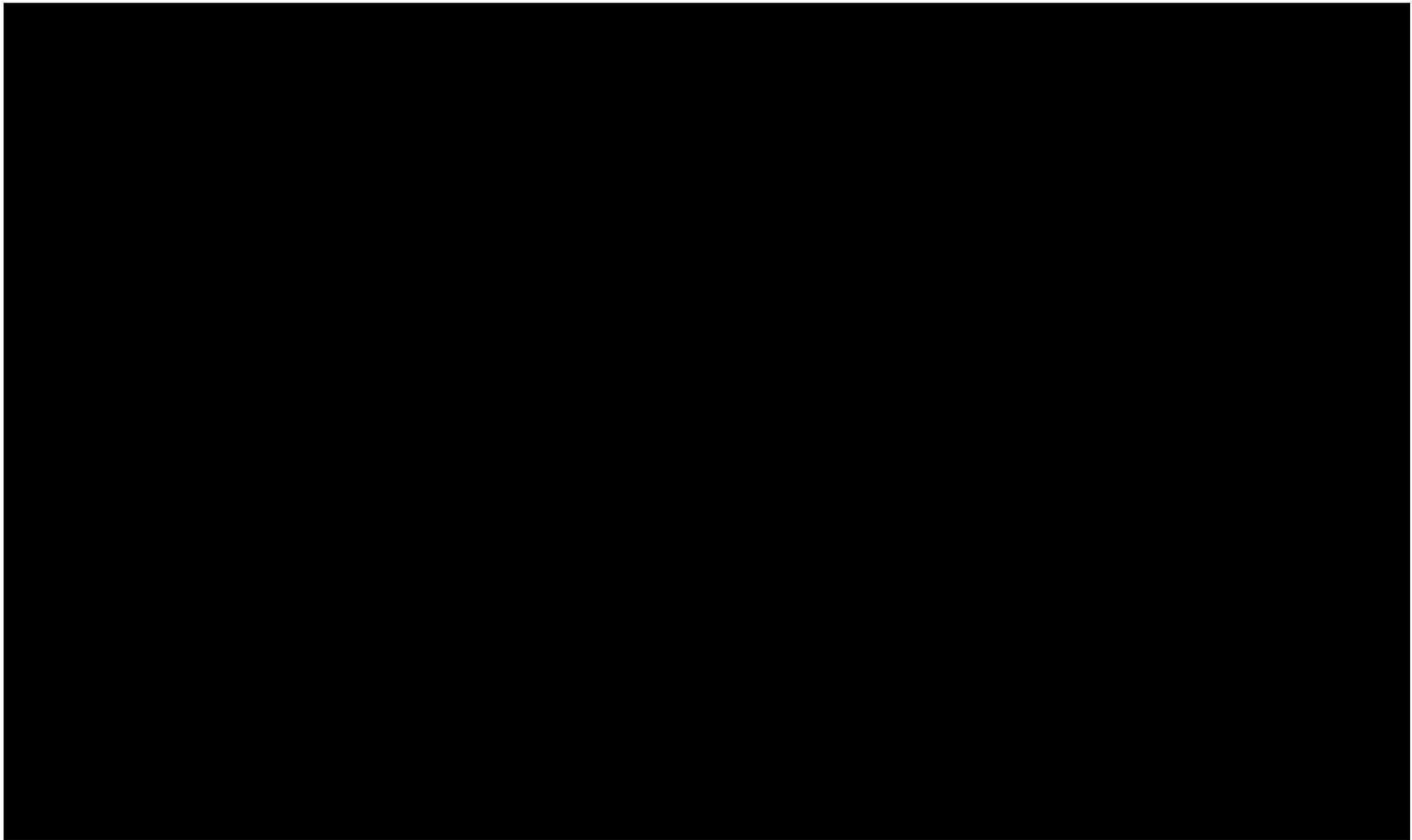
- Sur sa fiche, l'élève note:
 - Le GM qui correspond à la partie du corps demandé
 - Note le nom de l'exo que le concepteur/animateur a choisi
 - Note à chaque série:
 - Le nombre de répétitions réussis
 - La charge réussie
 - Les flèches correspondantes:
 -  : « j'ai réussi la série assez facilement, je peux éventuellement charger »
 -  : « « j'ai réussi la série, mais c'était difficile » »
 -  : « très difficile, ou pas fini » »

L'élève en fonction du ressenti régule ou pas sa charge

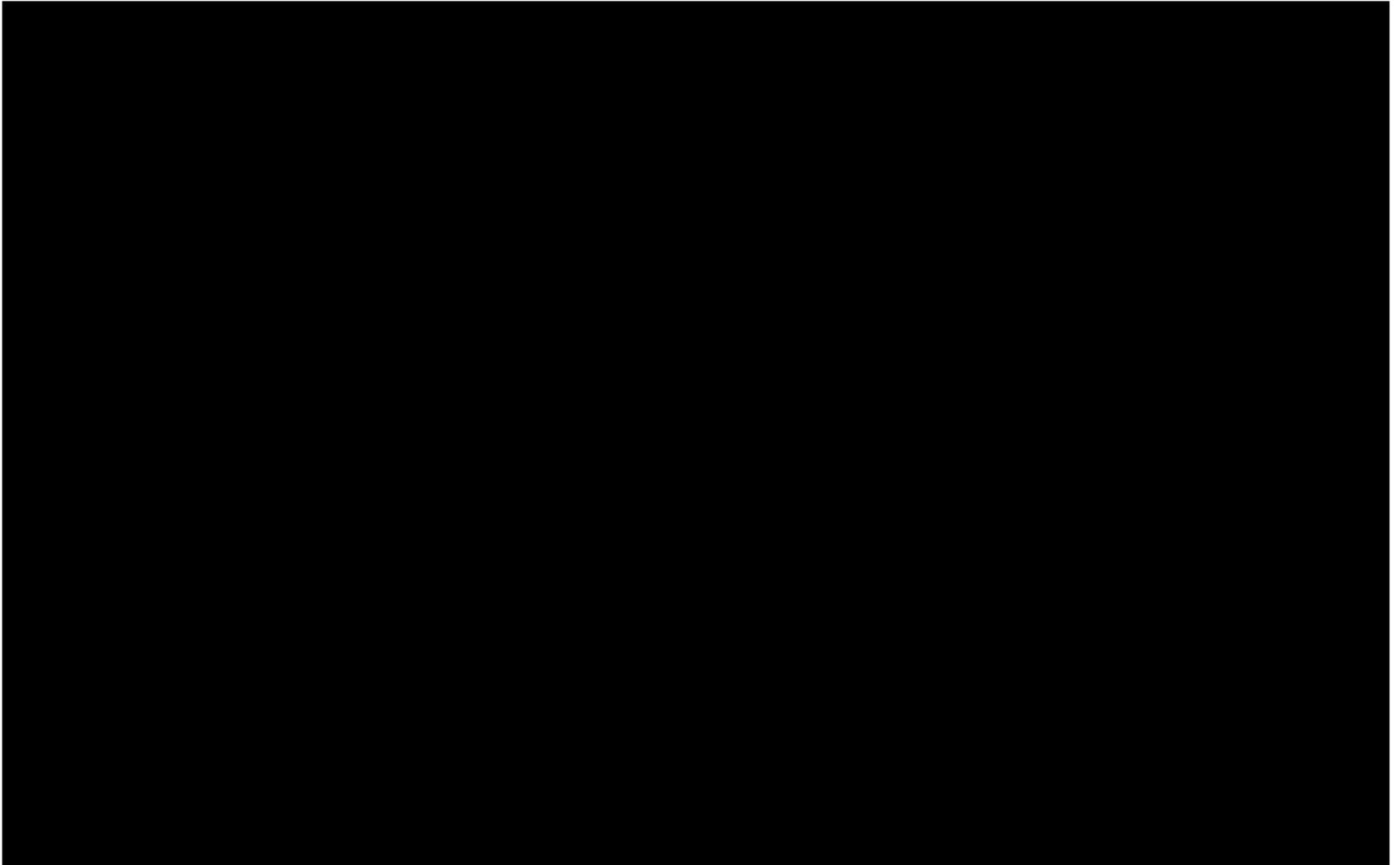
PUIS, il écrit son bilan: sur l'impression global, sur ses ressentis internes.

[retour](#)

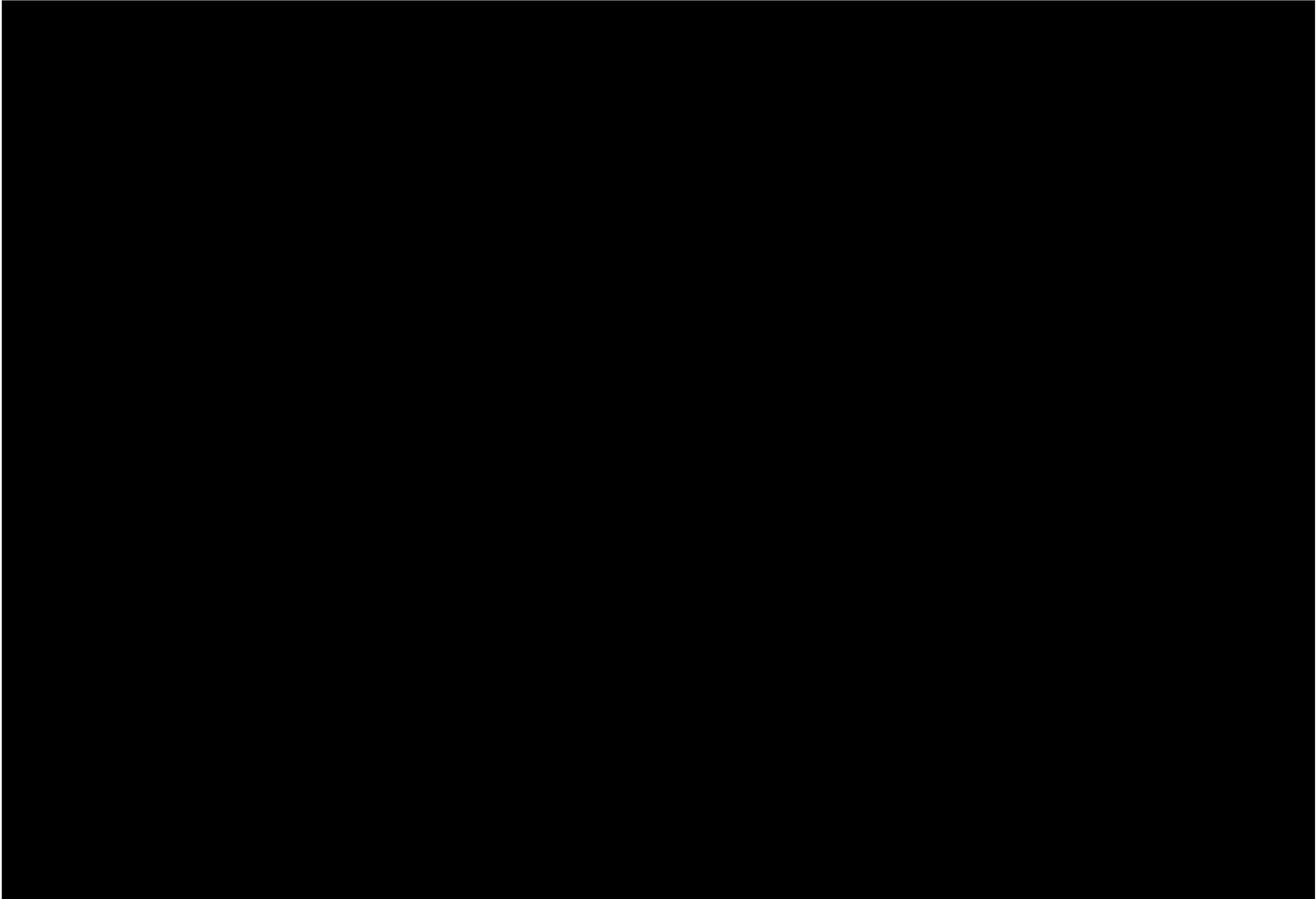
Jordan, séance 5 « Puissance »: « je veux être sûr d'être en puissance aujourd'hui en développé couché... sur le choix de ma charge... 55kgs 3^{ème} série » [retour](#)



2^{ème} série, 50kgs, objectif: puissance [retour](#)
mais à ma sollicitation va jusqu'à 12 répétitions!



Nicolas, en volume: tirage horizontal à 27kgs. 1^{ère}
série (Attention: commencez à compter à 5) [retour](#)



ORGANISATION PEDAGOGIQUE

1^{er} objectif : Accompagner un projet sportif: gain de **PUISSANCE**

Séries	Répétitions	Intensité	Récupération
3 à 5	4 à 8	90%	3'

Recherche d'un gain De **VOLUME**

Séries	Répétitions	Intensité	Récupération
5 séries de 3 (à 5 !) exercices sur le même groupe musculaire	10 à 12	75 à 80 %	Entre les séries 1'30 à 3' à 4'

☐ Sur chacune des séances, les élèves choisissent des groupes musculaires à travailler.

➔ Il n'est pas fait référence à un mobile, mais on pourrait...

➔ On pourrait leur demander de choisir les GM en les équilibrant (membres inf/sup), en faisant un choix équilibré entre les petits et les gros muscles (notion de ressentis différents)

➔ Les consignes spécifiques:

❖ **VOLUME**: les exos s'enchaînent sur le même GM / respect scrupuleux des tps de récup' / notion de difficulté dans la réussite des séries / de régulation des charges à effectuer

❖ **PUISSANCE**: l'échauffement doit être progressif et TOTAL / parade obligatoire / être à l'échec assez tôt / discussion avec le duo sur le niveau d'engagement

[retour](#)

Quelles connaissances transmettre à l'élève?

- En **VOLUME**:

- ✓ Il existe une corrélation stricte entre la taille du muscle et la force qu'il est capable de développer.
- ✓ Le but d'1 séance est d'abimer des FM (catabolisme), puis reconstruction du M (surcompensation), on va donc synthétiser de nouveaux filaments d'actine et myosine donc une augmentation de la masse musculaire
- ✓ Puis adaptation donc le surprendre (charges, séries, rythme, régimes de contraction, méthodes d'entraînement)
- ✓ Attention au repos (les FM se recompose pdt la nuit), sans celui-ci le corps « mange » du M (ou grosse fatigue → fonte du M)
- ✓ L'inégalité face à la muscul: les fibres musculaires (fibres 2 en faible % → petits M peu fort, peu rapides)
- ✓ Loi de taille de Henneman: UM recrutées des moins fatigables aux +, au seuil d'excitabilité faible à important → d'où l'intérêt de la SERIE pour solliciter les fibres rapides avec la fatigue et le temps sous tension (être à l'échec permet de solliciter ces FM: être à bout de force est interprété par l'organisme comme une nécessité de s'adapter

[retour](#)

Quelles connaissances transmettre à l'élève?

- En **PUISSANCE**:
 - ✓ Le recrutement des FM: une personne forte recrute un grand **nombre** de FM, un débutant très peu
 - ✓ La synchronisation des unités motrices (ou coordination intramusculaire): métaphore: plusieurs personnes qui crient **ensemble**
 - ✓ La force d'impulsion envoyée par chaque neurone moteur: **puissance de la décharge électrique**
 - ✓ La coordination intermusculaire: Lorsque la charge s'accroît le débutant à du mal à coordonner ses muscles de façon efficace. D'où l'intérêt de le faire travailler au début sur des exercices polymusculaires (tirage de barre...) et non d'isolation.
 - ✓ La pratique régulière de la musculation apprend à faire travailler les muscles ensemble

[retour](#)

Guider l'élève sur ses ressentis et sa fiche

- En **VOLUME**: [fiche élève](#)
- L'élève note ses flèches et régule mais aussi peut y associer des mots (quelles sensations as-tu eu? Y a-t-il eu une évolution de la fatigue?...aimes tu le volume?...
- ➔ notion d'épuisement du muscle à l'issue de la séance + sensation spécifique à l'acide lactique
- En **PUISSANCE**: [fiche élève](#)
- Idem, et les questions: as-tu réussi à conserver la vitesse? Étais tu concentré? As-tu réussi à aller « à l'échec »?
- ➔ Notion d'épuisement du muscle à la fin de la série, sensation d'être « vidé »

[retour](#)

- LISTING DE MOBILES D'ELEVES...je veux faire de la musculation pour:

- ▲ être + tonique, être bien dans ma peau
- ▲ être plus fort, pour faire de la maçonnerie
- ▲ m'améliorer au foot, VB, basket, du tennis...
- ▲ être plus efficace en enduro
- ▲ avoir de belles épaules, de gros pectoraux...
- ▲ m'affiner autour du ventre, des cuisses...
- ▲ résoudre des problèmes de dos (diagnostiqués par médecin / kiné)
- ▲ être plus efficace en monocycle...

tout est bon, rien n'est à critiquer, sauf danger! [retour](#)

Élève de droite: mobile: enduro choix GM: biceps et
long supinateur
est ce cohérent?

[retour](#)



- Réflexion sur les GM:
- Sont ils le plus adaptés au projet?
- Ex: en enduro, tu as choisi les biceps mais comment es tu sur la moto? Où es tu fatigué? ... pour en arriver à:
- Je suis debout, épaules au dessus du guidon, c'est dur quand on accélère... donc travail des:
- deltoïdes faisceaux antérieurs
- Avants bras (long supinateur)
- Lombaires (et dorsaux) / abdos
- Quadriceps
- Et parmi tous les exos, réfléchis à ceux qui se rapprochent le plus du geste [retour](#)

Guillaume: projet (« améliorer les prises de kimono en JUDO ») a compris l'intérêt du biceps et du faisceau interne; mais cherche encore sa charge (puissance) [retour](#)



Organisation pédagogique

- ➔ En début d'heure, travail de remédiation à partir de sa fiche
 - je comprends / je me débrouille
 - Je ne vois pas bien / je demande à un copain
 - je ne comprends pas / je vais voir le prof
 - ➔ Au tableau, on a listé ce qui pouvait évoluer, changé... (le prof donne des ex d'une autre classe)
 - ➔ ATELIER Mr +: un rdv est donné à une heure et en un lieu précis, le prof dispense un ou plusieurs conseils/connaissances correspondants à certains projets
- (travail sur des faisceaux précis, faire l'effort de décomposer un geste sportif/usuel, le mimer, ...)

[retour](#)

Une méthode choisie: le biset pour la congestion sanguine, mais un projet qui va s'affiner vers la recherche de l'ordre des exos.. Et donc les charges [retour](#)



Baptiste, niveau 3
projet: "renforcer les biceps avec
la méthode du BISET"

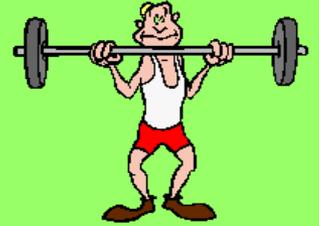
Stéphane cherche la solution pour être le + efficace possible pour développer la force de ses pectoraux...

SOLUTION: pré fatigue en pompes puis DC [retour](#)





DIFFERENTES METHODES D'ENTRAINEMENT



- **Principe:** le muscle s'adaptant rapidement à un type de travail, il y a nécessité de le « surprendre » constamment pour optimiser sa progression
- Quels axes de travail?:
 - ➔ jouer sur les [régimes de contraction musculaire](#)
 - ➔ jouer sur les [méthodes d'entraînement](#) (+/- adaptées aux différents mobiles)

LES REGIMES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

• CONCENTRIQUE:

repère rythmique	Avantage(s)	Inconvénient(s)	Remarque(s)	Pour quel(s) mobile(s)
<p>2 -2</p> <p>Phase ascendante – Phase descendante</p>	<p>Régime de référence</p> <p>Facilement retenu par les élèves</p> <p>Sollicite le système nerveux comme le système musculaire</p>		<p>Est utilisé pour apprendre aux élèves quels sont les fonctions des muscles</p> <p>(ex: pompes: adduction des bras → pec; extension avant bras/bras → triceps)</p>	<p>Adapté à</p> <p>Tous les mobiles d'agir</p>

LES REGIMES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

- EXCENTRIQUE:**

repère rythmique	Avantage(s)	Inconvénient(s)	Remarque(s)	Pour quel(s) mobile(s)
2-3 2-4	Sollicite en priorité la FM (donc un rendement très efficace) Permet de sensibiliser les élèves sur le contrôle de charge	Est très traumatisant à charge max ou sub max Récup' très longue	Nécessite une participation de 1 à 2 élèves pour la phase concentrique	Prise de volume Tonification Projet sportif MAIS à charge sous max!

LES REGIMES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

- **ISOMETRIQUE:**

repère rythmique	Avantage(s)	Inconvénient(s)	Remarque(s)	Pour quel(s) mobile(s)
Blocage sur X secondes	<ul style="list-style-type: none"> -A un fort pouvoir « chauffant » en local (échauffement) -Rend la situation facile à exécuter -Permet d'aller jusqu'à la fatigue musculaire totale en fin de série (volume) -Est bénéfique à l'angle musculaire auquel il est réalisé 	<ul style="list-style-type: none"> Ne permet pas aux muscles d'être correctement irrigués pdt l'effort -Prof/évaluateur ne voit rien!! Traumatisant à charge max et sub max (pas en scolaire!) 	<ul style="list-style-type: none"> A utiliser plutôt en alternance avec des exercices dynamiques (ex: chaise et 1/3 de squat) Comme pré/post fatigue 	TOUS

LES REGIMES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

- **PLIOMETRIQUE:**

repère rythmique	Avantage(s)	Inconvénient(s)	Remarque(s)	Pour quel(s) mobile(s)
0,5 – 0,5	<ul style="list-style-type: none">-Permet d'effectuer des mouvements proches des gestes sportifs (ex W avec médecine ball)-Offre un très bon rendement (utilise l'élasticité pr obtenir une force sup à la force volontaire)-produit des effets à court terme	<ul style="list-style-type: none">-sollicite énormément le système musculo tendineux + attache cartilagineuse	Utiliser de la pliométrie de faible hauteur en scolaire	Projet sportif

LES REGIMES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

- **STATO-DYNAMIQUE:**

[retour](#)

repère rythmique	Avantage(s)	Inconvénient(s)	Remarque(s)	Pour quel(s) mobile(s)
Descente sur 2 tps, remontée à mi parcours sur 1 tps, blocage sur 5'' maxi, remontée sur 0,5tps	-sollicite le système nerveux -permet de corriger les placements tout en limitant les faux mouvements		-la remontée finale est explosive -Peut être utilisé en éducatif sur différents gestes (ex: 1/3 de squat)	Projet sportif

LES METHODES D'ENTRAINEMENT

METHODE	PRINCIPE	INTERET	EXEMPLE	MOBILE
CHARGE MAX	Très lourd, peu de répétition, récup' longue Prise masse limité	Joue sur les mécanismes nerveux (gain de force) Inconvénients: ch. Lourdes/athlètes confirmés	5 à 10 séries x 1 à 3 R à 90-120% r': 5'	Projet sportif
EFFORTS REPETES Et 10X10	Répéter sur plusieurs exos un nombre important de répétition. Sur plusieurs séries	-Prise de masse -charges moins lourdes (débutant) Inconvénients: - mécanismes nerveux -durée de séance	6 à 12 séries x 6 à 10 R à 70-85% r': 2' Sur 3 mouvements	volume
EFFORTS DYNAMIQUES	Charges relativement légères (70%), 10R à vitesse très élevée	Avantages: Charges moins lourdes, vitesse spécifique, pour débutant Inconvénients: séance et récup' longues, concentration importante Pour nous: bof!...?	6 à 15 séries x 10 R à moins de 70% r': 2' à 6' jusqu'à 4 mvts	Projet sportif

LES METHODES D'ENTRAINEMENT

METHODE	PRINCIPE	INTERET	EXEMPLE	MOBILE
PYRAMIDE Ou inversé	Augmenter les charges puis les diminuer	-Travailler à \neq % pour varier les efforts. -préfatigue et donc ss prise de risque -fatigue musculaire très progressive Inconvénients: -bcp de manip -gde conn de ses charges	6R X 50% / 5R X 60% / 4R X 70% / 6R X 50% / 5R X 60%	Tous les mobiles (ici plutôt renforcement musculaire)
PYRAMIDE EN PLATEAU	Augmenter les charges pour insister sur une zone cible	-préfatigue + relation loi de taille Henneman	10R X 35% / 10R X 55% / 4séries de 10R X 75%	-Volume (ici) - Raffermissement -Projet sportif

LES METHODES D'ENTRAINEMENT

METHODE	PRINCIPE	INTERET	EXEMPLE	MOBILE
PRE-FATIGUE	Réaliser un ex dynamique ou à l'arrêt avant la série	<ul style="list-style-type: none"> -Solliciter de façon dynamique un muscle analytique déjà fatigué et enchaîner par un ex global -Évite les charges lourdes -travailler sur ≠ régimes de contraction 	<p>Isométrie à un angle tenu 7 à 10'' + 15R à 60%</p> <p>Ou</p> <p>10 R à 70% en écarté couché+10R à 70% en DC (local/global)</p>	<p>Renforcement /affinement</p> <p>Projet sportif</p> <p>Volume (local/global)</p>
POST-FATIGUE	Réaliser un ex dynamique ou à l'arrêt après la série	Fatiguer le + possible le M en fin de série quand les réalisations dynamiques sont devenues impossibles	<p>10R X 70% + isom 7 à 10''</p> <p>Ou</p> <p>10 R X 70% en DC + 10 R X 70% en extension verticale triceps</p>	<p>Renforcement</p> <p>Volume (local/global)</p>

LES METHODES D'ENTRAINEMENT

METHODE	PRINCIPE	INTERET	EXEMPLE	MOBILE
SUPER-SERIES	Enchaîner 2 ateliers faisant travailler les M agonistes et antagonistes	-Provoquer l'afflux sanguin sur une même zone musculaire -devt harmonieux -M au repos quand l'autre travaille → gain de tps	10 R X 70% en curl concentré + 10 R X 70% en barre front	volume
BISET	Enchaîner 2 ateliers faisant travailler le même M sans récup'	-fatigue accrue du M -variation des sollicitations de faisceaux	12 R X 70% en kick back + 12R X 70% en tirage nuque	volume
SERIES BRULANTE S	Enchaîner gestes complets puis immédiatement gestes raccourcis	Poursuivre l'effort pr accumuler la fatigue lorsque la réalisation de gestes complets n'est plus possible Bof!	10R X 70% + 5 R incomplètes	volume

LES METHODES D'ENTRAINEMENT

METHODE	PRINCIPE	INTERET	EXEMPLE	MOBILE
SERIES FORCÉS	Enchaîner qq répétitions avec l'aide légère d'un camarade après 1 série effectuée à l'épuisement	Travailler encore malgré la fatigue Inconvénient: on ne sait pas ce que fait vraiment l'élève		volume
Par CONTRASTE (méthode Bulgare)	Enchaîner une charge lourde puis une charge légère	Provoquer des adaptations nerveuses bénéfiques aux gestes sportifs	4 R X 80% + 5 R X 30% ou 4 R X 80% + 5 R d'1 geste sans matériel à un niveau faible Ou [2X6X70% + 2X6X40%à vitesse maxi] X4	puissance

EVALUER LE « CONCEVOIR »

Éléments à évaluer	0 à 4/20	5 à 9/20	10 à 12/20	13 à 14/20	15 à 17/20	18 à 20/20
Les paramètres du SRIR I=charges	-Erreurs <u>nombreuses</u> dans relation séries/répét / charges -charges « fausses »	-erreurs relation répét/obj -charges approximative s et ne correspondent pas à l'avt dernière séance	-l'ensemble du SRIR et obj est juste correct -charges à peu près en rapport mais n'ayant pas évoluées au long du cycle	-aucune erreur tout est ok --certaines charges ont bien évolué	-qq choix perso sont faits -travail très réfléchi pour optimiser les charges -le projet est original et s'est enrichi progressivement	-choix perso originaux et justifiés travail très réfléchi pour optimiser les charges + évolutions de celles-ci -le projet est le fruit d'une évolution, réflexion, recherches, expérimentation
Projet	-le projet n'existe pas	-le projet n'est pas creusé, superficiel et n'a pas évolué depuis le début	-le projet est simpliste mais juste	-le projet est le fruit d'une réflexion	-ordre des exos + spécificité (préfatigue, méthode particulière, prise de barre...) -réflexion sur choix des exos	-des méthodes sont mises en place+prise de barre pour tels ou tels faisceaux --étude et recherche sur choix exos et GM
GM/exos	-choix des GM et exos non justifiés	-choix des GM et des exos peu justifiés	-les GM sont en rapport avec le projet Les exos peu	-une réflexion autour de l'ordre des exos (ou prise de barre) -les GM <u>et</u> les exos sont en rapport		

Merci de votre attention!

- Après 2 cycles de CP5 à MIMARD!

