

**Club EPS - Cycle de musculation scolaire**

**« Savoir s’entraîner en musculation au lycée »**

ORGANISATION POUR LE PROJET 3 (prise de volume)

Le projet n°3 est centré sur l’hypertrophie musculaire. Il est nécessaire de sensibiliser les élèves aux déviances inhérentes à une pratique excessive et un développement peu harmonieux.

Regrouper les élèves plutôt par 2, leur demander de s’entendre sur les groupes musculaires à solliciter et sur les appareils de musculation à choisir pour le faire (voir fiche intitulé projet 3).

Il faut choisir 2 groupes musculaires (1 tronc+1bras ou 1tronc+1jambes) dans la liste fournie avec 2 ateliers différents par groupe musculaire (voir fiche projet 3). Cela fait en tout 4 ateliers différents.

PARAMÈTRES D’ENTRAÎNEMENT DU PROJET 3 (prise de volume)

Lors de ce travail, c’est le système anaérobie lactique qui est principalement sollicité. L’objectif est de fatiguer le muscle avec des charges moyennes et une récupération incomplète pour le saturer en lactates. Ce processus altère la fibre musculaire et permet en retour d’en augmenter le nombre et la taille.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROJET 3** | **Prise de volume musculaire** | |
| TEMPS DE TRAVAIL | 15 sec | 10 sec |
| CHARGE | **La charge doit être maximale pour le nombre de séries et de répétitions données** | |
| NOMBRE DE REPS | 10 à 12 REPS | 8 à 10 REPS |
| NOMBRE DE SERIES | 5 à 6 SÉRIES | |
| TEMPS DE RÉCUP | 2 min - 1 min 45 - 1 min 30 | |
| REGIMES DE CONTRACTION | CONCENTRIQUE (2-2)  EXCENTRIQUE (2-3 ou 2-4)  ISOMETRIQUE | |
| FORMES DE TRAVAIL  (du + facile au + difficile à organiser en milieu scolaire) | **SÉRIES SIMPLES**  **SERIES AVEC POST-FATIGUE de 10 ou 15 sec**  **SÉRIES BRÛLANTES (tps travail normal + ½ tps avec REPS incomplètes)**  SÉRIES SIMPLES EN EXCENTRIQUE (dans ce cas rajouter 10 sec)  SÉRIES EN PYRAMIDE (12 REPS +10 REPS +8 REPS +10 REPS +12 REPS en augmentant la charge à chaque série) | |

Remarques : les séries en excentrique et en pyramide sont plus difficiles à utiliser avec une classe. Personnellement, je réserve ce travail plutôt pour l’A.S. ou éventuellement pour des classes à effectif moindre (par exemple en LP avec une vingtaine d’élèves).

DES HABITUDES DE TRAVAIL

Le temps de repos étant plus court (1 min 30 à 2 min), et le nombre de séries à demander plus important, il est préférable de faire travailler les élèves par 2.

Dans ce cadre les élèves peuvent s’échauffer (série 0) avant de commencer leur série 1.

LEÇON N° 6 - MARDI 8 DÉCEMBRE 2015

**Objectifs de la leçon**

* *S’approprier une autre forme de travail pour le projet « puissance musculaire » : les séries « contraste » (méthode bulgare) => voir modalités dans le tableau de la leçon 5*
* *Stabiliser l’alternance des rôles moteurs et participatifs à 3 sans perte de temps (voir ci-dessus)*
* *S’approprier une autre forme de travail pour le projet « prise de volume » : les séries brûlantes (voir tableau ci-dessus)*

**Échauffement au début de chaque atelier**

Série 0 : 10 répétitions en concentrique - 10 répétitions en excentrique - 10 sec en isométrie en montant progressivement la charge à chaque fois. L’isométrie permet de mettre une charge assez lourde car ce n’est pas traumatisant et elle a un fort pouvoir chauffant.

**Situation 1 : « 10’’ - 3 ‘ », séries « contraste »**

*Objectifs :*

*- à partir d’une charge déjà testée la fois précédente, expérimenter une autre forme de travail : les séries « contraste ».*

*- exprimer son ressenti à la fin du travail et déterminer le paramètre à faire évoluer pour la séance suivante.*

*- alterner les rôles comme précisé ci-dessus.*

Travail par 3. On alterne après chaque série.

Travail avec des séries « contraste » (voir fiche projet 2) : à la fin de la série « normale », on enchaîne une nouvelle série avec le même temps de travail et une charge diminuée de moitié.

A la fin des 3 séries, chacun entoure le smiley correspondant à son ressenti après la dernière répétition de la dernière série et fait une prévision de régulation pour la séance suivante.

**Situation 2 : « 15’’ - 2 ‘ », séries brûlantes**

*Objectifs :*

*- à partir d’une charge déjà testée la fois précédente, expérimenter une autre forme de travail : les séries brûlantes.*

*- exprimer son ressenti à la fin du travail et déterminer le paramètre à faire évoluer pour la séance suivante.*

*- alterner les rôles comme précisé ci-dessus.*

Travail par 2. On alterne après chaque série.

Travail avec des séries brûlantes (voir tableau ci-dessus) : à la fin de la série « normale », on enchaîne une nouvelle série avec la même charge de travail mais en exécutant des mouvements incomplets sur la moitié du temps de travail de la série « normale ».

A la fin des 3 séries, entourer le smiley correspondant à son ressenti après la dernière répétition de la dernière série et fait une prévision de régulation pour la séance suivante.

**Rôle de l’enseignant**

Vérifier le respect des 4 critères : placement, immobilité segment fixe, amplitude, respiration