

**Club EPS - Cycle de musculation scolaire**

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

RÉFÉRENCES D’OUVRAGES SUR LA MUSCULATION EN CP5

* Collectif du CEDREPS (2011). *La CP5 et l’apprentissage du « savoir S’entraîner physiquement ». Que proposer à l’étude des élèves en EPS.* Cahiers du CEDREPS n°10, Paris, Edition AE-EPS.

Les adhérents peuvent télécharger gratuitement (25 téléchargements gratuits par an) tout ou parties de cet ouvrage en suivant le lien :

<http://www.aeeps.org/groupes/cedreps/cedre-productions.html?start=7>

* Levavasseur G. et Pozzo F., (2010). *Musculation avec et sans matériel. Une démarche commune au collège et au lycée.* Dossiers EP.S n° 79, Paris, Éditions EP.S
* Méar B. et Durali S., (2012). *Enseigner les Activités Physiques d’Entretien : musculation, course en durée, step et aérobic, natation de durée.* Dossier EP.S n°80, Paris, Éditions EP.S

RAPPEL PARAMÈTRES D’ENTRAÎNEMENT POUR LE PROJET 1

Pour les raisons évoquées dans la leçon précédente dues au croisement des différents mobiles avec des formes de pratiques de la musculation, je préfère parler de « projet ».

Ainsi, le projet 1 peut s’adresser :

- à des élèves qui veulent se remettre en condition physique (mobile 2)

- à des élèves qui recherchent un affinement de la silhouette (mobile 3)

- à des élèves qui recherchent une amélioration dans un sport d’endurance (mobile 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROJET 1** | **Affinement ⬄ Tonification** | | | |
| TEMPS DE TRAVAIL | 40 sec | 30 sec | | 20 sec |
| CHARGE | **La charge doit être maximale pour le nombre de séries et de répétitions données** | | | |
| NOMBRE DE REPS | 30 à 35 REPS | 20 à 25 REPS | | 15 à 20 REPS |
| NOMBRE DE SERIES | 3 à 4 SÉRIES | | | |
| TEMPS DE RÉCUP | de 20 sec à 1 min | | | |
| REGIMES DE CONTRACTION | CONCENTRIQUE (rythme 2-2)  ISOMÉTRIQUE (pré-fatigue et/ou post-fatigue) | | | |
| FORMES DE TRAVAIL | SÉRIES SIMPLES  SÉRIES avec POST-FATIGUE de 5 à 15 sec | | SÉRIES SIMPLES  SÉRIES avec PRÉ-FATIGUE de 5, 15 sec | |

UTILISATION DES REGIMES DE CONTRACTION EN FONCTION DES PROJETS

Ci-dessous un tableau récapitulatif des régimes de contraction que j’essaie d’utiliser en cours. Le régime isométrique n’est pas utilisé seul mais en combinaison avec le régime concentrique pour effectuer des séries avec pré-fatigue et/ou post-fatigue. Il y a sans doute d’autres possibilités que je n’ai pas explorées : stato-dynamiques, pliométriques.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Les projets  Régimes de contraction | **Projet 1**  Affinement | **Projet 1** Renforcement / Tonification | **Projet 2**  Puissance musculaire | **Projet 3**  Prise de volume |
| à dominante concentrique :  rythme 2-2 | OUI | OUI | OUI | OUI |
| à dominant excentrique :  rythme 2-3 ou 2-4 | NON | NON | NON | OUI |
| isométrique :  blocage sur x secondes | OUI  en post-fatigue | OUI  en pré-fatigue | NON | OUI  en post-fatigue |

LEÇON N° 4 - MARDI 24 NOVEMBRE 2015

**Objectifs de la leçon**

* Idem leçon précédente + …
* Tenir compte des informations recueillies lors de la séance précédente pour ajuster son entraînement
* Expérimenter une nouvelle forme de travail et de régime de contraction :
  + séries avec pré-fatigue de 10 sec pour l’objectif « renforcement/tonification »
  + séries avec post-fatigue de 10 sec pour l’objectif « affinement ».

**Échauffement au début de chaque atelier**

Série 0 : pyramide en isométrique : 10 sec - 20 sec - 30 sec en montant progressivement la charge. Ne pas hésiter à aller au-delà de sa charge optimale dans le projet.

**Situation 1 : évolution du « 40’’ - 1 ‘ »**

*Objectifs :*

*- adapter la charge en fonctions des infos recueillies la fois dernière et de la contrainte de post- fatigue*

*- exprimer son ressenti à la fin des 3 séries avec les smiley et déterminer le paramètre à faire évoluer*

Travail par 2. On alterne une fois que les 3 séries sont faites.

Travail en combinant le régime concentrique et isométrique => séries avec post-fatigue

Le partenaire chronomètre, compte le nombre de REPS et remplit la fiche.

A la fin des 3 séries, celui qui a travaillé 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 : évolution du « 20’’ / 40’’ »**

*Objectifs :*

*- adapter les paramètres de l’entraînement (charge, temps de recup’) en fonctions des infos recueillies la fois dernière et de la contrainte de pré- fatigue*

*- exprimer son ressenti à la fin des 3 séries avec les smiley et déterminer le paramètre à faire évoluer*

Travail par 2. On alterne une fois que les 3 séries sont faites.

Travail en combinant le régime concentrique et isométrique => séries avec pré-fatigue

Le partenaire chronomètre, compte le nombre de REPS et remplit la fiche.

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**

=> Insister sur le principe d’amplitude maximale

Vérifier si l’amplitude est maximale lors de la dernière série. En effet, quand la fatigue se fait Cela est souvent le signe d’une charge un peu trop élevée.

=> Instaurer le principe de respiration rythmée, notamment d’expiration sur la phase concentrique du mouvement, sauf pour les tirages avec les bras à la poulie haute ou basse.