

**Club EPS - Cycle de musculation scolaire**

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

FORME EMBRYONNAIRE ET FORMES DE PRATIQUE

L’intérêt de la forme embryonnaire de pratique « le 30/30 » est qu’elle peut prendre plusieurs directions de développement en fonction des mobiles recherchés par les élèves tout en gardant un peu la même structure : 1 temps de travail chronométré, 1 temps de repos inter-séries chronométré.

Lorsque les élèves auront acquis à la fois des habitudes de travail et quelques principes d’efficacité et de sécurité (placement, fixation des segments, amplitude…), on pourra les orienter vers une autre forme de pratique correspondant à leur mobile d’agir (Cf. annexe schéma 1)

FORME DE PRATIQUE ET PARAMÈTRES D’ENTRAÎNEMENT

Pour chaque forme de pratique, avec l’aide du professeur, les élèves peuvent jouer sur les paramètres d’entrainement spécifiques à chaque forme de musculation : le temps de travail, la charge, le nombre de répétitions, le temps de repos inter-série, les régimes de contraction, les formes de travail (Cf. annexe schéma 2).

Ainsi, à partir de la forme de pratique de base et pour chaque objectif de musculation, une différenciation se met en place au fur et à mesure des leçons. Les élèves font varier d’abord les charges car c’est par tâtonnement que l’on trouve la charge optimale, puis le temps de récupération, puis les formes de travail et les régimes de contraction. Il est nécessaire de dire aux élèves qu’aucune séance ne doit être parfaitement identique à une autre.

LEÇON N° 2 - MARDI 10 NOVEMBRE 2015

**Objectifs de la leçon**

- Découvrir le fonctionnement des appareils de musculation (suite)

- Faire la relation entre les exercices travaillés et les groupes musculaires sollicités

- Manipuler des charges pour les adapter de façons optimale à ses ressentis dans un travail en endurance musculaire

- Utiliser différents régimes de contraction : concentrique, excentrique, isométrique

**Situation 1 : « échauffement : la chasse aux muscles »**

*Objectif : Faire la relation « muscle à solliciter » - « exercice pour le travailler »*

Travail par 2. Recherche d’un exercice se pratiquant obligatoirement à 2 et sollicitant le groupe musculaire annoncé par le professeur. L’un exécute le mouvement, l’autre exerce une résistance.

Le but est de recréer à deux les machines de musculation : leg-extention, butterfly, développé assis, etc.

**Situation 2 : « La chasse aux muscles dans le 30-30 »**

*Objectifs :*

*- découvrir les différents ateliers (mêmes ateliers que la leçon 1)*

*- faire la relation atelier de travail-muscle(s) sollicité(s).*

*- focaliser les élèves sur leurs sensations (où ça chauffe ? puis-je augmenter la charge en restant dans la fourchette ?)*

*- expérimenter les 3 régimes de contraction : concentrique, excentrique, isométrique*

Consignes :

Les consignes sont les mêmes que la leçon 1 (1 série 0 échauffement, 3 séries de travail en respectant la fourchette, on n’alterne qu’après avoir fait les 4 séries, 1 chronométreur-compteur, etc.) avec en plus :

- série 1 exécutée avec un régime de contraction dit concentrique : 2 temps pour contracter, 2 temps pour « revenir » ;

- série 2 exécutée avec un régime de contraction dit excentrique : 2 temps pour contracter, 3 (ou 4) temps pour « revenir », la charge est freinée. NB : pour cette série on ne tient pas compte de la fourchette de répétition puisque, l’exécution est beaucoup plus lente (5 REPS de moins) ;

- série 3 exécutée avec un régime de contraction dit isométrique : 1 temps de 10 secondes de pré-fatigue est rajouté avant l’exécution de la série (les élèves travaillent donc 10 sec + 30 sec).

**Rôle de l’enseignant**

L’enseignant se déplace dans la salle, corrige les élèves et continue de donner des infos indispensables la réalisation de chaque atelier (placement-réglage ; amplitude, fixation des segments).

Il vérifie que les élèves enchainent bien les ateliers dans l’ordre des numéros et remplissent correctement la fiche.

Enfin, il continue de renvoyer les élèves à leurs sensations : peut-on augmenter la charge sans dégradation du mouvement et en restant dans la fourchette ? Pour cela, il rappelle sans cesse que : « *la dernière répétition de la dernière série doit être très difficile »* (l’élève peut en faire 1 ou 2 supplémentaire mais pas plus).

**Proposition d’une forme embryonnaire de pratique évolutive vers des formes de pratique de la musculation**

**PUISSANCE MUSCULAIRE**

**ENDURANCE MUSCULAIRE**

**HYPERTROHIE MUSCULAIRE**

Forme embryonnaire

**Évolution des paramètres de l’entraînement**

Endurance Hypertrophie Puissance

**Formes de musculation**

40’’ 30’’ 25’’ 20’’ 15’’ 10’’10’’ 6’’

**Temps de travail**

20% 40% 60% 75% 80%

35-30 REPS 25-20 REPS 10-12 REPS 8-10 REPS 3-5 REPS

**Charges et REPS**

20’’ 30’’ 40’’ 1’ 1’30 2’2’ 2’30 3’

**Temps de repos inter-séries**

Concentrique- Isométrique-Excentrique Concentrique

**Régimes de contraction**

(Séries /Séries avec pré ou post-fatigue) (Séries /Séries brûlantes/post fatigue) (Séries/séries « contraste »)

**Formes de travail**