



# Enseigner la musculation dans le cadre de la CP 5





# 1. PRESENTATION

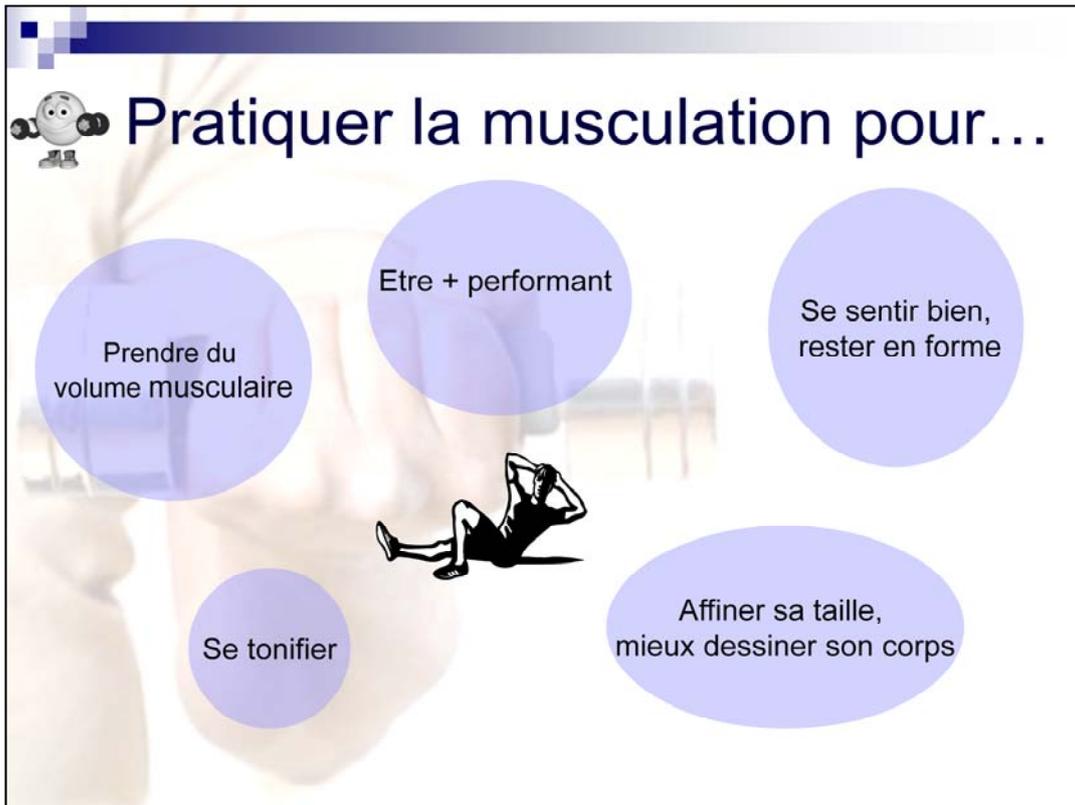




Pratiquer la musculation c'est :

mobiliser différentes parties du corps , avec ou sans charges additionnelles, dans le but d'obtenir des

effets sur les muscles ( gain de puissance, de volume , d'endurance...)



Voici différents motifs pour pratiquer la musculation...

améliorer ses capacités musculaires pour être plus performant dans sa pratique sportive

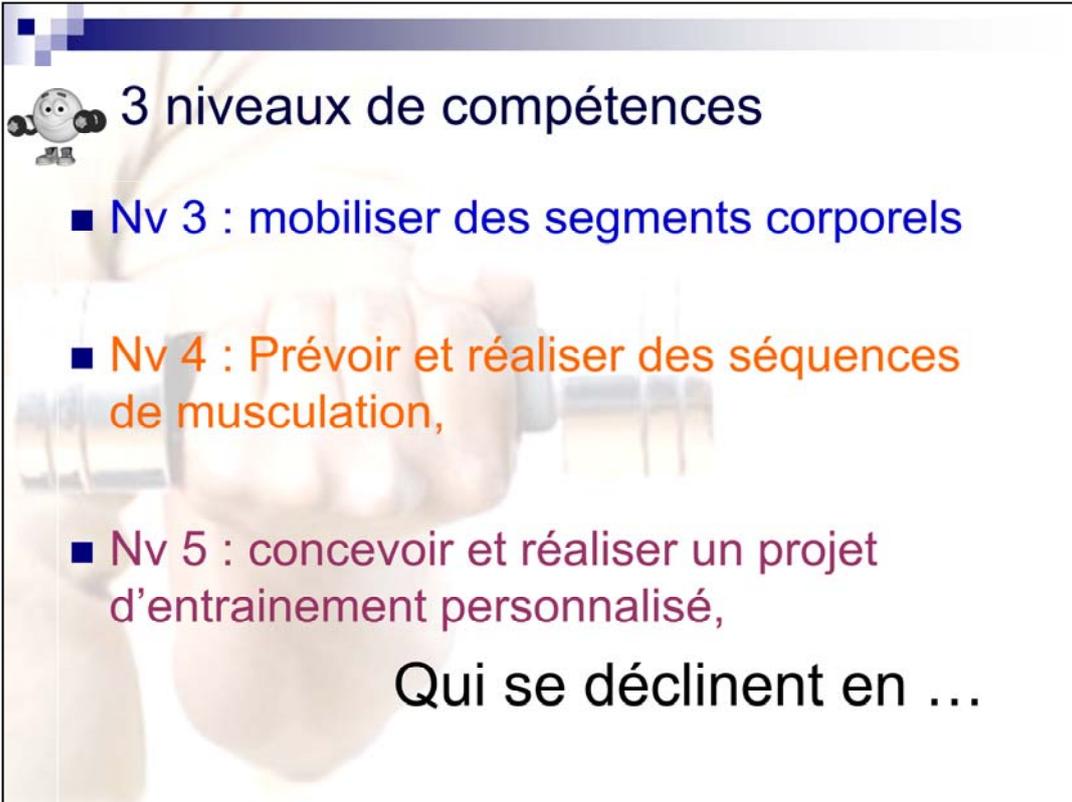
pour s'entretenir, rester en forme, se sentir bien dans son corps

pour l'aspect esthétique: vouloir affiner sa silhouette, raffermir, tonifier certaines parties du corps

pour prendre du volume musculaire



## **B.COMPETENCES ATTENDUES**



## 3 niveaux de compétences

- Nv 3 : mobiliser des segments corporels
- Nv 4 : Prévoir et réaliser des séquences de musculation,
- Nv 5 : concevoir et réaliser un projet d'entraînement personnalisé,

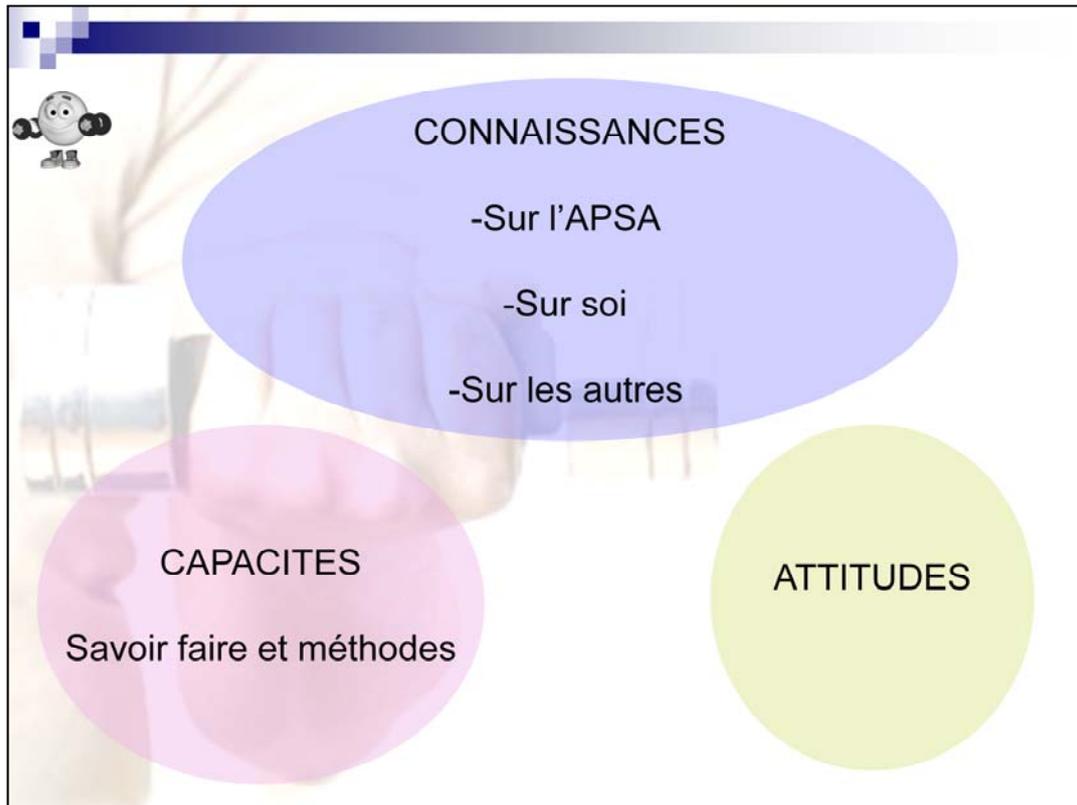
Qui se déclinent en ...

Concernant la musculation dans le cadre scolaire les textes officiels nous proposent 3 niveaux de compétences attendues :

Nv3 : mobiliser des segments corporels en référence à une **charge personnalisée** pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.

Nv 4 : Prévoir et réaliser des **séquences de musculation**, en utilisant différents paramètres (durée , intensité, répétitions...) pour produire des effets différés liés à un **mobile (ou projet) personnel**

Nv 5 : **concevoir et réaliser un projet d'entraînement personnalisé**, lié à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation d'une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...)



Ces compétences peuvent se décliner en :

### CONNAISSANCES

Sur l'APSA (exercices possibles, placements corrects, Étirements, notion de charge, de séries, de répétitions...)

Sur soi (connaissances groupes musculaires, fonctionnement du muscle, ressenti, courbatures, notions diététiques...)

Sur les autres : règles de sécurité, observation posturale, rythme, respiration

### CAPACITES

-savoir faire : s'échauffer, Choisir des charges adaptées, Adopter les postures justes, placer la respiration

Méthode: analyser un ressenti et faire un bilan de séance, observation et correction d'un partenaire en action

### ATTITUDES

Autonomie, persévérance

Observation et entraide

Concentration



Pour aborder un cycle de musculation voici qqs incontournables:

#### 1. RESPECT DE LA PHILOSOPHIE CP5

Objectif = entretien de soi + construction d'un projet personnel

Performance = indicateurs mais pas le but

2. MATERIEL : Il n'est pas nécessaire d'avoir des appareils de musculation mais il y a un minimum nécessaire :

- des tapis pour tous les exercices au sol (pompes, abdos, fessiers...)
- des bancs, plinths ou step

Des charges légères : petites haltères (2,3, 4, 5 kg), médecine-ball, élastiques..

Des charges lourdes : porte-barres + grandes barres + charges variables (disques de 2,5, 10 kg)

3. FICHES : pour éviter de longues explications ou des démonstrations, il est intéressant d'avoir des fiches d'atelier (adaptées aux élèves auxquels on s'adresse).

Et afin que l'élève puisse voir l'évolution de son travail d'une séance à l'autre, et qu'il puisse noter les bilans des exercices exécutés et des séances, il est nécessaire d'avoir des fiches individuelles de suivi ou un carnet de bord. Là encore à chacun d'adapter au public d'élèves auxquels il s'adresse. On donnera également qqs exemples de fiches de travail dans la seconde partie de notre exposé.

.

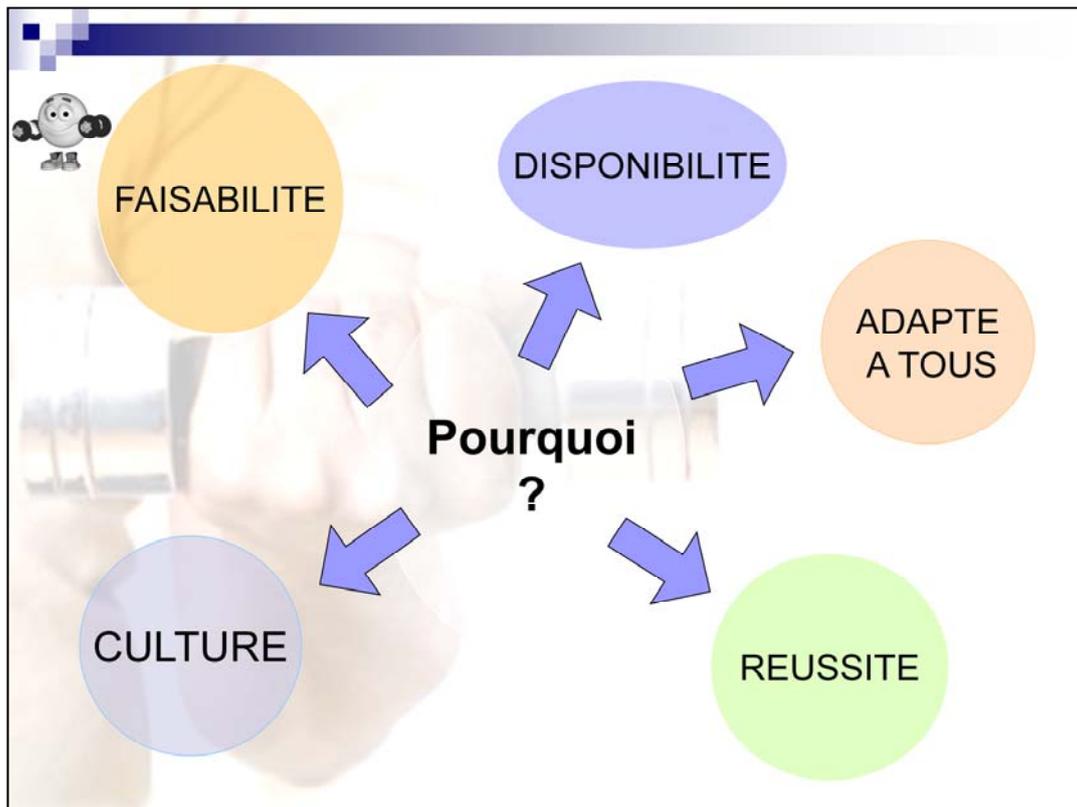
#### FICHES:

il peut être utile d'avoir des fiches d'ateliers, présentant les exercices à faire (sous forme d'image ou de photo) et les consignes d'exécution et les étirements associés. Celles-ci pourront disparaître en cours de cycle quand les élèves auront bien intégrés les différents exercices à réaliser.

Fiches individuelles de travail, pour assurer le suivi d'une séance à l'autre, noter travail effectué, ressenti et bilan.



## **2. POURQUOI PROGRAMMER LA MUSCULATION ?**



#### AVANTAGES POUR LES PROFS :

Faisabilité: Peu de matériel

Peu d'espace nécessaire

Profs eps compétents par leur formation (on aborde déjà le renforcement musculaire dans les échauffements ) et pas de nécessité de pratique personnelle spécifique.

Disponibilité : Gros travail de préparation en amont, mais disponibilité auprès des élèves pendant les séances

#### AVANTAGES POUR LES ELEVES :

La perf n'est plus première

Activité adaptable à tous : Filles et garçons, « Sportifs »/Non sportifs, Inaptes partiels

Réussite possible pour tous quelque soit leur niveau physique de départ

Choix judicieux à l'heure actuelle en terme de notes pour les terminales

Gout pour l'entretien de soi, aspect culturel des activités de forme



### **3. UN EXEMPLE CONCRET POUR UN PREMIER CYCLE**



Pour construire un 1<sup>er</sup> cycle

L'objectif sera : concevoir et conduire une séance de musculation : choix des exercices, des charges personnalisées pour un travail en « aérobie, endurance » (objectif santé, tonification générale)

, on portera l'accent sur

Découverte d'exercices correspondant aux différents groupes musculaires

Maîtrise des postures, de la respiration, du rythme et de l'amplitude

Règles de sécurité ( manipulation de charges, placements posturaux, parade)

Ressenti



## 1<sup>er</sup> CYCLE

- S1 à S4 : découverte exercices
- S5 : détermination de son « maxi »
- S6 à S8 : travail avec charge personnalisée et évaluation.

Le cycle pourrait se découper de la sorte:

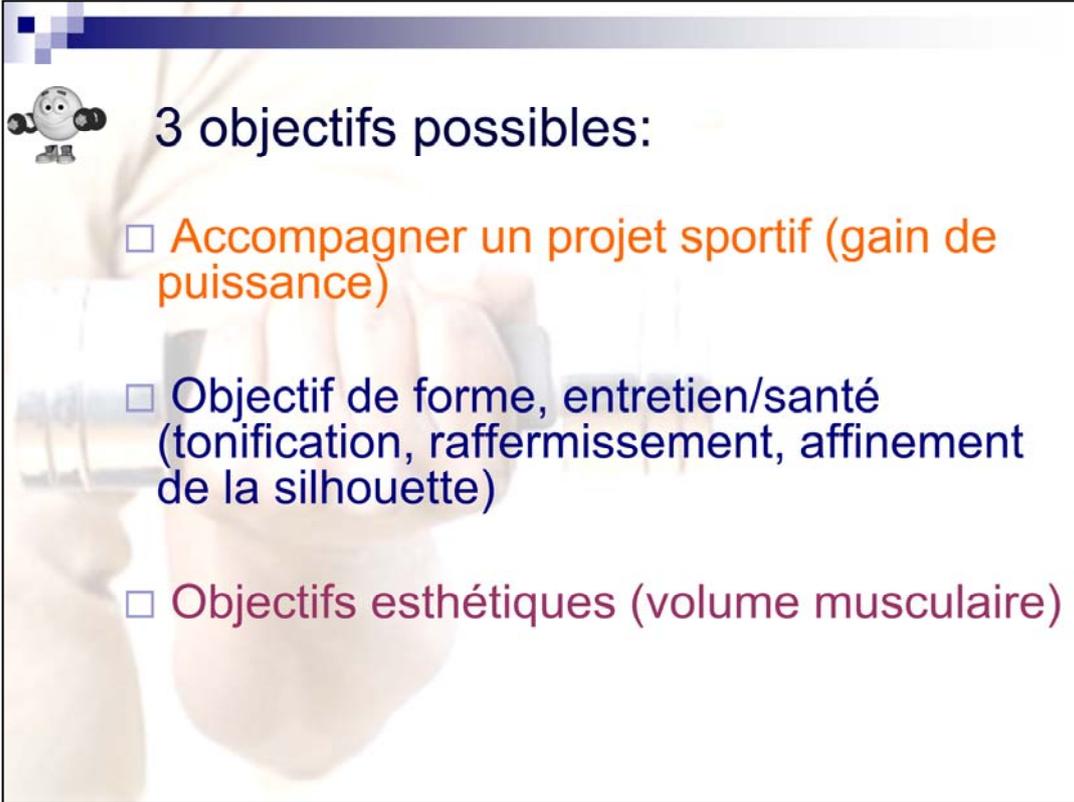
il est évident que je n'aurais pas la même approche avec mes coiffeuses et les sportifs du Lycée Pasteur

2 à 4 séances de découverte d'exercices variés au terme desquels l'élève choisira 6 à 8 exercices permettant une tonification générale du corps (exos de tronc, de membres sup et inf)

1 séance pour déterminer son « maxi » dans chacun des exercices choisis = sa base de travail

3 séances de travail avec charges personnalisées et évoluant en fonction des ressentis de l'élève dans un objectif de tonification .(mais d'autres choix peuvent être fait en fonction du profil d'élèves, par ex pour un groupe très sportif on peut proposer un travail en puissance)

1 séance d'évaluation.



**3 objectifs possibles:**

- **Accompagner un projet sportif (gain de puissance)**
- **Objectif de forme, entretien/santé (tonification, raffermissement, affinement de la silhouette)**
- **Objectifs esthétiques (volume musculaire)**

**Après la découverte d'exercices:**

**choix ou d'un objectif , choix d'exercices et calcul de son maxi (comme base de départ)**

3 objectifs possibles:

**Accompagner un projet sportif (gain de puissance)**

Objectif de forme, entretien/santé (tonification, raffermissement, affinement de la silhouette)

**Objectifs esthétiques (volume musculaire)**

**Calcul du MAXI = charge qu'on peut soulever une fois...utilisation de la table de BRZYCKI**

**Découverte et choix des différentes formes de travail en fonction de l'objectif choisi**

Projet	Type de travail	Charge (% maxi)	Séries	Répétitions	Repos
<i>SANTE</i>	Endurance	50 à 60 %	3	15 à 25	30" à 1'
<i>ESTHETIQUE</i>	Volume	70 à 80 %	3 par ex et 3 ex par groupe musculaire	8 à 12	1' à 2' entre les séries 3' à 4' entre les exercices
<i>SPORTIF</i>	Puissance	80 à 90 %	4 à 6	4 à 6	3' à 5'

Le maxi théorique sert de base pour organiser le travail.  
L'adaptation des charges et des répétitions se fait ensuite en fonction du ressenti.

En fonction de l'objectif imposé ou choisi, voici le tableau utilisé pour définir son « travail p



Voici le déroulement d'une leçon :

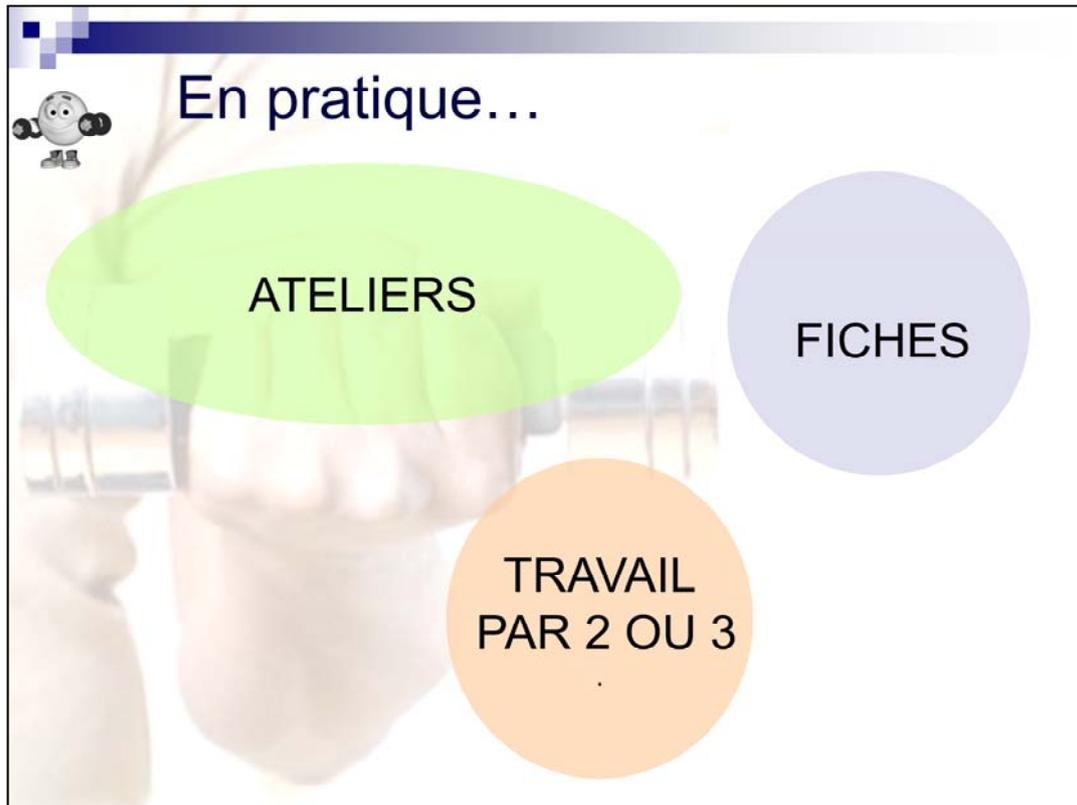
**Échauffement** dirigé dans un premier temps, puis + autonome (par groupe, par binome, individuel..)

Travail en circuit sur les ateliers :

**Execution de l'exercice** (sous forme de X séries de X répétitions) – un élève travaille, l'autre observe, corrige , assure la parade et /ou se repose.

**en fin d'exercice : Etirements correspondant + Remplir sa fiche de suivi**  
(travail effectué, ressenti, ..)

Bilan de séance : possibilité à ce moment là de donner qqs infos sur la diététique, sur un pt physio ...ou de faire un peu de relaxation.



Proposer un **circuit d' une dizaine d'ateliers** permettant de travailler les différents groupes musculaires

S1 : 10 exos

S2 : 10 autres exos ...2 à 4 séances pour découvrir les exercices et les exécuter correctement

Forme de travail:

Circuit + ou – dirigé sur les premières séances, puis rotation de + en + libre en fonction des choix d'exercices dans la 2<sup>e</sup> partie du cycle.

**Travail par 2 ou 3** (Rôles: parade, Observateur, aide...)

Utilisation de fiches :

A chaque atelier une fiche explicative

Chaque élève a une fiche de suivi de son travail

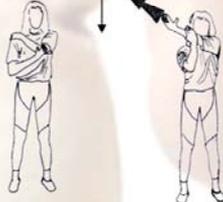

 FICHES D'ATELIER :

Catégorie : **TRONC**  
 Groupe musculaire : **DORSAUX**  
 Exercice : **Pull over**



•nom  
 •description par photos  
 •Critères d'exécution  
 •Étirements correspondants

<b>Posture</b>	<b>Respiration</b>
Allongé sur le dos, sur un banc, jambes relevées et fléchies, un haltère tenu à deux mains. Ne pas creuser le dos, garder les coudes serrés.	Souffler en remontant l'haltère. Inspirer en descendant.
<b>Amplitude</b>	<b>Rythme</b>
Les bras s'allongent à la verticale. En arrière, les coudes se plient en restant serrés.	Accélérer en montant. Contrôler la descente (ne pas laisser tomber les bras en arrière).



Sur nos fiches d'atelier nous avons fait le choix de décrire l'exercice à effectuer sous formes de photos, puis de détailler les critères d'exécution correct de l'exercice : posture, amplitude, respiration et rythme,

De nommer les muscles sollicités et de les situer sur un « écorché »

De décrire par dessin les étirements correspondants à l'exercice exécuté.



## Exemple de fiche de suivi

Grpe musculaire	Exercice retenu	Calcul du maxi – S5	S6	S7	S8
		Nb de répet : Charge soulevée : Maxi calculé	Prévu: Réalisé: Ressenti:	Prévu: Réalisé: Ressenti:	Prévu: Réalisé: Ressenti:

Voici un zoom sur une fiche individuelle de suivi d'un élève :

Il y note les 6 à 8 exercices retenus, les groupes musculaires travaillés correspondant puis apres la séance de calcul des maxis, il prévoit pour chaque séance le travail prévu en fonction de l'objectif choisi (ou imposé dans un 1<sup>er</sup> temps par le prof), puis apres chaque exercice il note le travail réellement effectué et le ressenti (sous forme de fleche , de chiffres ou de mots....lui permettant la semaine d'apres de réguler son travail « prévu »).





Lancez vous!

Cela demande du travail en amont, mais ensuite cycle assez facile à mener, disponibilité auprès des élèves, et des retours positifs de nombre d'entre eux sur ce cycle un peu particulier.

Pour vous aider , il y a de nombreux sites et références sur le net et vous pouvez vous inscrire aux formations PAF de l'année prochaine pour vivre « en action » un cycle en accéléré, et pour trouver des réponses à vos questionnements.