



Mots clefs : cp5, musculation, mobile, leçon, dévolution

Résumé : la construction d'une séance de musculation dévolue à la responsabilité des élèves dans une démarche progressive de décision (R. Dhellemmes 2010)

Introduction : cette proposition a été réalisée suite à la constatation de l'insuffisance constatée des élèves après un cycle d'apprentissage de niveau 3. Ils se contentent la plupart du temps d'une reproduction de ce qu'ils ont déjà fait sans mobilisation des connaissances acquises, confronter à un contexte nouveau dans lequel ils doivent engager une démarche réflexive . (cf la tâche complexe : <http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article90> & [http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/18593739/0/fiche\\_pagelibre/&RH=1320937021562&RF=1320937021562](http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/18593739/0/fiche_pagelibre/&RH=1320937021562&RF=1320937021562) )

Anecdote : Je souhaite révéler en quelques lignes ce qui a été révélateur de ce bouleversement pédagogique : des élèves de premières (niveau 3) sont en évaluation. 3 élèves d'un même groupe proposent un exercice qui ne figurait pas dans le catalogue de fiches d'exercices à disposition au cours des leçons. L'élève est placé debout en appuis le long d'un poteau avec un lest à la cheville droite, le premier effectue un mouvement d'extension de la jambe tendue vers l'arrière, (visiblement un travail du fessier), le second avec le même placement effectue une flexion de la jambe droite amenant le talon à la fesse (ce mouvement implique une contraction de l'Ischio-jambier). Interloquer sur cette prestation, j'interroge le troisième avant qu'il s'exécute sur le muscle travaillé la réponse est : le Jumeau !

Ce constat m'a conduit à questionner les élèves sur les raisons qui les ont amenés à proposer cet exercice, la localisation du muscle, l'articulation sollicitée pour sa contraction, et le mouvement (ou trajet moteur) qui doit y être associé. L'ensemble des réponses apportées par les élèves les oriente à résoudre les erreurs relatives à l'exercice proposé, qui sur le plan exécutif n'était pas contestable, voir même novateur, mais sur le plan constructif, erroné au regard de l'objectif.

En conclusion l'outil qui est mis à disposition des élèves durant les leçons n'est pas opérationnel, il fonctionne comme un inventaire, les élèves sont focalisés autour du schéma du mouvement à réaliser, pire encore, pour la plupart, ils tournent les pages du "catalogue" et s'arrêtent sur un exercice à réaliser car ils "aiment bien" la machine qui y est associée... Il est donc important que leurs choix s'organisent autour de compétences en actes.

Pour un niveau 4 avec une classe de terminale je décide d'expérimenter une autre démarche pédagogique qui doit permettre aux élèves de se poser en amont les questions nécessaires à la réalisation de tel ou tel exercice et à fortiori de la construction de la séance. Le livret d'exercices est utilisé alors avec parcimonie, à la demande des élèves et pour répondre à un besoin si les élèves se sentent démunis pour réaliser un exercice spécifique sur un muscle précis. Le choix devient organisé car il a suivi en amont une démarche de problématisation.

### **Construire une démarche réflexive :**

Le premier document est donné aux élèves dès la deuxième leçon du cycle après avoir fait un retour rapide sur les connaissances acquises au niveau 3 de la compétence attendue, mais également et nécessairement après présentation de la spécificité de chaque mobile, des enjeux associés afin que les élèves s'engagent vers un choix argumenté.

Le second document est présenté à la fin de la quatrième leçon. Les élèves travaillent déjà depuis 2 leçons de manière spécifique à chacun des mobiles satisfaisant à un travail organisé autour de différents types d'exercices, de différents régimes de contraction, mettant en jeu le nombre de série, le nombre de répétition, la charge (intensité) et le temps de récupération entre les séries et ce en fonction de la méthode de travail. Ce document a été élaboré en prenant appui sur l'article de J. Amathieu et C. Gaudin sur une proposition de construction de séance en course de durée : "Orienter ses choix" (Revue EPS 358 p.54 sept-oct 2013)

Le troisième document synthétise la construction de la séance de travail, l'ensemble permet dès la cinquième leçon de laisser les élèves construire eux-mêmes le contenu des séances en prenant appui sur leur carnet d'entraînement pour ajuster, réguler poursuivre le travail engagé en diversifiant leur production soumis aux effets produits et analysés (ressenti).









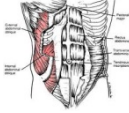
### **Ressources associées :**






[http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/69222173/0/fiche\\_ressourcepedagogique/&RH=1277359451134](http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/69222173/0/fiche_ressourcepedagogique/&RH=1277359451134)  
[http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/21797393/0/fiche\\_ressourcepedagogique/&RH=1339507437880](http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/21797393/0/fiche_ressourcepedagogique/&RH=1339507437880)  
[http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/73513381/0/fiche\\_ressourcepedagogique/&RH=1365514600494](http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/73513381/0/fiche_ressourcepedagogique/&RH=1365514600494)

**Document 1 : Construire sa séance**

**Méthodologie pour réaliser un exercice musculaire :**

- Choisir la **partie du corps** concernée
- Intégrer le **nom du muscle** prioritairement mobilisé et sa **localisation**
- Comprendre le **mouvement** à effectuer autour de l'**articulation** pour que le muscle se contracte
- Etre vigilant sur le **placement** (dos) et l'**exécution** (trajet moteur)
- Evaluer le **ressenti** en fonction de 3 paramètres : **Charges – Séries – Répétitions**
- Observer les modalités **d'étirement** et de **relâchement** de ce muscle

	<b>Muscle</b>	<b>Localisation</b>	<b>Action principale</b>
<b>Membres supérieurs</b>	<b>Deltoïde</b>		Epaule Elévation des bras
	<b>Biceps Brachial</b>		Coude Flexion du bras
	<b>Triceps Brachial</b>		coude Extension du bras
<b>Tronc</b>	<b>Pectoral</b>		Epaule Adduction des bras
	<b>Grand dorsal</b>		Epaule Traction des bras
	<b>Lombaires</b>		bassin Extension du tronc
	<b>Trapèzes</b>		Epaule Elévation des épaules
<b>Abdominaux</b>	<b>Abdominaux grands droits</b>		Bassin Flexion tronc/jambe ou jambe/tronc
	<b>Abdominaux obliques</b>		Bassin Inclinaison et rotation du tronc

<b>Membres inférieurs</b>	<b>Quadriceps</b>		Genou Extension jambe/cuisse
	<b>Ischio-jambiers</b>		Genou Flexion jambe/cuisse
	<b>Fessiers</b>		Bassin Extension de la cuisse
	<b>Adducteurs</b>		Bassin Adduction des jambes
	<b>Triceps sural</b>		Cheville Extension pied/jambe

Le mobile : Sportif - Esthétique - Entretien

Le nombre de séries	La durée de la phase isométrique	Le nombre de répétitions En dynamique	L'intensité % de charge max ou charge optimale	La durée de la récupération
4	5	3	Optimale	1'
	10	4		
	15	5	65	1'30
	20	6		
	25	7		2'
	30	8	70	2'30
5	35	9		
	40	10		
	45	11	75	3'
	50	12		
	55	13		3'30
6	60	14	80	4'
		15		
		16		
		17	85	4'30
		18		
		19		
7		20	90	5'

Chaque exercice est régulé par les **sensations éprouvées** et le seuil de fatigue **ressenti** : la **zone d'inconfort** (brûlure, picotement, 2 répétitions de plus impossible sur la dernière série) sans dégradation excessive du mouvement.

### LES SERIES CONSTANTES

- Charge et répétitions constantes
- Les charges et les Répétitions peuvent être légèrement décroissantes

LES SERIES PYRAMIDALES



- Charge montante et répétitions descendantes puis redescendre la pyramide

LES SERIES PYRAMIDALES DESCENDANTES



- Charge descendante et répétitions montantes

La pré-fatigue Isométrique



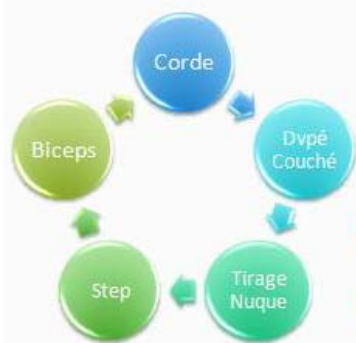
- Alternance d'efforts en statique puis en dynamique sur le même exercice

LES SERIES CONTRASTEES



- Modes de sollicitations différents avec : Alternance d'efforts à charge lourdes avec efforts à vitesse max

LE CIRCUIT TRAINING



- Alternance de travail cardio et d'exercices de renforcement musculaire
- Alternance de groupes musculaires
- Alternance travail-repos (travail en durée)

## POUR CONSTRUIRE MA SEANCE EN MUSCULATION, JE DOIS...

