



# Apprendre les méthodes en vue d'un développement de soi en Musculation

Formation départementale

53 , 72 49 , 85 , 44

Janvier 2013

Bariller Franck , Pépion Franck ; Jousset Gilles , Guitet Laurent

# Plan de l'intervention

Apprendre les méthodes pour s'entretenir en vue d'un développement de soi .

L'illustration portera sur la compétence attendue de niveau 4 Musculation

- 1- Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles
- 2- Projet de transformation par rapport au mobile choisi
- 3- Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer ( connaissances et mises en œuvre)
- 4- Analyse objective ( extérieure à l'élève ) et subjective ( ressenti) sur la pratique pour réguler à court ou long terme
- 5- Évaluation pour l'élève : concevoir , mettre en œuvre et analyser sa séquence en cohérence avec le mobile choisi



# 1- Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles

Rappel texte N4 : Le candidat doit choisir un objectif parmi les trois objectifs qui lui sont proposés, celui qui correspond le mieux aux effets qu'il souhaite à terme obtenir sur son organisme.



<b>Mobiles possibles en musculation</b>		<b>Méthodes</b>
Mobile 1	<b>Accompagner un projet sportif ( recherche puissance et/ou explosivité musculaire )</b>	Travaux de Pascal GADUEL ( voir les 3 diapos suivantes )
Mobile 2	<b>conduire un développement physique en relation avec des objectifs d'entretien de la forme , de prévention des accidents ( recherche d'un gain de tonification , de raffermissement musculaire ).</b>	
Mobile 3	<b>Solliciter la musculature pour développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés ( recherche de gain de volume et:ou d'aide à l'affinement de la silhouette )</b>	

# 1- Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles



## PROJET SPORTIF

Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à accomplir)

### TRAVAILLER SUR LE PROFIL 1 (FORCE)

#### QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges lourdes (parfois très lourdes)

Le nombre de répétition reste faible dans les séries

La récupération doit être longue (3' à 5')

Etre très vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déchargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (pour une raison ou une action bien définie)

#### DES METHODES DE TRAVAIL

##### Méthode des efforts maximaux

- Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux
- Théorie : Les charges lourdes > à 80% permettent un recrutement des fibres lentes, et des fibres rapides.

##### Méthode Bulgare

- Permet dans la même séance un gain de force et d'explosivité.
- Effet sur la synchronisation des fibres musculaires.

##### Méthode des contractions variées

- Charge lourde avec variété des types de contractions;
- Combinaisons de contractions variées : concentrique, isométrique, pliométrique...

# 1- Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles



## PROJET SANTE

Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette).

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à accomplir)

### TRAVAILLER SUR LE PROFIL 2 (SANTÉ ET MISE « REMISE EN FORME »)

#### QUELQUES REGLES

- Travailler avec des charges légères
- Le nombre de répétition doit être important
- La récupération reste courte
- Pour un travail en FC, celle-ci doit se situer entre 120 et 140 RPM sur un temps relativement long (15 à 20') STEP - VELO ...
- Il faut un temps de travail important sur les différents groupes musculaires tout au long du cycle.

#### DES METHODES DE TRAVAIL

- Travail à charge constante (15 à 20 répétition avec des charges légères).**
  - Sollicitation cardio vasculaire et métaboliques (diminution des graisses).
- Méthode Stato-dynamique.**
  - Il s'agit de rajouter du travail en isométrie (10" à 30") à un travail classique (on sollicite davantage la force grâce au travail concentrique et isométrique)
- Méthode de circuit training (30/30, 45/30...)**
  - Circuit de 10 à 12 ateliers où l'on peut rechercher la mobilisation d'un grand nombre de groupes musculaires
  - Circuit training où l'on se centre sur quelques groupes musculaires que l'on fait travailler différemment
- Travail ou entraînement cardio vasculaire**
  - Vélo, STEP, rameur. D'une durée de 30' (échauffement travail et récupération) avec une FC qui se stabilise autour de 140BMP. permet de brûler les graisses, prévention pour les risques cardiaque (2 à 3 fois par semaine)

# 1- Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles

## PROJET ESTHETIQUE

Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés (recherche d'un gain du volume musculaire).

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à accomplir)

### TRAVAILLER SUR LE PROFIL 3 (ESTHETIQUE)

#### QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges moyennes à lourdes (60% à 75%)

Le nombre de répétition entre 8 et 12 dans les séries et le nombre de séries peut être important (3 à 10).

La récupération doit être moyenne (1'30 à 2'30)

Etre vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déschargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (parties dépendants du genre)

#### DES METHODES DE TRAVAIL

Méthode de travail à charge constante

- Les meilleurs gains de masse sont enregistrés entre 8 et 12 répétitions avec un pic à 10 rép. Le gain de prise de masse musculaire s'obtient avec 3 séances par semaine au bout de 2 mois.

Méthode de la pyramide à charge moyenne

- La pyramide permet de travailler à des intensités différentes dans une même séance.
- Intérêt : gain de force et de volume.

Méthode de la super série

- Enchaîner 2 exercices différents, avec 15" de récupération entre chaque exercice puis récupération de 2' (Super série agoniste/antagoniste (pec / dos, biceps / triceps)
- Epuisement total de la région concernée et hypertrophie.

Méthode de la série "forcée" ou de la série brûlante

- Continuer sur 3 à 4 répétitions (avec aide) après sa série.
- Continuer 3 à 6 répétitions avec des mouvements incomplets

## 2- Projet de transformation par rapport au mobile choisi

### Les types de force

o la « **force explosive** » a pour objet de stimuler l'unité motrice, pour augmenter la vitesse de contraction, mais surtout pour mobiliser un plus grand nombre de fibres. Elle nécessite des charges lourdes (environ 85% de 1RM), et des répétitions de 6 à 8, avec des temps de récupération longs, afin de permettre la resynthèse des substrats énergétiques et l'élimination des produits de dégradation (lactates). La vitesse de réalisation se doit d'être rapide dans la phase de contraction (concentrique), et donc lente dans l'autre phase du mouvement. **PROFIL 1**

o la « **force volume** » a pour objectif de saturer le muscle en lactate, afin d'altérer la fibre musculaire, pour que le muscle augmente le nombre et la taille de ses fibres (hypertrophie des fibres). Cet effet peut s'obtenir par un travail à charges légères, répétées un grand nombre de fois avec des récupérations courtes. 10 séries de 10 répétitions sur un même groupe musculaire est l'exercice typique dans une logique de "culturiste". **PROFIL 3**

o le « **renforcement** » renvoie à une dimension métabolique, et dont l'objet est de favoriser la vascularisation du muscle. On parlera de force endurance, ou d'endurance de force qui désigne la "capacité de maintenir une performance de force à un niveau constant pendant une durée fixée par l'activité sportive, ou de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous 'effet de la fatigue". Une forme de travail possible consiste à mobiliser des charges légères un grand nombre de fois (supérieure à 12), avec des temps de récupérations courts (proches du temps de travail). **PROFIL 2**

Les modalités de travail proposées sont des exemples –couramment employés dans le champ de l'entraînement sportif- non exclusifs. Toutefois, proposer des méthodes simples à nos élèves impose de ne pas multiplier les modalités de travail, afin de gagner en clarté.

Letzelter H. & M., Entraînement de la force, Vigot, Paris, 1990



3  
modalités  
de travail  
musculaire

Puissance

Endurance

Volume

Pour 3  
mobiles

## 2- Projet de transformation par rapport au mobile choisi

Exemple de définition d'un projet volume à l'aide de la méthode en 1010



### Méthode "esthétique" privilégiant la "prise de masse" Comment prendre du VOLUME musculaire

La méthode la plus connue et aussi très efficace consiste à faire du **10X10**.

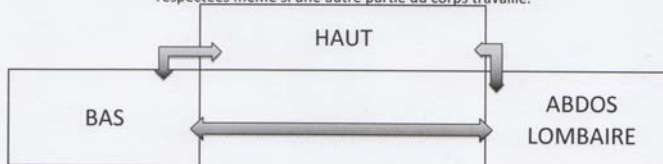
Il s'agit de faire travailler, dans la même séance, le même muscle **10 séries de 10 répétitions**. Le poids utilisé est entre **70 et 80% du max**. Il faut réussir à faire les 10 répétitions. Si le max est bien calculé la 11<sup>ème</sup> répétition est très difficile ou impossible. Si on "cale", il faut alléger (commencez le plus proche de 80%). Il est possible si ce n'est souhaitable de partager les 10 séries sur 2 ou 3 exercices (ex: Pour les pectoraux: Développé couché, Butterfly, pull over). Plusieurs séances dans la semaine (3 minimum) sont indispensables pour avoir des résultats visibles à partir de 6 à 8 semaines. Cette méthode doit être précédée d'une période d'endurance musculaire pour habituer le muscle à travailler sur un nombre de répétition assez grand.

La **Récupération** doit être importante entre les séries: **1'30 à 2' minutes**.

Les muscles **abdominaux** peuvent être travailler "esthétiquement". On peut dessiner davantage les carreaux de chocolat (Grand droit) et éliminer les poignées d'Amour (Obliques) tout en gardant un ventre ferme et plat (grâce au transverse). Le travail peut se faire **ponctuellement** sous forme de séries "**brûlantes**". Il faut alors grandir la longueur des séries jusqu'à sensation de brûlure... exemple avec 3 exercices d'abdos différents faire 10 séries de 1 minutes au max. Si pas de surchauffe, monte à 1'15", 1'30", etc... Attention à bien rééquilibrer en travaillant les **lombaires** en isométrie ou en concentrique sans charge, mais **ne pas atteindre la sensation de brûlure**.

Il est donc conseillé d'**associer** les exercices. Pendant qu'une partie du corps récupère, une autre travaille. Il est possible de travailler sur des parties différentes avec des méthodes différentes (ex: Pectoraux en Volume, Fessiers en endurance musculaire.)

Le **Fonctionnement en parcours** permet de récupérer correctement. Faire une série du haut puis une série d'abdos, lombaire. Reprendre en haut. Et ainsi de suite, les 2' de récupération sont respectées **même si une autre partie du corps travaille**.



Il faut absolument travailler le muscle et son **ANTAGONISTE** avec la même méthode. Exemple: 10X10 à 80% Pectoraux et puis 10x10 à 80% dorsaux

Dans votre séance, les étirements sont indispensables pour mieux récupérer et garder une souplesse articulaire. Entre les séries = 8 à 10" sans allongement complet, Fin d'exercice et de séance = 20 secondes minimum allongement complet

Ex Lycée Kastler La Roche



## 2- Projet de transformation par rapport au mobile choisi



Mobile possible	Méthode utilisée	Composition de la méthode					
		Séries	Nombre de répétitions	Charge	Vitesse de contraction	Récupération	Ex sur 1 exercice
Accompagner un projet sportif	<b>Méthode des efforts maximaux</b>	De 2 à 4 suivant l'avancée du cycle	De 3 à 7 répétitions	De 80% à 95% de 1 RM	Rapide et explosive	de 3 à 5'	sur 3 séries 1x3x90% 1x5x85% 1x7x80%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions et décroissant sur les charges</li> <li>• Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux (recrutement des fibres musculaires et synchronisation)</li> <li>• Théorie : les charges lourdes &gt; 80% permettent un recrutement des fibres lentes et des fibres rapides</li> </ul>						
Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme »	<b>Méthode à charge contante</b>	De 2 à 4 suivant l'avancée du cycle	De 15 à 25 répétitions	De 35% à 50% de 1 RM	Normale	1'	sur 3 séries 1x25x50% 1x20x50% 1x15x50%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sollicitation cardio-vasculaire et métaboliques : diminution des graisses</li> </ul>						
	<b>Méthode en stato-dynamique</b>	De 2 à 4 suivant l'avancée du cycle	De 10 à 20 répétitions	De 40% à 50% de 1 RM	Normale	1'	sur 3 séries 1x10 50% 15" 1x15 50% 10" 1x20 50% 15"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il s'agit de rajouter du travail en isométrie ( 5" à 15") à un travail classique ; on sollicite davantage la force grâce au travail concentrique et isométrique</li> </ul>							
Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés	<b>Méthode en pyramide</b>	De 3 à 5 suivant l'avancée du cycle	De 8 à 20 répétitions	DE 60% à 75% de 1 RM	Lente	De 1'30 à 2'30	Sur 5 séries 1x12x65% 1x10x70% 1x8x75% 1x10x70% 1x12x65%
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La pyramide permet de travailler à des intensités différentes dans une même séance : intérêt gain de force et de volume</li> </ul>						

Exemple d'application pour le niveau 4 associant Mobile et méthode d'entraînement

### 3- Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer ( connaissances et mises en œuvre )

Cette partie développe les outils nécessaires à la conception d'un cycle :

A Trame de cycle niveau 4 ; B Fiche atelier ; C Fiche explication méthode D Table de conversion

A Trame de cycle possible

Leçon	Dévolution	Thème de leçon	Connaissances à apporter	Déclinaison du savoir s'entraîner
1	-	Recherches RM sur 6 exercices , détermination IMC	Présentation cycle , échauffement commun , présentation carte d'étude	Gérer une fiche de suivi
2	-	Leçon basée sur accompagner PS + forme	Méthode des efforts maximaux + méthode charge constante	Savoir estimer le ressenti + mettre en rel ex et gpes musculaires
3	-	Leçon basée sur projet esthétique + PS + forme	Méthode en pyramide ; choix définitif du mobile	Savoir s'étirer efficacement ( CRE)
4	=	Entraînement sur projet de mobile choisi	Rédaction précise du projet envisagé	Bien définir son projet et réguler son travail % ressentis antérieurs
5	=	Entraînement projet	Revoir détail méthode dans sa composition	Suivre parfaitement sa méthode d'entraînement
6	=	Échauffement personnalisé + choix de la moitié des Ex.	Idem	Idem + savoir s'échauffer seul
7	+	Préparation d'une leçon en autonomie sur base 40'	1er rédaction analyse ( correction E à suivre )	Analyser une séquence de travail
8	+	2ème Entraînement 40 ' + détermination des Ex pour Eval	2ème rédaction analyse + correction indiv. et collect.	Stabiliser toutes les cométences
9	+	Évaluation par groupe de 4 à 5 , horaire décalé	Préparer fiche évaluation avec feuille fiche de suivi	Évaluer concevoir , produire analyser

# 3- Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer ( connaissances et mises en œuvre )

B Fiche atelier ; C Fiche explication méthode D Table de conversion

3 exemples à développer à partir de vos expériences

**Musculation Cycle Terminal**

**Connaissances - gestion et développement de la musculature du train supérieur**

**Pectoraux N°6 Développés couchés**

**Muscles travaillés**

- Grand pectoral
- triceps

**⚠️**

- Dos creux ( courbure lombaire )
- Agir seul

**Critères de réalisation**

- En position couchée sur le dos sur un banc horizontal, prendre une barre en prise large ( envergure des coudes ou 90° )
- Descendre lentement jusqu'au contact du sternum et la remonter en soufflant
- Faire attention au placement du dos ( contact sur toute la longueur ) pieds sur un banc perpendiculaire si nécessaire
- En final, poussée symétrique des 2 bras ( même hauteur )

**Critères de réussite**

- C1 Respiration :** expiration lors de la remontée de barre
- C2 Amplitude :** Contact thorax ( position basse ), bras tendus ( position haute )
- C3 Rythme :** Montée rapide, descente plus lente

Ex Lycée Renaudeau Cholet

**ATELIER : « Ecarté - Allongé »**

**MUSCLES SOLlicitÉS en priorité : PECTORAUX, DELTOÏDES.**

**Illustration**

**POSITION ET MOUVEMENT :**

Allongé sur un banc ( pas trop large ), halteres en main, bras verticaux, coudes légèrement fléchis. Écarter les bras jusqu'à l'horizontal, sans changer l'angle avant bras-bras. Les relever jusqu'à la verticale.

**SECURITE :**

Colonne importante. Attention à ne pas cambrier ! Coude légèrement fléchi pour soulager l'articulation. Ne jamais travailler très lourd dans un exercice pas ou presque « puissance » et « Volume à 80% ».

**ETIREMENTS :**

**RESPIRATION :** Ecarter = Inspiration Relever = Expiration

**MUSCLES ANTAGONISTES :** GRANDS DORSAUX

**VARIANTES :** 1-différentes contractions et rythmes

LPO KASTLER - GUTTON, LA ROCHE SUR YON

Ex Lycée Kastler La Roche

**Illustration anatomique**

**Attention !** l'effort de la presse avec des charges importantes peut provoquer des lésions osseuses et déplaçantes au niveau de la colonne vertébrale, ce qui peut entraîner des complications, même lors d'un échauffement.

**⚠️**

Assurez-vous d'être bien placé sur le banc, les pieds correctement écartés - Regardez toujours la barre et évitez de regarder le haut de la cage thoracique - Assurez-vous que la barre est bien centrée sur le dos - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde

**⚠️**

Assurez-vous que la barre est bien centrée sur le dos - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde

**⚠️**

Assurez-vous que la barre est bien centrée sur le dos - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde

**⚠️**

Assurez-vous que la barre est bien centrée sur le dos - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde - Ne travaillez jamais avec une charge trop lourde

Ex Lycée S Mauléon Les Sables

**Classe 1 ASSP**

Exercice	Description	Région Musculaire	Critères de Validation technique	Zones d'attention de fatigue
1. Tirage pectoral à la poulie haute		Dos	1. Ecart de main supérieur à la largeur d'épaules 2. Remonter la barre sans arrêter jusqu'à la poitrine 3. Fixer l'axe à la machine	Courbure de la colonne
2. Relevé des jambes à la barre fixe		Abdominaux et obliques	1. Pieds en contact au banc ou allongé 2. Remonter au contact cuisses-poitrine 3. Redescendre au contact du banc et remonter	Ne pas laisser remonter les cuisses sans l'horizontalité
3. Développé couché		Pectoraux	1. Ecartement de mains supérieur à largeur d'épaule 2. Tirage de la poitrine à l'extension complète 3. Dos sans cambrière 4. Montée de barre sans cambrière	Attention à la latéralisation de la poignée en fin de série. Maintenir le placement inspiratoire
4. Flexion des coudes avec haltères		Peu et épaules	1. Départ pieds à la largeur d'épaules 2. Les épaules restent verticalement sous le nez vers l'avant 3. Dos plat, regard horizontal pas de flexion vers l'avant 4. NE PAS POSER LES HALTÈRES	Surveiller un repère externe (coudes) ou interne (coudes de contact) pour confirmer le qualité de placement de repère. Surveiller la courbure de la colonne
5. Flexion des coudes bras à la barre		Bras et épaules	1. Dos en contact avec un banc 2. Jambes sans fléchir 3. Amener la barre à la poitrine 4. Redescendre au niveau des coudes	Ne pas en pousser vers l'avant pour compenser

**Charge de travail sur 4 circuits 20 mn - Option groupe 1 Mobile 2**

Exercice	Travail	Charge	Modalité
1. Tirage pectoral à la poulie haute	4 séries de 20 à 18 à 14 répétitions	Libre croissance par passage	Circuit ou Option
2. Relevé des jambes à la barre fixe	4 séries de 15, 13, 11, 09 répétitions	Ajuster la charge de répétition	Circuit ou Option
3. Développé couché	4 séries de 20 à 18 à 14 répétitions	45 à 75% 1m	Circuit ou Option
4. Flexion des coudes avec haltères	4 séries de 20 à 18 à 14 répétitions	Libre croissance par passage	Circuit ou Option
5. Flexion des coudes bras à la barre	4 séries de 20 à 18 à 14 répétitions	Libre croissance par passage	Circuit ou Option

Ex LP L de Vinci Mayenne

# 4- Analyse objective et subjective sur la pratique pour réguler à court ou long terme

Cette partie se propose d'illustrer les outils d'analyse utilisés par les élèves

A : Le ressenti ; B les traces élève sur travail effectué C : Régulation en temps réel

A: le ressenti entre mots et signes

## SENSATIONS

Donne une "note", une valeur en fonction de la difficulté, fatigue et "douleur" musculaire articulaire, respiration, sensations en générale

Motifs d'agir	Forme santé: "rééducation, mobilisation segmentaire"	Forme: "Endurance musculaire"	Forme: "Endurance musculaire" - Volume-Projet sportif (Dynamique)	Volume - Projet sportif: "Puissance"	Projet sportif: "Puissance"
Cotations	1	2	3	4	5
état général	Très facile	facile	normal, moyennement difficile	difficile	très difficile
musculaire	non localisation de l'effort	un peu localisé	tire, chauffe	contraction forte, congestion, brûle un peu	épuisant, congestion très importante, brûle très fort
respiration	je respire normalement	ma respiration s'accélère légèrement	ma respiration est cadencée mais je peux parler	ma respiration m'empêche de parler facilement	Je suis à bout de souffle. Impossible de parler plus de 3 mots

000000Franck Pépion LPO Kastler Guitton La Roche sur Yon

Ex Lycée Kastler La Roche

Type d'effet	Traduire des effets ressentis pour réguler sa séance					
	Aucun effet ressenti	Effet ressenti léger	Effet ressenti moyen	Effet ressenti fort	Effet ressenti très fort	Effet ressenti inacceptable
Niveau de ressenti	0	1	2	3	4	5
Sensations de brûlures						
Tensions musculaires						
Fatigue musculaire						
Fatigue psychologique						
Dégradation trajet moteur						
Dégradation posture						

Ex Lycée S Mauléon Les Sables

Code à retranscrire sur fiche de suivi % à l'atelier

---

--

-

0

+

++

+++

Caractérisation verbale pouvant approcher le ressenti

Aucun effet ressenti  
« même pas mal »

Légère douleur ou chaleur

Petite contraction très supportable

Pas de difficulté à réaliser, effort très supportable

Difficulté à terminer la dernière série

Grande difficulté à terminer la dernière série

Pas de possibilité de finir la dernière série

Ex Lycée Renaudeau Cholet

# 4- Analyse objective et subjective sur la pratique pour réguler à court ou long terme

B: les traces écrites « élève »

NOM		Circuit à construire en Endurance Musculaire				classe: T CTR 1	
exercice	muscle sollicité	pooids ou nbre de répétit*	sensation	exercice	muscle sollicité	pooids ou nbre de répétit*	sensation
T	CRUNCH 1'	ABDOS grand droit		H	butterfly	Pectoraux	20% poids de corps
T	relevé de buste	LOMBAIRE	3x15" 3x15" 3x15"	B	presse oblique	Quadriceps Fessiers	50% du poids de
H	dev couché	PECTORAUX	20% poids de corps	T	relevé de jambes	ABDOS grand droit	1'
B	1/2 Squatt guidé	FESSIERS QUADRICEPS	guide vide 13 kg	H	rowing mains serrés	Trapèze deltoides	barre vide 10 kg
T	planche	obliques transverse	30" par position	H	traction poulie haute nuque	Grand dorsal	25% poids de corps
H	tirage sur banc	grand dorsal	haltère de 8 à 10kg	H	élévation frontale	deltoides	barre vide 0 ou 5kg

Choisir 4 ateliers- Alterner les exercices en "circuit"- répéter 3 fois - Recommencer avec 4 autres ateliers dont certains antagonistes au 1er circuit  
travail sensation 3-4;exercice 2,5,7 en isométrie (chrono)

Ex Lycée Kastler La Roche

Membre	Zone musculaire	Dénomination de l'exercice	Schéma	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9
	Deltoides Triceps	N°2 Développé assis derrière nuque		1x12x15s	1x9x15s							
	Deltoides Trapèze	N°3 Rowing ou ramené de barre au menton		1x10x15s								
	Grand pectoral Triceps	N°6 Développés couchés				1x20x15s	1x15x15s	1x15x15s	1x15x15s			
	Petit pectoral Deltoides	N°7 Machine à pectoraux						1x10x15s	1x15x15s			
	Triceps Grand pectoral	N°8 Pull-over à la barre							1x10x15s	1x10x15s		

Ex Lycée Renaudeau Cholet

Nom :		Prénom :		Classe :		Suivi appareil et type de séance														
Code :		C :		Test Max :		M :		Entretien :		E :		Esthétique :		RS :		Projet sportif :		S :		
APPAREILS OU EXERCICES		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8											
REPEREN	Flexion des bras à la barre																			
	Extension des bras à la poulie haute																			
	Traction à la barre fixe																			
	Barre Latex Sport																			
	Pull over poulie haute																			
	Pompes																			
	Tirage machine à la poulie haute																			
	Tirage à la poulie haute																			
	Tirage horizontal avec haltère																			
	Tirage machine																			
NORM	Exercé couché avec haltères																			
	Développé couché assis																			
	Développé incliné																			
	Extension du buste au banc																			
	Relève du buste à l'explosif																			
	Relève des genoux à la chaîne																			
	Enroulement vertical (cramché)																			
	Flexion des jambes																			
	Presses latérales																			
	Relevé guidé																			
REPEREN	Abduction de la hanche à la Wip machine																			
	Extension de la hanche à la Wip machine																			
	Abduction de la hanche à la Wip machine																			

Ex Lycée S Mauléon Les Sables

Nom et Classe		Echafaud		Carge de séance		Bilan séance	
Séance 2		Exercice Répétitions Temps strict		Exercice Machine choisi sur l'exercice		Duréer (Temps, répétition, charge)	
Séance 2	Provisionnement	1					Echelle de fatigue et de sensation musculaire efficace. 1 étant la sensation d'effort et 4 celle d'une séance plane.
		2					
		3					
		4					
Séance 3	Provisionnement	1					Echelle de mise en place. Bonne gestion des installations, du déroulement, de la chronologie, du travail en groupe. Du temps.
		2					
		3					
		4					
Séance 3	Plan	1					De la séance suite à la séance précédente à venir.
		2					
		3					
		4					
Séance 3	Orientation séance suivante	1					
		2					
		3					
		4					

Ex LP L de Vinci Mayenne

# 4- Analyse objective et subjective sur la pratique pour réguler à court ou long terme

C : Régulation personnelle par rapport au programme donné



## Leçon 4

Objectif sur 3 leçons : choisir et définir son projet de transformation

L2 L3 L4

Mobiles possibles	Méthode utilisée	Composition de la méthode		BRAS	JAMBES	TRONC
		Composition des séries	Charges, répétitions, séries, récupération			
<p>Accompagner un projet sportif</p> <p><u>Faire au moins 6 exercices</u> : 2 imposés parmi les 3 proposés + 4 choisis par vous</p>	Méthode des efforts maximaux	La force explosive est recherchée Série de 2 à 4 sur le cycle ; répet de 3 à 6, de 80% à 95% de la RM ; vitesse de contraction rapide et explosive, repos 3' à 5'	De 80% à 90% de la RM 1 série = 3 à 6 répétitions faire 2 à 4 séries de L3 à L7 récupération longue de 3 à 5'	N° 6 Développés couchés 1x3 à 85% RM 1x3 à 80%RM ; 1x3 à 75%	N°33 Squats 1x3 à 85% RM 1x3 à 80%RM ; 1x3 à 75%	N°50 Tirage nuque 1x3 à 85% RM 1x3 à 80%RM ; 1x3 à 75%
<p>Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme »</p> <p><u>Faire au moins 6 exercices</u> : 2 imposés parmi les 3 proposés + 4 choisis par vous</p>	Méthode à charge constante	L'endurance à l'effort est recherché (charge faible, nombreuses répet.) Séries de 2 à 3 sur le cycle, répet 15 à 25 ; récup 1', vitesse de contraction normale	De 35% à 50% de la RM 1 série = 15 à 25 répétitions Faire 2 à 4 séries de L2 à L7 Récupération rapide 1'	N°22 Larry Scott 1x18 à 45% RM 1x15 à 45% RM 1x12 à 45% RM	N°39 Presse oblique 1x18 à 50 RM 1x15 à 50 RM 1x12 à 45% RM	N°69 Relevés buste 3 séries à 50% RM
	Méthode en stato-dynamique	L'endurance à l'effort est recherché (charge faible, nombreuses répet.) Séries 2 à 3 sur le cycle, répet 12 à 20, récup 1', vitesse de contraction blocage mi-course 3"	De 35% à 50% de la RM 1 série = 12 à 20 répétitions Faire 2 à 3 séries de L2 à L7 Récupération rapide 1'	N°22 Larry Scott 1x15 à 45% RM 3" 1x12 à 40% RM 3" 1x10 à 35% RM 3"	N°39 Presse oblique 1x15 à 40% PdC 3" 1x12 à 40% PdC 3" 1x10 à 35% RM 3"	N°69 Relevés buste 3 séries à 50% RM 3"
<p>Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés</p> <p><u>Faire au moins 6 exercices</u> : 2 imposés parmi les 3 proposés + 4 choisis par vous</p>	Méthode en pyramide sur nombre de répet et charge	Le volume est recherché : répétitions assez longues avec des charges assez lourdes. Pyramide Montée en charge, plateau re-descente ▲ Pyramide inversée plateau, descente, plateau ▼	De 60% à 75% de la RM 1 série = 12 à 20 répétitions Faire 3 à 5 série de L4 à L7 Récupération assez longue de 1'30" à 2'30"	N° 6 Développés couchés 1x12 à 70% RM, 1x15à 65% RM , 1x12 70% RM	N°33 Squats 1x12 à 70% RM, 1x15à 65% RM , 1x12 70% RM	N°50 Tirage nuque 1x12 à 70% RM, 1x15à 65% RM , 1x12 70% RM

Ex Lycée Renaudeau Cholet

A partir du programme donné et des ressentis antérieurs, chaque élève peut décliner son travail en restant dans le cadre de la méthode (série, répétition, intensité)

Ex projet esthétique sur 1 atelier

1x15x75%

1x18x70%

1x15x75%

## 5- Évaluation : pour l'élève concevoir , mettre en œuvre et analyser sa séquence en cohérence avec le mobile choisi

Évaluation : forme générale de présentation dans la CP5

### Éléments à évaluer sur les 3 activités

- Le produire représente 10 pts sur 20 . Il caractérise le « pendant l'effort »
- Le concevoir est noté sur 7pts , il représente « l'avant l'effort » , conception de la séquence à présenter
- L'analyser est noté sur 3pts , il représente « l'après » effort , il analyse les écarts entre le prévu et le réalisé au regard des ressentis enregistrés ( incarnés , intégrés , ...en acte , vécus dans tous les cas ) .



# 5- Évaluation : pour l'élève concevoir , mettre en œuvre et analyser sa séquence en cohérence avec le mobile choisi



Canevas  
évaluation  
Lycée  
Renaudeau  
Cholet

Critères d'évaluation	Items retenus	Personnes impliquées dans le processus d'évaluation	Axe et temps d'observation
<b>Produire /10PTS</b>  <b>Items « Pendant l'action »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Intensité du travail réalisé ( curseur série , répétitions , intensité ) /4pts</li> <li>◆ Trajet moteur , respiration , rythme /3pts</li> <li>◆ Gestion de la sécurité /2pts</li> <li>◆ Gestion du temps dans la limite des 40' /1pt</li> </ul>	<b>L'enseignant Observateur du produire</b>	<b>Sur les 2 exercices choisis par l'élève et plus spécialement sur la dernière série effectuée</b>
<b>Concevoir /7pts</b>  <b>Items « avant l'action » Sur fiche d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Repérage d'une méthode d'entraînement sur les exercices choisis 2pts</li> <li>◆ Utilisation de la carte d'étude pour bâtir son projet /2pts</li> <li>◆ Enchaînement cohérent des exercices au regard du projet de transformation /1pt</li> <li>◆ Présentation claire de la fiche de séquence /1pt</li> <li>◆ Échauffement personnalisé complet /1pt</li> </ul>	<b>L'élève co-observateur qui note l'ensemble des pratiques effectuées par le candidat durant les 40' + contrôle de la fiche d'évaluation par l'enseignant</b>	<b>Sur les 2 exercices choisis par le candidat</b>
<b>Analyser /3pts</b>  <b>Items « Après l'action »</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Justification des exercices choisis par rapport au projet /1pt</li> <li>◆ Utilisation du ressenti pour valider ou amodier le curseur prévu/ réalisé /1pt</li> <li>◆ Proposition d'une autre séquence : « Si c'était à refaire » /1pt</li> </ul>	<b>Le candidat</b>	<b>Après sa séquence de travail et dans la limite de 15' par écrit LEGT ou oral SEP .</b>