



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.



| Mobiles possibles en musculation | | Méthodes |
|---|---|--|
| Mobile 1 | Accompagner un projet sportif (recherche puissance et/ou explosivité musculaire) | Travaux de Pascal GADUEL (voir les 3 diapos suivantes) |
| Mobile 2 | 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). | |
| Mobile 3 | 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) | |

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

Risq en 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 ou l'on peut rechercher la mobilisation d'un grand nombre de groupes musculaires
• Circuit training ou 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**.

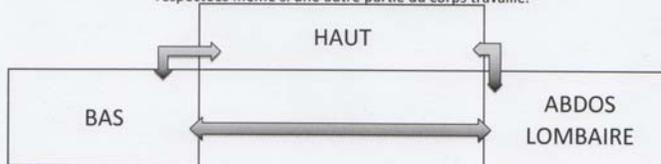
Il s'agit de faire travailler, dans la même séance, le même muscle **10 séries de 10 répétitions**. Le poids utilisé est entre **70 et 80% du max**. Il faut réussir à faire les 10 répétitions. Si le max est bien calculé la 11^{ème} répétition est très difficile ou impossible. Si on "cale", il faut alléger (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 | Méthode des efforts maximaux | 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"> • Travail pyramidal croissant sur le nombre de répétitions et décroissant sur les charges • Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux (recrutement des fibres musculaires et synchronisation) • Théorie : les charges lourdes > 80% permettent un recrutement des fibres lentes et des fibres rapides | | | | | | |
| Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme » | Méthode à charge contante | 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"> • sollicitation cardio-vasculaire et métaboliques : diminution des graisses | | | | | | |
| | Méthode en stato-dynamique | 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"> • 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 | | | | | | | |
| Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés | Méthode en pyramide | 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"> • La pyramide permet de travailler à des intensités différentes dans une même séance : intérêt gain de force et de volume | | | | | | |

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

⚠️

- Des 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 déplaçement au niveau de la colonne vertébrale, ce qui peut entraîner des complications, même lors d'un échauffement.

⚠️

Évitez de l'apercvoir, le dos bien plat sur le banc, les pieds respectivement écartés - inspire, abaissez le poids et fléchir les genoux au maximum de façon à composer les talons sur les côtés de la cage thoracique.

Si les pieds sont placés trop sur le pied-ferme, les quadriceps seront sollicités en priorité. Si, au contraire, les pieds sont placés sous le talon de la plate-forme, l'effort se porte davantage sur les fessiers et les muscles lombaires. Les pieds sont écartés, l'effort se porte davantage sur les adducteurs.

Respiration : un mouvement est réalisé par les personnes soufflant du haut et ne pouvant pas soulever de poids, expirant, il ne faut pas pousser circuler les fessiers du dos.

⚠️

Poids placés haut sur le pied-ferme **Poids placés bas sur le pied-ferme** **Poids écartés** **Poids rasés**

Partie sollicitation des fessiers et des ischio-jambiers **Partie sollicitation des quadriceps** **Partie sollicitation des adducteurs** **Partie sollicitation des quadriceps**

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 | <ol style="list-style-type: none"> Ecart de main supérieur à la largeur d'épaules Remonter la barre sans arrêter jusqu'à la poitrine Rester fixe à la machine | Courbure de la colonne |
| 2. Relevé des jambes à la barre fixe | | Abdominaux et obliques | <ol style="list-style-type: none"> Poids en contact au banc ou départ remonter au contact cuisses-petite redescendre au contact du banc et remonter | Ne pas laisser remonter les cuisses sous l'horizontalité |
| 3. Développé couché | | Pectoraux | <ol style="list-style-type: none"> Ecartement de mains supérieur à largeur d'épaule Tirage de la poitrine à l'extension complète Des sans cambrier Montée de barre sans cambriolage | Attention à la latéralisation de la poignée en fin de série. Maintenir le placement inspiratoire |
| 4. Flexion des cuisses avec haltères | | Fessiers et quadriceps | <ol style="list-style-type: none"> Départ pieds à la largeur d'épaules Les épaules restent verticalement sans pencher vers l'avant Des plat, regard horizontal pas de flexion vers l'avant NE PAS POUSSER LES HALTERES | Surveiller un respirer externe (abdomen) ne pas se pencher (coudes de contact) pour confirmer le qualité de placement de remonter. Surveiller le centrage de la descente |
| 5. Flexion des cuisses bras à la barre | | Bret et cuisses brues | <ol style="list-style-type: none"> Des en contact avec un petit banc Jambes sans fléchir Remonter la barre à la poitrine Redescendre au niveau des cuisses | 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 18 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 le charge de répétitions | Circuit ou Option |
| 3. Développé couché | 4 séries de 20 18 14 12 répétitions | 45 à 75% 1m | Circuit ou Option |
| 4. Flexion des cuisses avec haltères | 4 séries de 20 18 14 12 répétitions | Libre croissance par passage | Circuit ou Option |
| 5. Flexion des cuisses bras à la barre | 4 séries de 20 18 14 12 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 inupportable |
| 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 | FESSIONS 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 : | | Niveau appareil et type de séance | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|----------|----|------------|----|-----------------------------------|----|-------------|----|-----|--|--------------|--|------|--|------------------|--|-----|--|
| Code : | | C : | | Test Max : | | M : | | Entretien : | | E : | | Esthétique : | | ES : | | Projet sportif : | | S : | |
| APPAREILS OU EXERCICES | | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | | | | | | | | | | |
| RECHAUFFEMENT | Flexion des bras à la barre | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Extension des bras à la poulie haute | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Traction à la barre fixe | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Barre Latex Squat | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pull over poulie haute | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROCHAUFFEMENT | Pompes | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tirage machine à la poulie haute | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tirage à la poulie haute | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tirage horizontal avec haltère | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tirage machine | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROCHAUFFEMENT | Exercé couché avec haltères | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Développé couché assis | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Développé incliné | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Extension du buste au banc | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Relève du buste à l'explosif | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RECHAUFFEMENT | Relève des genoux à la chaîne | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Enroulement vertébral couché | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Flexion des jambes | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Presses latérales | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Abduction de la hanche à la 300 machine | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Ex Lycée S Mauléon Les Sables

| Nom et Classe | | Echauffement | | Cœur de séance | | Bilan séance | |
|---------------|-----------------|----------------------------------|--|---|--|------------------------------------|--|
| Date | | Exercice Répétitions Temps durée | | Exercice Matière choisie sur l'exercice | | Durée (Minutes répétition, charge) | |
| Séance 2 | Provisionnement | 1 | | | | | |
| | | 2 | | | | | |
| | | 3 | | | | | |
| | | 4 | | | | | |
| Séance 3 | Provisionnement | 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>Faire au moins 6 exercices : 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>Faire au moins 6 exercices : 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>Faire au moins 6 exercices : 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

Ex projet esthétique sur 1 atelier

1x15x75%

1x18x70%

1x15x75%

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)

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