

ACTIVITE D'ENTRETIEN : MUSCULATION

Approche didactique et pistes pédagogiques

A. Présentation de l'activité (d'après P. SENERS, EPScolaire tome 5)

La musculation regroupe l'ensemble des procédés qui consistent à développer ou à entretenir les masses musculaires et leur rendement.

Des pratiques sociales dans les salles de remise en forme font appel aux procédés de musculation. Ces salles sont les héritières des gymnases de culture physique initiés par Triat, Paz, ou Desbonnet à la fin du XIX^{ème} siècle.

La musculation fait appel à deux grandes catégories de procédés :

- sans charges additionnelles
- avec charges additionnelles

Parmi ces procédés deux types d'exercices peuvent être proposés :

- charge guidée
- charge libre

Les exercices à charge libre nécessitent un apprentissage technique plus complexe et précis que les exercices à charge guidée.

Pour chaque type de procédés, quatre types de contraction musculaire peuvent être sollicités :

- concentrique : la contraction musculaire conduit à un rapprochement des extrémités du muscle, le muscle se raccourcit
- excentrique : la contraction musculaire s'oppose à un mouvement ou à une force, les insertions du muscle s'éloignent, le muscle s'allonge
- pliométrique : combinaison successive d'une contraction excentrique suivie par une contraction concentrique, le muscle est étiré, résiste, puis se contracte
- isométrique : Il n'y a pas de déplacement des leviers osseux, au cours de la contraction la tension augmente mais la longueur du muscle reste la même

La musculation scolaire se doit d'être une musculation équilibrée, chaque groupe musculaire doit être abordé.

La musculation scolaire se doit d'être une musculation structurée, trois objectifs peuvent être abordés :

- L'endurance musculaire (affinement de silhouette)
- La force musculaire (devenir plus fort)
- La prise de volume musculaire (esthétique)

Pour chaque type de développement musculaire, cinq paramètres, définis par Pradet (96), constituent des repères pour construire les séances :

- l'intensité de la charge
- la durée de l'effort (le nombre de répétitions)
- la quantité de travail (le nombre de séries)
- la nature de la récupération (étirement ou non)
- la durée de la récupération

B. Place de la musculation dans le cursus scolaire

La musculation correspond pleinement à la compétence culturelle visée au lycée :

- orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi.

Les composantes méthodologiques qui donneront à la musculation sa véritable configuration scolaire sont, prioritairement :

- s'engager lucidement dans la pratique de l'activité
- se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement

En fin de cursus, ce qui importe en musculation, c'est que l'élève soit capable de commencer une leçon en se préparant à soulever des charges, qu'il sache établir un projet de préparation pour plusieurs séances à partir d'un constat de départ et en fonction d'une intention précise et qu'il conduise ce projet, tout en lui apportant les régulations nécessaires. L'ensemble des masses musculaires (membres supérieur et inférieur + tronc) devant être toutes sollicitées.

C. Cadre de réalisation d'un cycle musculation sécurisé

1. Echauffement : progressif avant d'aborder un travail avec charges
2. Respiration : Expiration en fin d'effort (en général)
3. Récupération : entre les séries, au changement d'atelier, en fin de séance
4. Sécurité : travail en trinôme, un exécutant, deux aides/pareurs
5. Respect du matériel : rangement du matériel, fiches individuelles correctement tenues

D. Curriculum scolaire de la musculation :

1^{er} niveau de compétence :

classes de Niveau 1 cap ; bep ; bac pro ; seconde :

Objectif :

Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique

Situation de référence : exemple programme de seconde

Sur un circuit d'une douzaine d'ateliers sollicitant des groupes musculaires complémentaires, les élèves choisissent 6 ateliers et réalisent une activité autonome qui montre l'intégration de critères d'entraînement et la maîtrise des tâches, support du renforcement. Ils réalisent en toute sécurité de façon autonome, dans un sous- groupe réduit, un ensemble de répétitions sur les 6 ateliers choisis en montrant les stratégies à mobiliser pour gérer conjointement les charges optimales et des critères de maîtrise d'exécution relatifs aux placements, à la récupération, à la respiration, aux rôles d'aides, à l'alternance des sollicitations (les charges guidées et la mobilisation de masses maximum seront très réduites)

Priorité didactique : voir 1^{er} jour de formation

Familiariser les élèves avec les appareils, leur communiquer les conditions de réalisation et les modes de travail possibles. L'élève s'engage dans un travail à court terme

2^{ème} niveau de compétence :

classes de terminale niveau1 (classe de première) ; niveau 2 cap bep bac pro

Objectif :

Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses. Les paramètres de cette mobilisation seront précisément prévus et respectés.

Situation de référence :

Au cours d'un cycle d'une dizaine de séances courtes, les élèves conduiront les 3 dernières séances de façon autonome en appui sur un projet personnalisé construit dans la phase antérieure du cycle. Les activités de musculation menées en sous- groupes de 2 à 4 élèves aux mobiles et aux capacités proches concernent une dizaine d'ateliers comportant des charges conduites et non conduites. L'effectuation s'appuie sur des paramètres négociés avec l'enseignant à l'intérieur de contraintes explicites permettant de répondre à un objectif personnalisé : accompagnement d'un projet sportif, recherche du développement des qualités physiques, d'un équilibre, d'un état de bien-être. Les charges consenties sont référées à un indice personnalisé.

Priorité didactique : voir 2^{ème} et 3^{ème} jour de formation

3^{ème} niveau de compétence :

classes de terminale niveau2 ; niveau 3 bac pro bep cap

Objectif :

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Situation de référence :

Au cours d'un cycle prolongé qui alterne une pratique dans des séances courtes et des leçons permettant un « retour » sur les activités passées et des mises en perspective, les élèves conduisent un projet d'entraînement finalisé par le renforcement musculaire en liaison éventuelle avec des activités physiques hors temps d'enseignement. Les projets sont finalisés par des objectifs personnalisés.

Les élèves montrent au cours de 3 ou 4 leçons séparées de 3 à 4 séances de pratique comment, à partir d'une appréciation d'étape, ils maintiennent ou réorganisent leurs décisions initiales (le cycle comporte 3 phases). Celles-ci sont prises à partir de paramètres fixés initialement par l'enseignant, puis prises en charge progressivement par les élèves après expérimentation (masses totales mobilisées, nombre et intensité des répétitions, des séries, durée de récupération).

Priorité didactique : voir 2^{ème} et 3^{ème} jour de formation

E. Repères de construction des cycles, communs aux trois niveaux

1. plan de séance : « le rituel de fonctionnement »
2. Organisation de la classe : « le type de groupe et de fonctionnement »
3. Echauffement : « les modalités »
4. Aménagements matériels : « le choix des ateliers »
5. Différenciation : « les projets individuels, la prise en compte de handicap »
6. Démarche et conditions d'apprentissages : « la conduite des élèves vers l'autonomie »
7. Niveaux de pratique : « le choix des charges, du nombre de répétitions »
8. Evaluation : « formatrice, sommative, certificative »

F. Repères de construction des séances

Niveau de compétence : « 1^{er}, 2^{ème}, ou 3^{ème} »

Objectifs visés pour la séance : « culturel et méthodologique »

Opérations à réaliser : « les situations d'apprentissages »

Aménagements matériel et humain : « l'organisation de la classe »

Evaluation : « celle de l'enseignant, celle de l'élève »

G. Repères de construction des situations d'apprentissages

Pourquoi faire : « les problèmes observés, les objectifs visés »

Quoi faire : « les opérations à réaliser »

Les conditions pour faire : « les aménagements matériel et humain »

Les critères pour savoir : « l'évaluation formatrice : critères de réussite et critères de réalisation »

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Ouvrages :

EDUCATION PHYSIQUE SCOLAIRE EN CINQ TOMES ; TOME 5 :
Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi ;
sous la direction de Patrick SENERS ; éditions VIGOT

La préparation physique ; Michel Pradet ; éditions INSEP

Site internet :

EPS en lycée professionnel : dossier muscu très utile : site de Bernard Le Fort

<http://pagesperso-orange.fr/bernard.lefort/entretien/musculation/muscu.htm>

Ressources pédagogiques muscu activité d'entretien : site eps de l'académie de Martinique

<http://cms.ac-martinique.fr/discipline/eps/articles.php?Ing=fr&pg=63>

(Adresse un peu barbare, mais accès direct à la page voulue !)