

LA MUSCULATION AU LYCEE PROFESSIONNEL (document d'accompagnement des programmes avril 2004)

En EPS, cette activité ...est **en rupture avec « la musculation de force athlétique »** référée à la CC1 : « Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »

La musculation ne vise donc pas prioritairement l'acquisition d'un « savoir devenir le plus fort possible » ... se réfère expressément à la CC5 : « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »

La musculation vise donc avant tout l'acquisition d'un « savoir s'entraîner pour l'entretien de soi ». Il s'agit donc d'une action d'intervention sur soi, un processus organisé dans la durée, qui nécessite obligatoirement de se projeter (au sens de se jeter en avant).

Plus l'élève est capable de se projeter dans le temps, plus son niveau de compétence sera élevé.

Trois niveaux de compétences sont identifiés (programme CAP BEP BAC PRO du 25/09/2002)

NIVEAU 1 : 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.

NIVEAU 2 : 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, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.

NIVEAU 3 : 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).

Un moyen privilégié de réconcilier l'élève avec ses mobiles : **trois mobiles identifiés**

<u>Mobile 1</u> affiner ma silhouette corps plus tonique	<u>Mobile 2</u> devenir plus fort plus dynamique	<u>Mobile 3</u> prendre du volume (épaules, dorsaux, fessiers...)
<u>Objectif 1</u> raffermissement musculaire affinement de silhouette	<u>Objectif 2</u> développement de la puissance (force / vitesse)	<u>Objectif 3</u> développement du volume
<u>Public</u> souvent les filles mais aussi les garçons	<u>Public</u> souvent des élèves qui pratiquent un sport de compétition	<u>Public</u> souvent les garçons mais aussi les filles
<u>Limites</u> <i>la musculation est une aide à l'affinement, elle n'est pas suffisante à elle seule (hygiène de vie, hygiène alimentaire)</i>		

Un itinéraire proposé : articulation de la CC5 avec la CM1 : « s'engager lucidement dans l'action » ...
... dont la première étape (4 ou 5 premières séances) vise le choix, par l'élève, d'un objectif 1, 2 ou 3