

Intervention Pédagogique Particulière au collège :

L'exemple de la préparation physique et du stretching

(Nicolas DOMBROWSKI, Agrégé EPS, 2012)

Au collège, la compétence propre 5 (réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi) n'est pas prévue par le législateur. Toutefois, les interventions pédagogiques particulières peuvent être l'occasion pour le collégien de découvrir ce type de compétence.

Nous vous proposons, dans ce cadre, d'aborder l'exemple de la préparation physique et du stretching comme préparation à la compétence méthodologique et sociale, s'engager lucidement dans la pratique, et au cycle de musculation auxquels l'élève pourra se confronter au lycée.

Nous vous proposerons dans un premier temps, une fiche programme, qui, dans le cadre des interventions pédagogiques particulières, doit être validé par l'inspection académique avant sa programmation effective.

Puis, une démarche de construction d'un cycle.

Vous retrouverez les justifications théoriques et les exemples d'exercices dans deux documents publiés sur le site académique eps de l'académie de la Martinique.

1. Les étirements : rubrique ressources partagés / CP 5 Préparation physique
2. Musculation « sans matériel lourd » du jeune et du collégien par le renforcement musculaire : même rubrique

Compétence attendue : maîtriser les équilibres posturaux ainsi que les principes méthodologiques permettant une pratique en toute sécurité dans le but de se préparer à « Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <p><input type="checkbox"/> Les différents types de contractions musculaires (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique)</p> <p><input type="checkbox"/> Les différentes façons de s'étirer selon son objectif (échauffement, souplesse, récupération)</p> <p><input type="checkbox"/> Le principe de développement agoniste/antagoniste</p> <p><input type="checkbox"/> l'alternance charge de travail/récupération</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le partenaire d'entraînement/coach:</p> <p><input type="checkbox"/> Le placement en sécurité des postures d'un binôme</p> <p><input type="checkbox"/> la prise en compte des différents groupes musculaires de façon équilibrée lors de la construction d'un circuit de renforcement musculaire</p>	<p>Du pratiquant :</p> <p><input type="checkbox"/> Identifier la place et le rôle des muscles par couple (agoniste/antagoniste)</p> <p><input type="checkbox"/> s'étirer en fonction d'un objectif (échauffement : activo-dynamique, souplesse : activo-passif, récupération : passif)</p> <p>Se confronter et construire des circuits de renforcement musculaire avec :</p> <p><input type="checkbox"/> Respect des postures</p> <p><input type="checkbox"/> Respect de l'équilibre du mouvement</p> <p><input type="checkbox"/> Contrôle de la vitesse du mouvement</p> <p><input type="checkbox"/> Respect du nombre de répétitions</p> <p><input type="checkbox"/> Respect de la durée de récupération</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le partenaire d'entraînement/coach :</p> <p><input type="checkbox"/> observer et corriger les postures d'un binôme</p>	<p>Du pratiquant :</p> <p><input type="checkbox"/> Créer un climat de confiance mutuelle.</p> <p><input type="checkbox"/> Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité ».</p> <p><input type="checkbox"/> Prendre en compte les remarques faites par l'observateur</p> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le partenaire d'entraînement/coach :</p> <p><input type="checkbox"/> Etre rigoureux dans la qualité de l'observation</p> <p><input type="checkbox"/> Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</p> <p><input type="checkbox"/> S'impliquer dans la construction du circuit de renforcement</p> <p><input type="checkbox"/> Rester attentif et concentré durant tout le circuit de son camarade.</p>

Validation du socle commun :

Compétence 6 : Connaître les comportements favorables à sa santé et à sa sécurité

Compétence 7 : Etre autonome dans son travail : lors de la conception d'un circuit de renforcement musculaire

SUIVI DE CYCLE / ECHEANCIER

CLASSE : 4ème

OBJECTIFS DE CYCLE : découvrir les différents types d'étirements et des méthodes de préparation physique

CYCLE : stretching / préparation physique **TEMPS DE PRATIQUE :** 8x 1h30 : 10 heures effectives

LECONS	1	2	3	4	5	6	7
OBJECTIFS	Etirements visant l'échauffement Renforcement du membre inférieur	Etirements visant la souplesse Renforcement du membre supérieur	Etirements visant la récupération Renforcement du tronc	Construction d'un circuit équilibré et dirigé	Construction d'un circuit équilibré et dirigé	Construction d'un circuit équilibré et semi dirigé	Construction d'un circuit équilibré et semi dirigé
CONTENUS	Etirement activo dynamique Principe agoniste antagoniste Renforcement concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique Du membre inférieur	Etirement activo passif (contracter-relâcher) Principe agoniste antagoniste Renforcement concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique Du membre supérieur	Etirement passif Principe agoniste antagoniste Renforcement concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique Du tronc	Etirement échauffement l agoniste et son antagoniste du membre Inférieur en concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique + idem tronc+idem membre inférieur+souplesse membre inférieur+ étirement de récupération	Etirement échauffement l agoniste et son antagoniste du membre Inférieur en concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique + idem tronc+idem membre inférieur+souplesse membre inférieur+ étirement de récupération	Etirement échauffement l agoniste et son antagoniste du membre Inférieur en concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique + idem tronc+idem membre inférieur+souplesse membre inférieur+ étirement de récupération à choisir parmi une banque d'exercices donnée par l'enseignant	Etirement échauffement l agoniste et son antagoniste du membre Inférieur en concentrique Excentrique Isométrique Pliométrique + idem tronc+idem membre inférieur+souplesse membre inférieur+ étirement de récupération à choisir parmi une banque d'exercices donnée par l'enseignant et qui constituera le circuit d'évaluation

8

Evaluation : présenter le circuit construit lors de la 7^{ème} leçon