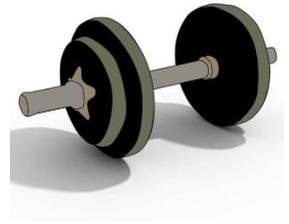




Musculation-CP5



Nom :

Prénom :

Poids

Classe :

RESPECT DES REGLES DE SECURITE

Assurer sa propre sécurité :

- **Echauffement** rigoureux et adapté
- Manipulation lucide du matériel : placement du **dos**, pas de blocage articulaire, pas de travail en contraction excentrique
- **Respiration** adaptée
- **Etirements** à la fin de la séance

Assurer la sécurité des autres :

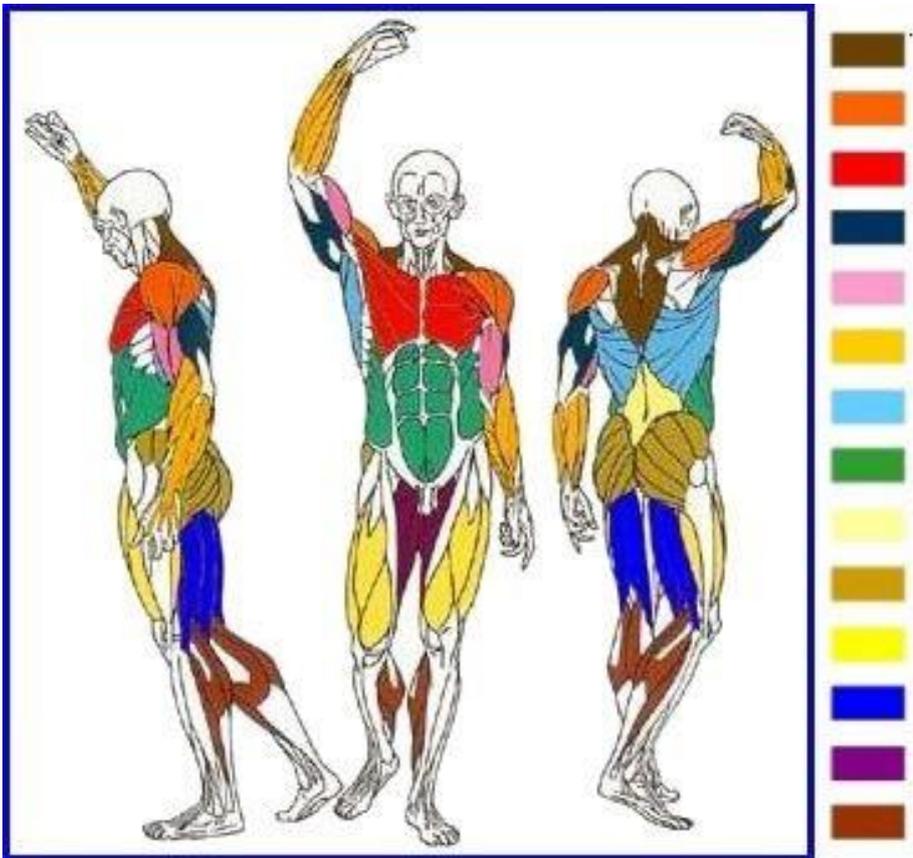
- Je travaille toujours en **binôme**
- J'**aide** mon binôme et le **corrige** si nécessaire
- Je corrige les **trajets** et la **posture** de mon partenaire
- Je ne lâche pas les barres et les haltères

Cochez un thème d'entraînement

1. Rechercher un gain de tonification
2. Rechercher un gain de volume musculaire
3. Rechercher un gain de puissance

LES DIFFERENTS GROUPES MUSCULAIRES

Complétez le schéma



ISCHIOS-JAMBIERS

DELTOÏDES

FESSIERS

QUADRICEPS

MOLLETS

AVANT-BRAS

TRICEPS

TRAPEZES

LOMBAIRES

DORSAUX

BICEPS

ADDUCTEURS

PECTORAUX

ABDOMINAUX

LES APPAREILS DE MUSCULATION DE LA SALLE D

1. Station kinetic (x3)



2. Dips



3. Vélo elliptique



4. Rameur (x4)



5. Tapis de course



6. Vélo spinning (x4)



7. Développé couché (x2) + Mbres inf



8. Station multigym .9.AB Roller basic, abdominaux (x2)



10. Planche abdominale

11. Développé incliné

12. Presses jambes



Autre matériels :

- *Haltères*
- *Barres*
- *Corde à sauter*
- *Echelles d'agilité*
- *Cordes battle rope*
- *Medecine ball*
- *AB Wheel*
- *Ballons abdominaux*
- *Tapis de sol*

| Thèmes de travail | Connaissances à acquérir | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | Eval |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| Se préparer à la pratique De la musculation | <i>S'échauffer seul</i> | • | • | • | • | • | • | • | • | |
| | <i>Soulever des charges adaptées</i> | • | • | • | | • | | • | • | |
| Préserver son intégrité physique | <i>S'étirer systématiquement</i> | • | • | • | • | • | • | • | • | |
| | <i>Bien placer son dos</i> | • | • | | | | | | | |
| | <i>Respiration adaptée, expiration placée</i> | • | • | • | | • | | • | | |
| Personnaliser son entraînement | <i>Connaître les différentes contractions</i> | | | • | | • | | • | • | |
| | <i>Utiliser des charges adaptées au profil</i> | • | • | | | • | | • | • | |
| | <i>Connaître les groupes musculaires et leur utilité</i> | • | | | | | | | • | |
| | <i>Savoir déterminer sa charge maximale</i> | • | | | | | | | | |
| | <i>Choisir un mobile d'entraînement adapté à son objectif personnel</i> | • | | | • | | • | | | |
| Maîtriser au mieux ses réalisations | <i>Vitesse d'exécution et récupération adaptés</i> | • | • | • | | • | | • | • | |
| | <i>Etre concentré lors de la réalisation</i> | | • | • | | • | | • | • | |
| | <i>Connaître les critères d'une réalisation correcte</i> | • | • | | | | | | | |
| Réguler son entraînement | <i>Mettre par écrit ses sensations</i> | • | | | | | | | • | |
| | <i>Avoir un regard objectif sur son niveau</i> | • | • | • | • | • | • | • | • | |
| | <i>Modifier l'entraînement en fonction des sensations</i> | | • | • | | • | | • | • | |
| Travailler en binôme | <i>Communication</i> | • | • | • | | • | | • | • | |
| | <i>Grande vigilance durant les parades</i> | • | • | • | | • | | • | • | |
| | <i>Veiller au placement du dos et de la respiration de son binôme</i> | • | • | • | | • | | • | • | |

THEME 2 : RECHERCHE DE GAIN DE VOLUME

Mon objectif est de gagner en volume. Ce programme permet d'augmenter la taille des muscles en reconstruisant et construisant les fibres musculaires

SEANCE 1 : Découverte et calculs des charges maximales

- Règles de sécurité
- Découverte de la salle et l'utilisation des appareils
- Choix du thème
- Compléter la fiche « Groupes musculaires »
- Echauffement 15'
- Calcul des charges maximales par appareils (choisir 3 groupes musculaires)

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| N° appareil | Ex : 10 | | | | | | |
| Groupes musculaires | Ex :pectoraux | | | | | | |
| Charge maxi | Ex 70kg | | | | | | |

- Etirements

| |
|---|
| SEANCE 2 : Mise en place d'un projet |
|---|

- Echauffement 15'
- Test d'un programme :

En binôme, on travaillera 3 groupes musculaires.

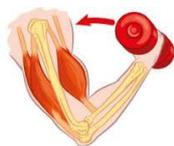
On veillera à bien placer son expiration et avoir le dos droit durant l'effort.

| | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|
| Appareils | - | - | - |
| Groupes musculaires | - | - | - |
| 70-75% charge maximale | - | - | - |
| Nbres séries | 5 | 5 | 5 |
| Nbres répétitions | 10 | 10 | 10 |
| Vit d'exécution | Lente | Lente | Lente |
| Récupération | 2' | 2' | 2' |
| Mes sensations | | | |

- Etirements

SEANCE 3 : Notion de contractions concentriques et excentriques

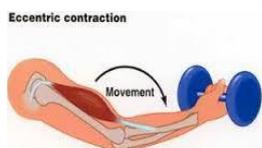
La contraction concentrique



CONTRACTION CONCENTRIQUE

Il s'agit du type de contraction le plus connu. La contraction concentrique provoque un gonflement lié au rapprochement des unités contractiles du muscle. Par exemple, si vous prenez un verre posé sur une table pour boire son contenu, vous amènerez le verre à la bouche en réalisant une contraction concentrique du biceps. La contraction concentrique du muscle agoniste va permettre la réalisation du mouvement.

La contraction excentrique



Si vous avez bien compris la notion de contraction concentrique, vous comprendrez très aisément la notion de contraction excentrique. Il s'agit en effet du contraire. La contraction excentrique est associée à un étirement du muscle. Par exemple, si vous reposez un verre sur une table après avoir bu son contenu, vous amènerez le verre de la bouche vers la table en réalisant une contraction excentrique du biceps. Ainsi, la contraction excentrique du muscle permet de contrôler le mouvement et de le freiner. Sans celle-ci, votre verre tomberait sur la table. Les notions de contractions concentriques et excentriques sont fortement liées aux notions de muscles agonistes et antagonistes.

- Explications des notions
- Mise en pratique dans le projet personnel :

| | | | |
|---|--------------|-------------|-------------------|
| Appareils | - | - | - |
| Groupes musculaires | - | - | - |
| 70-75% charge maximale | - | - | - |
| Nbres séries | 5 | 5 | 5 |
| Nbres rép | 10 | 10 | 10 |
| 1 exe avec accent sur phase concentrique et 1 exo avec accent sur phase excentrique | Concentrique | Excentrique | Exécution normale |
| Récupération | 1'30 | 1'30 | 1'30 |

- Etirements

SEANCE 4 : Travail du foncier – Notion de fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale est théoriquement de $220 - \text{âge}$.

Calculez

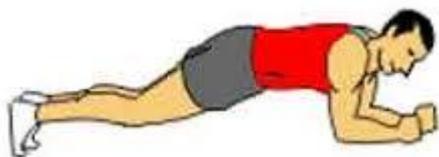
Votre FC max :

Votre FC à 70% :

- Choix d'un appareil de cardio-training
- 15' échauffement
- 30' à 70% de FC max
- 10' récupération
- 10' étirements

SEANCE 5 : Notion de contraction isométrique

La contraction isométrique



PAS DE MOUVEMENT

Si les deux types de contractions, que nous venons de voir, sont liés au mouvement, la contraction isométrique est caractérisée par une absence de déplacement. Il s'agit donc de la contraction du muscle pour résister à une contrainte sans qu'il n'y ait de mouvement articulaire. Par exemple, si vous essayez de soulever une charge trop lourde, vous contracterez au maximum vos muscles mais malgré tout, vous n'arriverez pas à bouger la charge. Ce mode de contraction est donc associé à une durée, celle de la contraction, contrairement aux autres modes qui sont associés à un nombre de répétitions. La contraction isométrique est généralement considérée comme étant celle qui produit le maximum de force volontaire.

- Echauffement et explication de la notion

| | | | | |
|------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------|
| Appareils | - | - | - | Au choix gainage, chaise, DIPS |
| Groupes musculaires | - | - | - | |
| 70-75% charge maximale | - | - | - | |
| Nbres séries | 5 | 5 | 5 | |
| Nbres rép | 10 | 10 | 10 | 6x30'' |
| Type | Exécution normale | Exécution normale | Exécution normale | Isométrique |
| Récup | 2' | 2' | 2' | |

- Etirements

SEANCE 6 : cardio-training – Travail par intervalles

La fréquence cardiaque maximale est théoriquement de $220 - \text{âge}$.

Calculez

Votre FC max :

Votre FC à 70% :

Votre FC à 90%

- Choix d'un appareil de cardio-training
- 20' échauffement – 90 RPM
- Alternier 1' à 90% FC max - 1' à 70% FC max (Total 10')
- 10' récupération
- 10' étirements

SEANCE 7 : Notion de contraction stato-dynamique

Le stato-dynamique est une méthode de développement privilégiée de l'explosivité. Elle a également été prouvée comme permettant de maintenir les niveaux de force précédemment acquis lors de la préparation, notamment grâce aux niveaux de tension isométriques qu'elle autorise.

Tout le monde reconnaît par ailleurs que l'isométrie est un registre de contraction très efficace pour développer la force max.

L'effet est quasi-immédiat: en 24 heures on peut ressentir les effets permettant ainsi de l'utiliser au dernier moment avant une compétition et donc d'avoir une surcompensation fort intéressante pour la performance.

On crée une accélération maximale à partir d'une tension initiale après avoir bloqué le poids dans une partie du mouvement. Elle peut être utilisée aussi bien avec des charges libres qu'en guidé.

- **Echauffement et explication de la notion**

| | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Appareils | - | - | - | Au choix gainage, chaise |
| Groupes musculaires différents de la séance 5 | - | - | - | |
| 70-75% charge maximale | - | - | - | |
| Nbres séries | 6 | 6 | 6 | |
| Nbres rép | 10 | 10 | 10 | 6x30'' |
| Type | Exécution normale | Exécution normale | Statodynamique | Isométrique |
| Récup | 2' | 2' | 2' | |

- **Etirements**

SEANCE 8 : Préparation du projet évalué

1. Complétez cette feuille avec les choix cohérents en vue de l'évaluation
2. Choisissez un type d'échauffement et le temps
3. Choisissez 2 groupes musculaires, indiquez le type de contraction, les séries et répétitions, indiquez les temps de récupération
4. Prévoyez des étirements
5. La séance doit durer de 1h à 1h15
6. 1 groupe musculaire sera choisi par l'enseignant

1. Echauffement :

2. projet

| Appareils | Appareil 1 | Appareil 2 | 1 appareil choisi par enseignant | Au choix gainage, chaise |
|---|------------|------------|----------------------------------|--------------------------|
| 2 Groupes musculaires au choix | - | - | - | |
| Quel % charge maxi ? Quelle charge ? | - - | - - | - | |
| Nbres séries | | | | |
| Nbres rép | | | | |
| Type | | | | |
| Récup | | | | |

3. Etirements :

FICHE EVALUATION A REMETTRE AU PROFESSEUR

1. **Echauffement** : Précisez le temps et la méthode choisie

2. **Projet**

| Appareils | Appareil 1 | Appareil 2 | 1 appareil choisi par enseignant | Au choix gainage, chaise |
|---|------------|------------|----------------------------------|--------------------------|
| 2 Groupes musculaires au choix | - | - | - | |
| Quel % charge maxi ? Quelle charge ? | - - | - - | - | |
| Nbres séries | | | | |
| Nbres rép | | | | |
| Type | | | | |
| Récup | | | | |

3. **Etirements** : Précisez les groupes musculaires visés

4. **Sensations** au cours du cycle et/ou séance

MUSCULATION – FICHE PROFESSEUR

NOM _____ PRENOM _____ CLASSE _____

CONCEVOIR /3

| | |
|--|-----------|
| Mobile non exprimé, contenu inadapté en temps, aucune connaissance des groupes musculaires | 0 |
| Mobile exprimé mais le contenu est incohérent avec ce mobile, connaissances approximatives des groupes musculaires | 1 |
| Choix du thème justifié par un mobile cohérent, cohérence avec séances précédentes en qualité et quantité, groupes musculaires connus et localisés | 2 |
| Choix argumenté par un mobile personnalisé, parfaite connaissance des groupes musculaires | 3 |
| NOTE | /3 |

PRODUIRE /14

| | | |
|-------------------------------|--|------------|
| INTEGRITE PHYSIQUE FRAGILISEE | Echauffement inexistant, sécurité non respectée, mise en danger personnelle, postures, trajets, respiration inadaptées, pas d'étirements | 0-1-2 |
| | Echauffement inadapté, respect partiel des règles élémentaires concernant le trajet, la respiration et les postures, vitesse d'exécution incorrecte, étirements insuffisants, rôle du pareur mal assuré | 3-4-5 |
| | Echauffement insuffisant, respect partiel des règles élémentaires concernant le trajet, la respiration et les postures, vitesse d'exécution parfois mal réalisée , étirements insuffisants, rôle du pareur assuré | 6-7 |
| INTEGRITE PHYSIQUE PRESERVEE | Echauffement suffisant en quantité et qualité, trajets, postures et respiration convenables , vitesse d'exécution irrégulière, engagement convenable, rôle du pareur bien assuré | 8-9 |
| | Echauffement standart, trajets, postures et respiration bien maîtrisés, vitesse d'exécution correcte mais des tremblements sont présents, engagement réel, rôle du pareur bien assuré | 10 |
| INTEGRITE PHYSIQUE CONSTRUITE | Echauffement adapté, projet bien pensé et adapté aux ressources de l'élève, les charges peuvent encore être surestimées ou sous-estimées, étirements complets Sécurité personnelle et d'autrui assurée parfaitement | 11-12 |
| | Echauffement adapté, projet bien pensé et adapté aux ressources de l'élève, le projet est presque parfait sur tous les plans au regard du niveau de l'élève, étirements complets | 13 |
| | Echauffement adapté, projet réfléchi et maîtrisé, la séance est parfaitement menée et évolutive, les trajets, respiration et et vitesse d'exécution sont parfaits, étirements complets | 14 |
| NOTE | | /14 |

| | |
|---|-----------|
| Incapacité à justifier ses choix à l'oral, bilan très approximatif | 0 -1 |
| Justification partielle des choix à l'oral, connaissances abordées en cours | 2 |
| Argumentation parfaite des choix réalisés | 3 |
| NOTE | /3 |

NOTE FINALE /20