

MUSCULATION
ENSEIGNEMENT ET
EVALUATION

1. INTRODUCTION

1. Informations sur les différents types de la contraction musculaire :

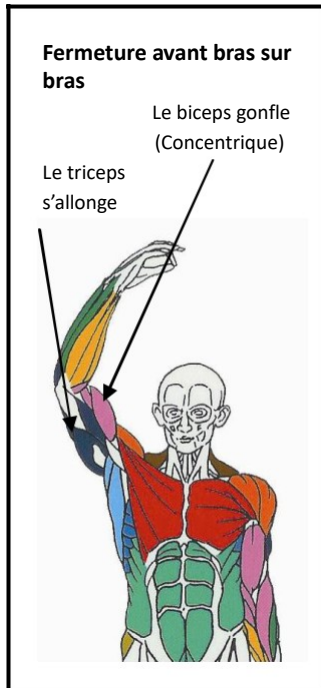
3 types de contractions musculaires :

Contractions isométriques : ici il n'y a pas de déplacement des leviers osseux, pas de mouvement (il s'agit d'un effort de type statique : la chaise, se maintenir pendu à une barre bras mi-fléchis...) **Anisométriques** qui peut correspondre à un travail :

Concentrique : ici il y a déplacement des extrémités du muscle en se rapprochant, le muscle travaille en se raccourcissant (le muscle gonfle : fermeture du bras pour le biceps, plier la jambe pour les ischio-jambiers et inversement la tendre pour les quadriceps). C'est l'exercice ou le type de travail le plus souvent utilisé (on pousse ou on tire une barre).

Excentrique : ici il y a déplacement des extrémités du muscle en s'éloignant, on est sur une résistance à une charge (se suspendre à une barre et retenir pendant la descente, en développé couché en poussant la barre, retenir une presse oblique avec les ischio jambiers...).

Pliométrique : C'est la combinaison des deux précédents types de travail (un exercice en concentrique est immédiatement suivi d'un travail en excentrique : sauter d'un plan surélevé et immédiatement sauter en contre-haut, ou lancer au-dessus de soi un Médecine-ball, le récupérer bras tendus en fléchissant puis le relancer...).



2. Les multiples façons de travailler

L'endurance musculaire (« c'est la faculté d'effectuer, pendant une durée prolongée, une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité » ZATSIORSKY cité par M. PRADET dans « **La préparation physique** »). Même si l'on parle d'endurance plutôt pour les processus aérobie, l'endurance musculaire qui nous intéresse ici se conçoit comme la faculté que doit avoir un muscle à pouvoir supporter une charge à la fois de plus en plus lourde et de plus en plus longtemps. Pour cela on peut dire que le travail musculaire en endurance est indispensable, il pourrait même être la base incontournable pour tout autre type de travail à venir.

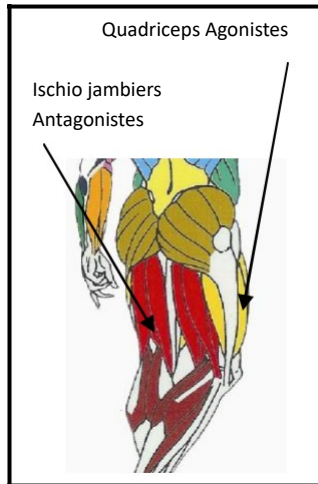
On travaillera toujours sur des charges qui permettent un certain nombre de répétitions dans les séries ainsi que l'accumulation de séries pour un même groupe musculaire. Ces charges seront adaptées au fur et à mesure de la progression de l'élève.

La puissance musculaire se traduit par la faculté d'effectuer une action d'intensité maximale. On serait ici dans la filière anaérobie alactique. Le travail se conçoit donc avec des charges maximales, voire supra maximales, imposant ainsi un nombre limité de répétitions et une récupération longue.

On peut aussi varier, en fonction de l'objectif recherché, la vitesse de travail (monter vite une barre pour un travail excentrique biceps et de descendre doucement pour travailler en concentrique ce même biceps), la longueur du trajet, une position « pose » pendant le trajet... .

2. DES PRECISIONS SUR LES GROUPES MUSCULAIRES.

Le travail en musculation doit toujours être pensé en fonction de la complémentarité des différents groupes musculaires. En oubliant cela on risque de fragiliser ou déformer la stature, on risque aussi de ne pas faire travailler les muscles qui interviennent dans le même type de mouvement (la course, le tir au football...). Il convient donc de prévoir un travail à la fois pour les muscles agonistes et antagonistes (quadriceps et ischio-jambiers, biceps et triceps, abdominaux et les muscles du dos).



- Dans un travail de profil 1, l'accent peut être mis sur certains muscles dans un souci d'efficacité pour des actions bien spécifiques.
- Sur les 2 autres profils il conviendrait de donner la possibilité de faire travailler la majorité des groupes musculaires (plus sur un objectif de début de cycle) même si ensuite et en fonction de leurs désirs ils peuvent faire des choix (lus facile aussi à gérer pour les équipes pédagogique). Or il n'est pas toujours évident de faire respecter cela aux élèves (tendance pour les biceps et les abdominaux pour les garçons et la taille ainsi que les fessiers pour les filles).

1. La récupération

Aspect fondamental, incontournable et indissociable dans le travail musculaire mais souvent négligé par les élèves. Il faut absolument l'intégrer dans le fonctionnement de la séance en lui donnant une réelle justification (recomposer les réserves, étirer les muscle qui viennent de travailler, rester concentré sur le type de travail en cours...). C'est aussi un registre important du travail en musculation qui doit faire partie de l'évaluation. Qu'elle soit passive ou active (avec des étirements correspondants aux groupes musculaires ayant travaillé) elle est d'autant plus importante que les charges manipulées sont lourdes.

Le temps de la récupération est directement lié au type au travail effectué et à l'objectif recherché. Il sera d'autant plus long que le travail musculaire approche d'un épuisement maximum, et dans un même exercice pourra même légèrement augmenter au fil des séries. Dans les séances que l'on peut proposer à nos élèves le temps de récupération n'excédera jamais cinq à six minutes, il se situe plus facilement entre 1'30 pour des exercices de faible intensité et de faible charge à 3' 30 environ pour un travail sur de lourdes charges.

3.

QUELQUES RAPPELS CONCERNANT LE NOUVEAU REFERENTIEL

I. Le choix du profil

Le choix parmi trois objectifs proposés (celui qui correspond le mieux aux effets que le candidat souhaite à terme obtenir pour son organisme. Sur ce point il appartient à l'enseignant de permettre une orientation dans les choix du candidat. Pour éclairer les différentes possibilités de travail un bilan semble être nécessaire sous la forme d'un petit questionnaire. Bilan sportif, bilan physique perçu, ambition de performance, d'esthétisme, les deux...)

a. Premier objectif : « Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire) »

Elève sportif par définition, adepte d'une pratique physique en AS ou dans un club sportif et qui veut pour sa spécialité travailler physiquement afin d'« améliorer son rendement » (plus de puissance sur le haut du corps – VB Tennis, HB...), faire travailler les groupes musculaires qui ne sont pas beaucoup sollicités, ou pas assez et rompre avec une certaine dysharmonie (Tennis - bras non frappeur – renforcement de la ceinture abdominale..., FB – travail sur le haut du corps, renforcement abdominal...). C'est sur ce profil là que la programmation doit être la plus rigoureuse et minutieuse.

Il en va de soi que ce profil là reste ouvert à tous les élèves désireux de travailler en puissance sur une partie bien particulière de leur corps.

b. Deuxième objectif : « Conduire un développement physique en relation avec les objectifs de forme, de prévention des accidents (recherche du gain de tonification, de raffermissement musculaire et d'aide à l'affinement de la silhouette. »

Sur cet aspect là le travail peut être orienté dans des directions et avec des perspectives assez différentes

Sur le pôle de la prévention (et la dessus c'est peut être à l'enseignant de faire émerger cet aspect...), lié à l'avenir professionnel de l'élève (un travail à venir ou le dos risque d'être très sollicité, manipulation de charges....). Préparer le corps physiquement en travaillant sur des groupes

musculaires bien spécifiques (les muscles du dos et des abdominaux, les obliques, effectuer aussi un travail de renforcement des cuisses mais aussi acquisition de postures bien codifiées. On s'oriente vers une musculation de préparation, de réparation et d'anticipation. Sans ambition de rendement quelconque, mais juste s'entretenir. On est sur une logique de travail harmonieux de tous les groupes musculaires (lutter contre la sédentarisation, l'atrophie musculaire, faire de l'exercice comme propédeutique aux apprentissages scolaires). On peut aussi répondre à un désir de tonification des certains groupes musculaires (fessiers, cuisses...).

c. **Troisième objectif : « Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés ».**

On est ici sur une conception de la musculation libre quant au travail à effectuer (pas beaucoup de contraintes de charges car on ne recherche pas le gain de rendement, de temps de récupération, de travail concentrique ou excentrique...). L'engagement dans ce profil va essentiellement s'orienter vers un développement du volume musculaire (garçons). Il faudra simplement veiller à une sollicitation qui reste aussi généralisée et homogène. On peut aussi sur cet objectif travailler les exercices dans un éventail très large, sous diverses formes afin d'entrer aussi dans une recherche de maîtrise plus importante et complète de l'activité.

II. Lecture du référentiel.

a. Le produire.

La part la plus lourde des points affectés sur cette évaluation. Ici les notions incontournables liées à l'activité sont au centre (on pourrait parler de rendement possible).

On est sur la réalisation « motrice » de sa séance. Sont évaluées les notions de postures (travail en sécurité, mobilisation et immobilisation des bonnes articulations), de trajets moteurs (identiques du début à la fin et répondant au protocole de validation du travail), du placement de la respiration sur le temps complet de l'exercice et sur des phases bien précises, l'avant et l'après travail (la préparation ou l'échauffement, la récupération et les étirements...). L'élève doit montrer qu'il maîtrise parfaitement tous les éléments que nécessite un travail en musculation.

b. Le concevoir.

Le candidat doit préparer les différents exercices composant sa séance. Cette préparation doit se faire dans un cheminement cohérent entre ce qui a déjà été fait et ce qui sera fait plus tard dans le cycle (on construit des exercices imbriqués dans une programmation). Garder une cohérence avec l'objectif poursuivi en s'appuyant sur des connaissances en matière d'entraînement.

Sont évalués les charges qu'il utilise, les groupes musculaires qu'il mobilise et dans quel ordre, les temps de récupération qu'il propose et envisage et comment... , le type de travail musculaire mis en place. Il serait utile de disposer d'une « banque d'exercices » dans laquelle l'élève ira puiser afin de construire ses connaissances.

Dans le concevoir les meilleurs candidats seront aptes à diversifier le type de travail mis en place pour un même groupe musculaire (concentrique, excentrique, en statique ou en dynamique...) pour quels effets recherchés

– projet sportif annoncé, travail sur la forme... , pourront modifier, dans la succession des séries, le nombre de répétitions (travail en pyramide, en augmentant, et diminuant le nombre de répétitions), la charge (idem de plus en plus lourd, à poids constant, en réduisant la charge...). Ils sauront évaluer le volume de travail possible pendant une séance, pourront gérer la récupération sous toutes ses formes.

Pour chacun des 3 objectifs de travail ces notions peuvent être très différentes. Or quoi qu'il en soit, elles vont pour une large part conditionner l'atteinte ou non du but recherché.

c. Analyser

Faire un bilan et des projections, des mises en perspectives, des remédiations

Etre capable de porter un jugement sur le travail réalisé, anticiper ici sur le travail à venir. Il part d'une bonne exploitation de sensations obtenues – fatigue, sensation de brûlure, douleurs articulaires ou musculaires, état global en fin de séance... .

4. Structure du cycle proposé

- **Séance 1** présentation de l'activité (les règles de sécurité, le ou les modes de fonctionnement, le matériel...) et passage des tests. Séance où l'on doit pouvoir déterminer son profil de travail.
- **Séances 2, 3 et 4** travail sur les différents groupes musculaires en fonction de son profil retenu.
- **Séance 5 et 6 et 7** on intègre une partie du travail en autonomie avec préparation de l'évaluation lors de la séance 7.
 - **Séance 8** Evaluation

Un exemple concret

Séance 1

Objectif non défini pour les élèves (même s'ils sont sensés avoir déjà un vécu dans cette activité), ils doivent se servir de cette séance pour déterminer le profil de travail qu'ils envisagent pour la suite (ici attention de ne pas tomber dans une orientation trop stéréotypée, les filles c'est ..., les garçons c'est plutôt... souvent involontairement induite par l'enseignant). Pour les moins sportifs, il faudra les orienter (en sachant que l'élève reste complètement décideur) vers des sensations souhaitées : de faibles charges mais sur un temps plus long de travail (troisième objectif) ; alterner l'endurance et la puissance pour le deuxième objectif et enfin proposer un travail prioritairement en puissance pour le premier objectif.

Les valeurs données par les différents tests permettront ensuite de proposer un travail dans tous les registres (inf. à 100% plutôt pour les objectifs 2 et 3, 100% et plus pour le premier). Bien sûr il est important aussi de faire balayer les valeurs infra et supra maximales par tous afin d'éprouver et d'intégrer des sensations bien différentes.

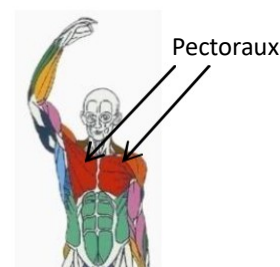
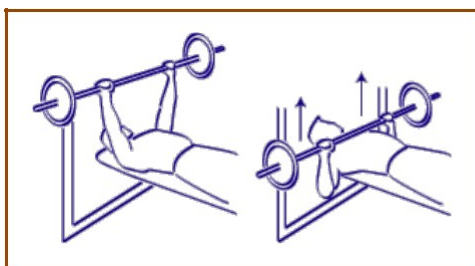
Travail de tests sur plusieurs groupes musculaires (d'autres tests peuvent être passés ensuite pour élargir la gamme des exercices durant les autres séances du cycle et de façon autonome par les élèves).

Pour la partie haute du corps :

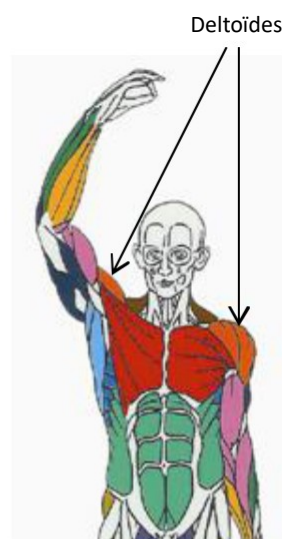
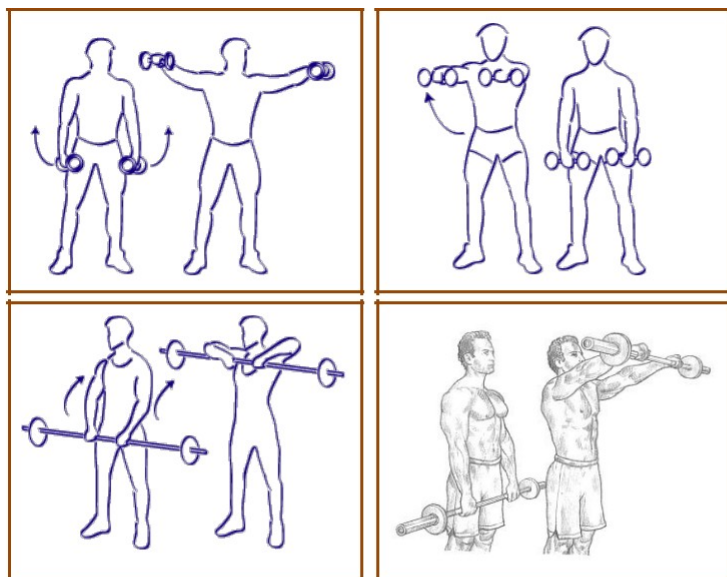
Les tests sont réalisés en progression jusqu'à obtenir la limite fixée (10 montées sur la majorité des exercices). Beaucoup de vigilance lors de cette séance afin de proposer un travail en sécurité (démontrer les placements et postures de travail, le trajet moteur, la place et le rôle du ou des « pareurs », le chargement et le déchargement des barres). Quelques exemples d'exercices pour un travail sur le haut du corps ne nécessitant pas beaucoup de matériel.

Charge max (pour notre enseignement) : Charge que l'on peut relever 10 fois

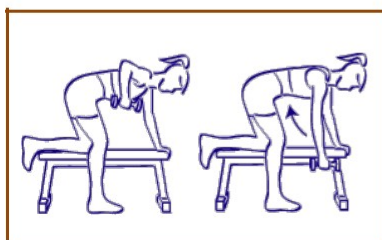
- **Les pectoraux : DVC, Pompes normales ou pieds sur banc...**



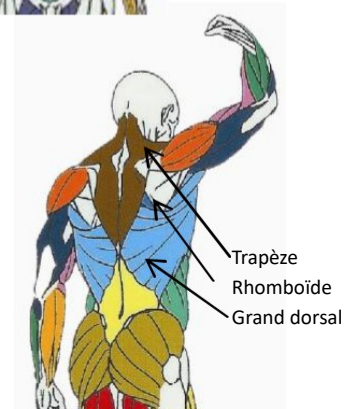
- Les deltoïdes : travail avec peu de matériel



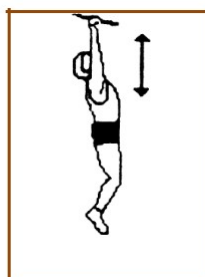
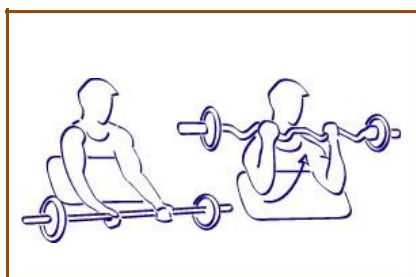
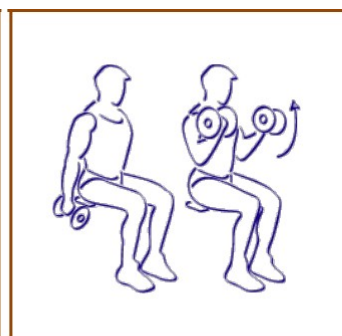
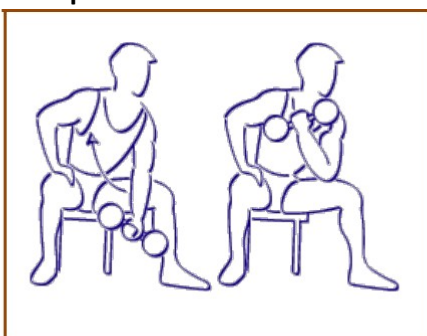
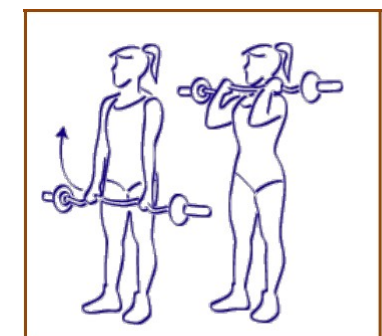
- Les dorsaux



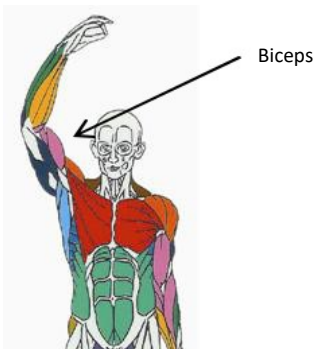
TRAVAIL POSSIBLE SUR UNE TABLE (on charge l'arrière de la nuque pour déterminer le max)



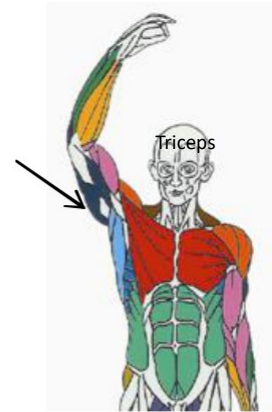
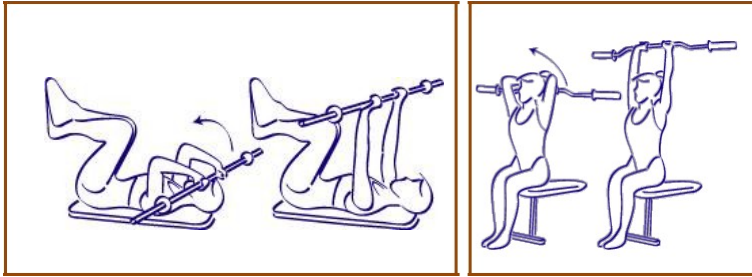
- Les biceps



Nombre Max



- Les triceps



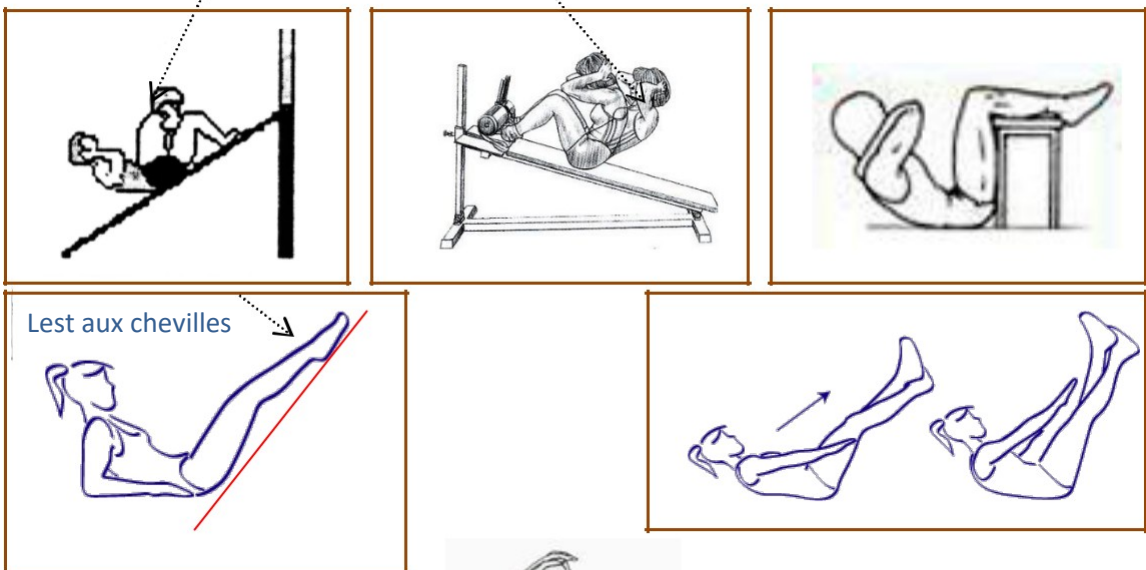
Pour la ceinture abdominale.

Tests réalisés sur un ou deux passages sur des exercices ou le placement, en plus d'être le garant d'un travail en sécurité, permet de relever avec précision une valeur qui servira de référence pour tout le cycle (avec pour les abdominaux un travail ou l'on doit éviter de trop charger). Quelques exemples d'exercices pour un travail abdominal et dorsal ne nécessitant pas beaucoup de matériel.

Charge max (pour notre enseignement) : nombre de répétitions possibles.

- Les abdominaux (quelques exemples de travail)

Travail avec une charge (2kg filles à 5Kg garçons)



Lest aux chevilles

Ne pas descendre en dessous de 45°

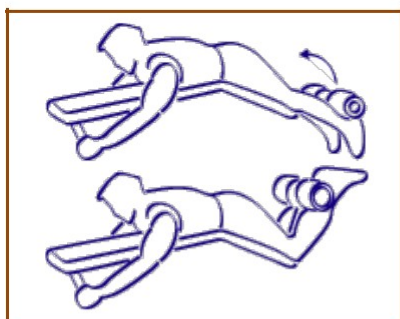
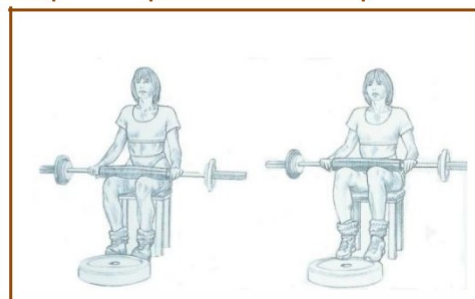
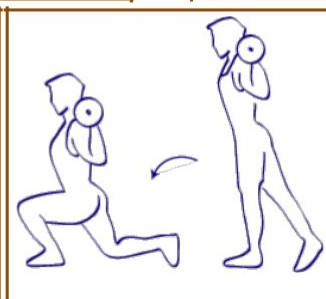
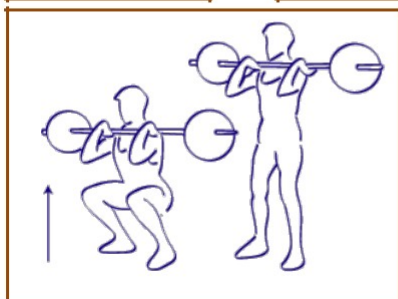
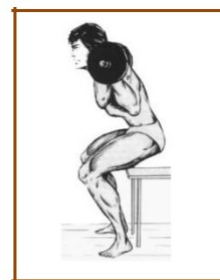
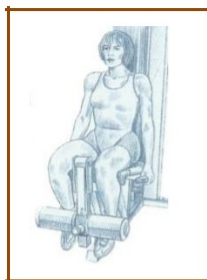
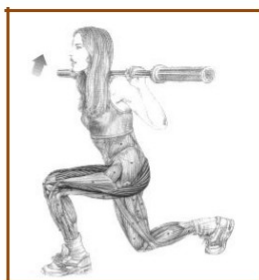
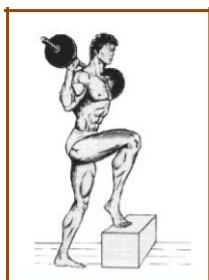


Grand droit de l'abdomen
Grand oblique

Pour le bas du corps.

Les tests sont réalisés en progression jusqu' à obtenir la limite fixée (10 montées sur la majorité des exercices). Beaucoup de vigilance lors de cette séance afin de proposer un travail en sécurité (démontrer les placements et postures de travail, le trajet moteur, la place et le rôle du ou des « pareurs », le chargement et le déchargement des barres). Quelques exemples d'exercices pour un travail sur le haut du corps ne nécessitant pas beaucoup de matériel.

Charge max (pour notre enseignement) : Charge que l'on peut relever 10 fois.



Quadriceps
Jambiers antérieurs
Soléaires

Ischio jambiers
Grand fessier
Jumeau



Profiter de cette séance pour placer l'importance de la récupération et des étirements.

NOMBRE DE SERIES	NOMBRE DE REPETITIONS	% DE TRAVAIL	TYPE DE TRAVAIL MUSCULAIRE	RECUPERATION	EFFETS	PROFIL
1 à 2	5 max	100% d'une charge max (possible soulevée 1 fois)	Force pure	Longue (3 à 5 minutes)	Augmentation de la force musculaire.	PROFIL 1 : accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire).
3 à 6	5 à 8	80 à 90 % de la charge maximum	Puissance	Longue (3 à 4 minutes)	Augmentation de la puissance musculaire	
4 à 6	8à15	De 60 à 80% de la charge maximum	Limite entre puissance et endurance.	Moyenne (1'30 à 3')	Augmentation du volume musculaire	PROFIL 1 : accompagner un projet sportif. PROFIL 2 : conduire un développement physique en relation avec les objectifs de forme). PROFIL 3 : solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés.
6à10	10à30	De 40 à 60% de la charge maximum	Travail sur l'endurance	Courte (30'' à 1'30'') pour l'endurance musculaire	Affinement Mise en forme Se tonifier...	PROFIL 2 : conduire un développement physique en relation avec les objectifs de forme). PROFIL 3 : solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés.
10à15	10à20	De 70 à 80% de la charge maximum	Travail en Volume	Moyenne (1'30'' à 2') pour le volume	Travailler sur l'augmentation de la masse musculaire.	

Séance 2

Proposition de travail pour les 3 profils Profil 1

L'éventail des exercices peut rester assez limité si le travail a pour but une augmentation de la puissance dans un domaine bien précis (jambes, bras...). En revanche il faut tout de même accepter de passer du temps sur le reste du corps afin de garder une homogénéité dans la stature (même si le travail peut se faire avec moins de rigueur, dans des registres où la charge reste inférieure à la charge maxi, plus proche du profil 3).

Elève : DULOUP Arthur (préoccupé par un gain de puissance pour le haut et bas du corps prioritairement, joueur de tennis, rugbyman, athlète ...)

Exercice DVC : Pectoral et triceps

- **Travail à charge constante** (plus facile au début du cycle car les manipulations de poids sont limitées, on élimine aussi la perte de temps et les problèmes de sécurité).
 - **en pyramide quant au nombre de répétitions dans les séries.**
Il convient sur les premières séances de diversifier les possibilités de construction des séries. L'objectif étant d'élargir les connaissances sur l'éventail des facteurs pouvant évoluer.

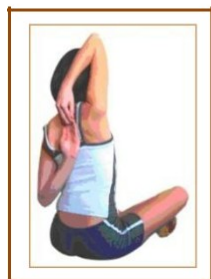
Valeur du test S1 45KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

La première barre soulevée sert de barre d'échauffement

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	70%	31.5KG	1'30
7	100%	45KG	2'30
8	100%	45KG	2'30
9	100%	45KG	3'
8	100%	45KG	3'
7	100%	45KG	3'
10	70%	31.5KG	

Etirements



Etirement en fin de travail de 5 à 7 minutes sur les muscles ayant travaillé avant de passer sur un autre exercice. L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve, prendre sa fréquence cardiaque (sur 2 intervalles)... .

Exercice Abdominaux : Grand droit de l'abdomen (l'exercice proposé peut varier en demandant $\frac{1}{4}$ de tour afin de solliciter les obliques)

- **Travail avec différentes charges** (les charges restent « légères » et l'on doit rester vigilant sur le placement du dos pendant la descente)
- **En nombre de répétition décroissant.** Quand on travaille avec un nombre important de répétitions on peut, en fonction du profil de l'élève (plus ou moins tenace dans sa motivation et son application) jouer sur ce facteur là.

Valeur du test S1 : 25 montées avec 5KG

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	0%	Sans charge	1'30
20	80%	4KG	2'30
20	80%	4KG	2'30
15	70%	3.5KG	3'
10	70%	3.5KG	3'
5	0%	Sans charge	3'

Etirements



Exercice Quadriceps (en concentrique)

- Travail à charge constante.
- Avec un nombre décroissant de répétitions dans les séries.

Valeur du test S1 : 45KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	27KG	1'30
10	90%	40.5KG	2'30
8	100%	45KG	2'30
7	110%	49.5KG	3'
6	120%	54KG	3'
10	60%	27KG	3'

Etirements



Exercice Trapèzes, rhomboïdes et grand dorsal

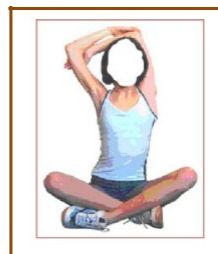
- Travail à charge dégressive
- Avec un nombre croissant de répétitions dans les séries.

Valeur du test S1 : 16KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	9.6KG	1'30
6	130%	20.8KG	3'30
7	120%	19.2KG	3'
8	110%	17.6KG	3'
9	100%	16KG	3'
10	90%	14.4KG	3'
10	60%	9.6KG	

Etirements



Exercice Trapèzes, rhomboïdes et grand dorsal

- Travail à charge dégressive
- Avec un nombre croissant de répétitions dans les séries. Valeur du test S1 : 5KG x 10 montées

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	3KG	1'30
6	130%	6.5KG	3'30
7	120%	6KG	3'
8	110%	5.5KG	3'
9	100%	5KG	3'
10	90%	4KG	3'
10	60%	3KG	

Etirements



Exercice Ischio jambiers (en concentrique)

- Travail à charge progressive
- Le nombre de répétitions dans les séries ne bouge pas.

Valeur du test S1 : 30KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	80%	24KG	2'30
10	90%	27KG	2'30
8	100%	30KG	3'
7	110%	33KG	3'
8	100%	30KG	3'
10	90%	27KG	2'30
10	60%	18KG	

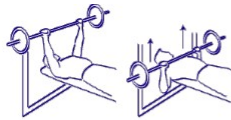
Etirements



Etirements en fin de séance avec relaxation de 10 minutes sur les muscles ayant travaillés.

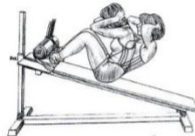
L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve... . Moment à privilégier pour donner aussi quelques informations théoriques.

Travail en circuit



Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	70%	31.5KG
2	7	100%	45KG
3	8	100%	45KG
4	9	100%	45KG
5	8	100%	45KG
6	7	100%	45KG

Récup : 2'30"



1	10	0%	Sans charge
2	20	80%	4KG
3	20	80%	4KG
4	15	70%	3.5KG
5	10	70%	3.5KG
6	5	0%	Sans charge

Récup : 2'30"



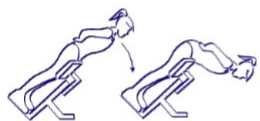
1	10	60%	27KG
2	10	90%	40.5KG
3	8	100%	45KG
4	7	110%	49.5KG
5	6	120%	54KG
6	10	60%	27KG

Récup 2' 30"



1	10	60%	9.6KG
2	6	130%	20.8KG
3	7	120%	19.2KG
4	8	110%	17.6KG
5	9	100%	16KG
6	10	90%	14.4KG

Récup : 2'30"



1	10	60%	3KG
2	6	130%	6.5KG
3	7	120%	6KG
4	8	110%	5.5KG
5	9	100%	5KG
6	10	90%	4.5KG

Récup : 2'30"



1	10	80%	24KG
2	10	90%	27KG
3	8	100%	30KG
4	7	110%	33KG
5	8	100%	30KG
6	10	90%	27KG

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.

Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillé

Profil 2 :

Recherche un maintien de la forme.

Le travail peut se faire sans être sur des charges très au dessus de la valeur de référence, on insiste plus sur l'augmentation du nombre de répétitions (travail sur l'endurance musculaire) ainsi qu'une mobilisation plus large des groupes musculaires qui vont être sollicités.

Notre priorité est de donner aux élèves des notions indispensables pour pouvoir aborder plus tard un travail de ce type en autonomie, en sécurité et avec atteinte de l'objectif recherché.

Pour ce profil on va proposer des exercices sollicitant un matériel différent.

Elève : DULOUP Jules

Exercice tractions Biceps. Mains en supination pour une sollicitation des biceps en priorité (en concentrique)

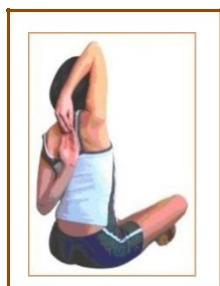
- Travail à charge constante (on ne leste pas les chevilles).
- Le nombre de répétitions ne bouge pas dans les séries.

Valeur du test S1 10

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
5	50%	Sans charge	2'30
5	50%	Sans charge	2'30
5	50%	Sans charge	2'30
5	50%	Sans charge	3'
5	50%	Sans charge	3'
5	50%	Sans charge	3'
5	50%	Sans charge	

Etirements



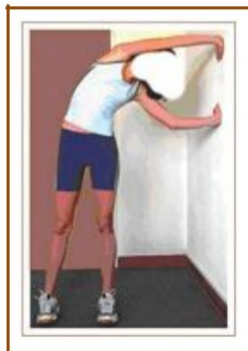
Etirement en fin de travail de 5 à 7 minutes sur les muscles ayant travaillés avant de passer sur un autre exercice. L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve, prendre sa fréquence cardiaque (sur 2 intervalles)... .

Exercice Abdominaux Grand droit de l'abdomen (la montée se fait jusqu'au contact des genoux avec les coudes, les pieds étant posés sur le banc, non tenus, la descente se fait en déroulant le dos sans aller poser la tête)

- Travail sans charge.
- En nombre de répétitions décroissant. Valeur du test S1 : 25 montées

Nombre de série	% de travail	Nombre de montées	Tps de récupération
1	100%	25	1'30
1	80%	20	2'30
1	80%	20	2'30
1	70%	17	3'
1	70%	17	3'
1	60%	15	3'

Etirements



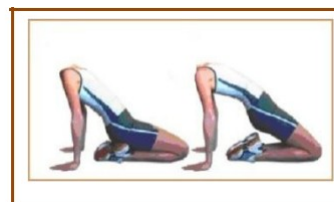
Exercice Quadriceps

- Travail à charge constante (en concentrique sur la montée avec recherche de vitesse et en excentrique sur la descente lente)
- En nombre décroissant de répétitions dans les séries. Valeur du test S1 : 10 montées sur

chaque jambe avec 25KG

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
20 (pour chaque jambe)	50%	12.5KG	1'30
16	70%	17KG	2'30
14	70%	17KG	2'30
12	70%	17KG	3'
10	60%	15KG	3'
10	60%	15KG	3'

Etirements



Exercice Trapèzes (portion inférieure), rhomboïdes et grand dorsal
(en excentrique quand on tire la charge, et en excentrique en remontant la barre doucement).

- Travail en augmentant la charge.
- En diminuant le nombre de répétitions dans les séries. Valeur du test S1 : 10 montées
avec 35KG

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
18	60%	21KG	1'30
16	70%	24.5KG	3'30
14	80%	28KG	3'
12	85%	29.75KG	3'
10	90%	31.5KG	3'
8	95%	33.25KG	3'
10	50%	17.5KG	

Etirements



Exercice endurance générale avec corde à sauter (on travaille l'endurance générale en maintenant une FC à un certain seuil sur un temps assez long rendu possible grâce au fractionnement de l'effort)

- Travail avec chronomètre.
- Garder une FC élevée pendant toute la durée de l'exercice. Valeur du test S1 : 10 montées
sur chaque jambe avec 25KG

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	2'	120 à 140	1'30
1	3'	130 à 150	1'30
1	4'	130 à 160	2'
1	3'	140 à 160	2'
1	2'	120 à 140	2'

Etirements



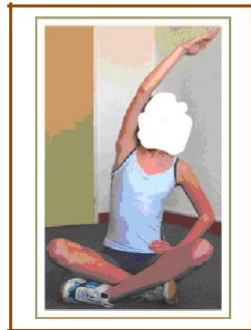
Exercice Abdominaux grand droit de l'abdomen

- Travail en endurance.
- Le nombre de répétitions dans les séries diminue (début de cycle, la faculté à soutenir ce type d'effort sature vite. On peut augmenter un peu le temps de récupération afin de permettre la réalisation de la globalité de l'exercice).

Valeur du test S1 : 50 montées

Nombre de série	% de travail	Nombre de montées	Tps de récupération
1	80%	40	2'30
1	70%	35	2'30
1	60%	30	2'
1	50%	25	2'
1	40%	20	2'
1	40%	20	

Etirements



Etirements en fin de séance avec relaxation de 10 minutes sur les muscles ayant travaillé.

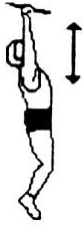
L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve... .

Sur ce profil on peut très bien travailler sur des ateliers sans avoir au préalable fait de test puisque notre objectif n'est pas un gain de puissance. On reste alors sur des exercices en endurance où les informations données par la FC, l'état général, sont à prendre en considération. Le temps de travail reste plus long pour vraiment avoir un impact.

Autre façon de travailler sous forme de circuit,

- permettant de maintenir une fréquence cardiaque élevée
- d'éviter une possible lassitude sur un temps long de travail sur un même atelier
- plus facile à gérer (quoi que !!!)
- Le travail en circuit impose de placer les élèves sur des profils de charges similaires afin de ne pas perdre trop de temps sur les manipulations.
 - Travail avec élastiques.

Travail en circuit



Circuit	Nb répétitions	% Travail
1	5	50%
2	5	50%
3	5	50%
4	5	50%
5	5	50%
6	5	50%

Récup : 30''



1	25	
2	20	80%
3	20	80%
4	17	70%
5	17	70%
6	15	60%

Récup : 1'



1	10D et 10G	50%	12.5KG
2	10D et 10G	100%	25KG
3	8D et 8G	100%	25KG
4	7D et 7G	100%	25KG
5	6D et 6G	100%	25KG
6	5D et 5G	100%	25KG

Récup 1'



1	18	80%	28KG
2	16	80%	28KG
3	14	80%	28KG
4	12	80%	28KG
5	10	80%	28KG
6	8	80%	28KG

Récup : 1'



Circuit	Tps de travail	FC
1	2'	120 à 140
2	2'	130 à 150
3	3'	130 à 160
4	3'	140 à 160
5	2'	120 à 140
6	1'	120 à 140

Récup : 1'



Circuit	% de travail	Nb montées
1	80%	40
2	70%	35
3	60%	30
4	50%	25
5	40%	20
6	40%	20

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.

Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Profil 3

Dans ce profil on dispose de plus de souplesse dans la mise en place des exercices. Il convient surtout de permettre une sollicitation assez généralisée et sur des bases de travail aérobique (maintenue par des efforts qui durent en maintenant un rythme cardiaque au dessus d'un certain seuil).

Profil qui par définition permet aussi de mettre l'accent sur un travail visant le développement du volume.

La difficulté va surtout être de permettre à chaque élève de rester dans l'objectif fixé (souvent dépendant à priori d'une intention bien précise : affiner sa silhouette, raffermir fesses et cuisses, rechercher un ventre plat, dessiner sa musculature...)

Les exercices proposés dans cet exemple se rapprochent surtout d'un travail répondant à une recherche d'affinement de la silhouette et d'une mise en forme généralisée.

LAFORCE Louison

Objectif 3 : Affinement de la silhouette, dessiner les formes (affinement de la taille, ventre plat, pectoraux et biceps, raffermissement des fessiers...)

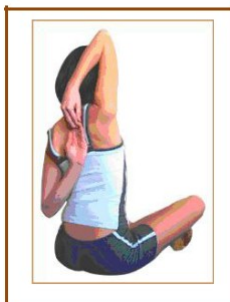
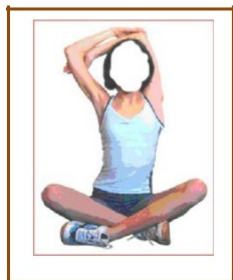
Exercice Ecarté couché Pectoraux partie médiane.

- Travail sur un nombre important de répétitions sans trop charger.

Valeur du test S1 : 7KG (montée 10 fois)

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	4.2KG	1'30
15	70%	4.9KG	2'
10	80%	5.6KG	2'
10	80%	5.6KG	2'30
10	80%	5.6KG	2'30
10	70%	4.9KG	2'30
15	60%	4.2KG	

Etirements

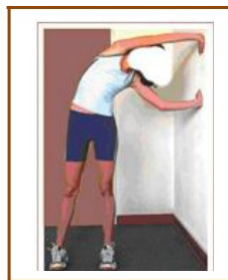


Exercice de rotation du buste : Obliques

- Travail basé sur un nombre de répétitions assez important et en maintenant une FC proche de 100.

Nombre de répétitions	FC	Charge correspondante	Tps de récupération
10	Entre 100 et 120	10KG	1'30
15	Entre 100 et 120	10KG	1'30
20	Entre 100 et 120	10KG	2'
25	Entre 100 et 120	10KG	2'
20	Entre 100 et 120	10KG	2'
15	Entre 100 et 120	10KG	1'30
10	Entre 100 et 120	10KG	

Etirements



Exercice chaise Quadriceps en priorité (travail en statique)

- Travail sur le temps.
- La position est importante (dos plat, 90° tronc/cuisses et cuisses/jambes)

Valeur du test S1 : 1'10''

Nombre de séries	% de travail	Temps correspondant	Tps de récupération
1	70%	49''	1'30
1	80%	56''	2'
1	85%	59''	2'
1	80%	56''	2'30
1	70%	49''	2'30
1	60%	42''	2'30

Etirements



Exercice Pull Over (Partie supérieure des Pectoraux)

- Travail sur la vitesse d'exécution (monter vite et descente lente)
- Le dos travaille à plat sans cambrure en fin de descente (jusqu'à l'alignement avec le buste), les bras restent tendus.

Valeur du test S1 : 10KG (montée 10 fois)

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	50%	5KG	1'30
10	60%	6KG	2'
10	60%	6KG	2'
10	70%	7KG	2'30
10	70%	7KG	2'30
10	50%	5KG	2'30

Etirements



Exercice de flexion jambes sur buste : Grand droit de l'abdomen partie basse.

- Travail sur un nombre important de répétitions afin de solliciter le muscle (sans l'éprouver) sur un temps assez long.
- On peut proposer une variante en lestant les chevilles (plus pour un travail sur les autres profils).

Nombre de répétitions	FC	Charge correspondante	Tps de récupération
10	Entre 100 et 120	0KG	1'30
15	Entre 100 et 120	0KG	1'30
20	Entre 100 et 120	0KG	2'
25	Entre 100 et 120	0KG	2'
20	Entre 100 et 120	0KG	2'
15	Entre 100 et 120	0KG	1'30
10	Entre 100 et 120	0KG	

Etirements



Exercice Corde à sauter (muscles de la jambe, entraînement endurance).

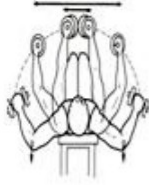
- Travail orienté par la fréquence cardiaque, les limites sont importantes sur la gestion des temps de récupération (ne pas descendre sous les 100 pulsations par minute).

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
3	30'' x 3 (R30'')	120 à 130	2'30 (FC >100)
2	1' x 2 (R 1')	140	3' (FC >100)
1	3'	140 à 150	3' (FC >100)
1	3'	140 à 150	2'30 (FC >100)
2	1' x 2 (R 1')	140	2'30 (FC >100)
3	30'' x 3 (R 30'')	130 à 140	2'30

Etirements



Travail en circuit



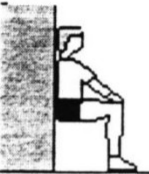
Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	60%	4KG
2	15	60%	4KG
3	10	60%	4KG
4	10	60%	4KG
5	10	60%	4KG
6	10	60%	4KG
7	10	60%	4KG

Récup : 30"



Circuit	Nb répétitions	Charge
1	10	10KG
2	15	10KG
3	20	10KG
4	25	10KG
5	20	10KG
6	15	10KG
7	10	10KG

Récup : 30" à 45"



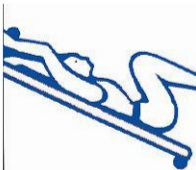
Circuit	Nb répétitions	% de travail	Temps
1	1	50%	37"
2	1	70%	49"
3	1	80%	56"
4	1	80%	56"
5	1	70%	49"
6	1	60%	42"
7	1	50%	37"

Récup 1'



1	10	50%	5KG
2	10	60%	6KG
3	8	60%	6KG
4	7	70%	7KG
5	8	60%	7KG
6	10	60%	6KG
7	10	50%	5KG

Récup : 30" à 45"



1	10
2	15
3	20
4	25
5	20
6	15
7	10

Récup : 30" à 45"



Circuit	Tps de travail	FC
1	30" x 2 (R15")	120 à 130
2	45" x 2 (R 30")	140
3	3'	140 à 150
4	3'	140 à 150
5	45" x 2 (R 30")	140
6	30" x 2 (R 15")	130 à 140
7	30 x 2 (R15")	130 à 140

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.
Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillé

Séance 3

Proposition de travail pour les 3 profils en cherchant un travail sur les groupes musculaire peu ou pas sollicités lors de la seconde séance (antagoniste entre autres).

Tous les tests pour ces nouveaux exercices peuvent se passer avant le travail proprement dit, il suffit alors de demander aux élèves de remplir leur feuille dans la colonne laissée vide (charge correspondante).

Profil 1

Exercice Trapèzes (portion inférieure), rhomboïdes et grand dorsal.

- Travail en augmentant la charge et on insiste sur la vitesse de tirage de barre (flexion des bras) et la lenteur de retour de barre (on retient la charge). Variante en demandant de rester en position statique 5'' à 10'' quand on est à 90° (musculature statodynamique)
- En pyramide inversée sur le nombre de répétitions dans les séries. Valeur du test S1 : 10 montées avec 40KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

La première barre soulevée sert de barre d'échauffement

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	70%	28KG	2'30
10	90%	36KG	2'30
8	100%	40KG	3'30
6	120%	48KG	3'30''
8	100%	40KG	3'30''
10	90%	45KG	3'
10	70%	31.5KG	

Etirements



Etirement en fin de travail de 5 à 7 minutes sur les muscles ayant travaillés avant de passer sur un autre exercice. L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve, prendre sa fréquence cardiaque (sur 2 intervalles)...

Exercice Abdominaux (les obliques)

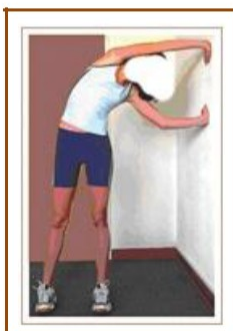
- Travail avec charges.
- En nombre de répétition décroissant.

Valeur du test S1 : 35 montées en alternant droite et gauche (sans charge).

Objectif : Renforcement musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
16	45%	1KG	1'30
20	55%	1KG	2'30
20	55%	1KG	2'30
16	45%	1KG	3'
10	30%		3'
10	30%		3'

Etirements



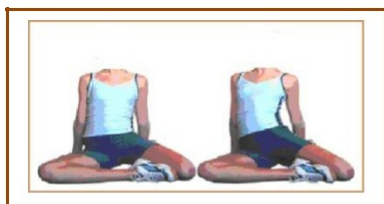
Exercice quadriceps.

- Travail en statique.
- Pas de série (travail sur du temps) et sur un % age par rapport à la valeur de référence.

Valeur du test S1 2'30''

Nombre de répétitions	% de travail	Temps correspondant	Tps de récupération
1	100%	2'30''	2'30
1	100%	2'30''	2'30
1	90%	2'15''	2'30
1	80%	2'	2'
1	70%	1'45''	2'

Etirements



Exercice tractions Biceps mains en supinations pour une sollicitation des biceps en priorité

- Travail à charge constante (on leste les chevilles).
- Le nombre de répétitions diminue dans les séries.

Valeur du test S1 15

Objectif 1: Puissance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
8		2KG	2'30
8		2KG	3'30
8		2KG	3'30
6		2KG	3'30
6		2KG	3'30
5		2KG	3'30
5		2KG	

Etirements



Exercice Abdominaux (le transverse). Le travail se fait sur une courte amplitude et sur un rythme soutenu (insister sur le « rentrer le ventre » tout le long de la contraction).

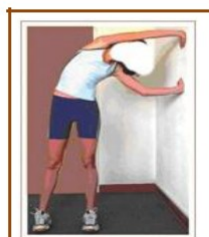
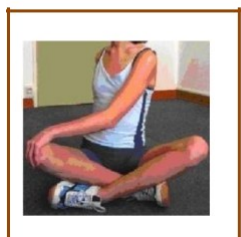
- Travail sans charge
- En nombre de répétitions décroissant.

Valeur du test S1 : 40 montées

Objectif : Renforcement musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
35	90%	Sans charge	3'30
30	75%	Sans charge	2'30
25	65%	Sans charge	2'30
20	50%	Sans charge	2'
10	25%	Sans charge	2'

Etirements



Exercice quadriceps

- Travail sans charge (variante en lestant les chevilles), on augmente la hauteur de la haie.
- Travail en pyramide dans les séries. Valeur du test S1 non utile

Nombre de répétitions	% de travail	Hauteur de Haie	Tps de récupération
25		1 ^{er} Hauteur : limite genoux	1'30
20		+ 5 cm	2'30
15		+ 5 cm	2'30
10		+ 5 cm	3'
15		- 5 cm	3'
20		- 5 cm	2'30
25		Limite genoux	

Etirements



Travail en circuit



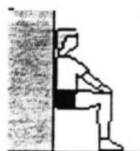
Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	70%	28KG
2	10	90%	36KG
3	8	100%	40KG
4	6	120%	48KG
5	8	100%	40KG
6	10	90%	45KG

Récup : 2'30''



1	16	45%	1KG
2	20	55%	1KG
3	20	55%	1KG
4	16	45%	1KG
5	10	30%	Sans charge
6	10	30%	Sans charge

Récup : 2'30''



1	1	100%	2'30''
2	1	100%	2'30''
3	1	90%	2'15''
4	1	80%	2'
5	1	70%	1'45''
6	1	30%	45''

Récup : 3'



1	8	2KG
2	8	2KG
3	8	2KG
4	6	2KG
5	6	2KG
6	5	2KG

Récup : 1'30''



1	35	90%	Sans charge
2	30	75%	Sans charge
3	25	65%	Sans charge
4	20	50%	Sans charge
5	20	50%	Sans charge
6	10	25%	Sans charge

Récup : 1'30''



1	25	1 ^{er} Hauteur : limite genoux
2	20	+ 5 cm
3	15	+ 5 cm
4	10	+ 5 cm
5	15	- 5 cm
6	20	- 5 cm

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.

Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Profil 2 :

Elève : DULOUP Jules

Exercice : BICEPS (coudes fixés)

- Travail charge constante.
- Evolution du nombre de répétitions dans les séries.

Valeur du test S1 10 montées avec 18KG

Objectif : Endurance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	75%	13.5KG	2'30
15	75%	13.5KG	2'30
15	75%	13.5KG	2'30
15	75%	13.5KG	3'
10	75%	13.5KG	3'
10	75%	13.5KG	3'

Etirements



Exercice Abdominaux Grand droit (les genoux doivent venir toucher les coudes, enroulement du dos. Variante en lestant aux chevilles)

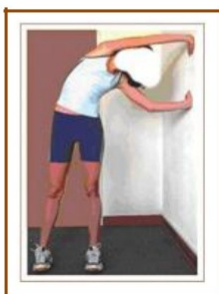
- En nombre de répétitions décroissant

Valeur du test S1 : 15 montées

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Nombre de montées	Tps de récupération
1	100%	15	1'30
1	95%	14	2'30
1	90%	13	2'30
1	80%	12	3'
1	70%	10	3'

Etirements

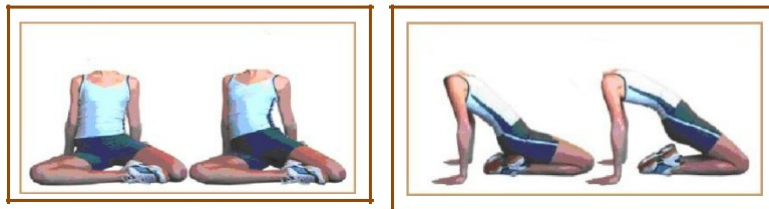


Exercice Quadriceps

- Travail sur le temps (variante avec lest aux chevilles).
- Dans la période on alterne sauts sur 2 jambes puis jambe droite et gauche (la fréquence cardiaque doit rester sur une valeur proche de 100 en fin de récupération, donc les temps de repos sont donnés à titre indicatif, l'élève doit réguler en fonction de ses prises de pouls, reprendre avant s'il est proche de 100 et s'accorder un temps supplémentaire si la FC reste élevée 110).

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	30'' + 20'' + 20''	120 à 130	1'30
1	45'' + 30'' + 30''	130 à 140	2'30
1	45'' + 30'' + 30''	140	2'30
1	1' + 30'' + 30''	140 à 150	3'
1	2' + 10'' + 10''	140 à 150	3'
1	30'' + 20'' + 20''	120 à 130	

Etirements



Exercice Deltoïdes et grand pectoral (attention au placement du dos)

- Travail en modifiant la charge.
- En augmentant le nombre de répétitions dans les séries. Valeur du test S1 : 10 montées avec 10KG de chaque coté.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	80%	8KG	1'30
12	80%	8KG	1'30
14	70%	7KG	1'30
16	70%	7KG	1'30
20	60%	6KG	1'30
20	60%	6 KG	

Etirements



Exercice ou l'on alterne descente, statique et montées (attention au placement du dos pendant l'exercice, le travail en statique se fait sur un temps de 5' à 10'').

- Travail avec petites charges (10KG filles et 15KG à 20KG garçons).
- Le nombre de répétitions diminue

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
15	2'	10KG	2'30
15	3'	10KG	2'30
10	4'	15KG	2'30
10	3'	15KG	2'
8	2'	10KG	2'
8	2'	10KG	

Etirements



Exercice avec MB pour renforcement muscles du dos(MB de 3KG à 5KG). Le lancer le plus loin possible devant soi après l'avoir tenu 3 secondes.

- Travail en endurance.
- Le nombre de répétitions dans les séries diminue.

Valeur du test S1 sans intérêt

Nombre de répétitions		Charge	Tps de récupération
15		MB 3KG maxi	2'30
12		MB 3KG maxi	2'30
12		MB 3KG maxi	2'30
10		MB 3KG maxi	2'30
8		MB 3KG maxi	2'30
6		MB 3KG maxi	

Etirements



Travail en circuit



Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	75%	13.5KG
2	15	75%	13.5KG
3	10	75%	13.5KG
4	10	75%	13.5KG
5	10	75%	13.5KG
6	10	75%	13.5KG

Récup : 1'



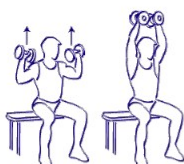
Circuit	Nb répétitions	% travail	Nb montées
1	1	100%	15
2	1	95%	14
3	1	90%	13
4	1	80%	12
5	1	70%	10
6	1	60%	9

Récup : 1'



Circuit	Nb de répétitions	Tps de travail	FC
1	1(2J+JG+JD)	30'' + 20' + 20''	120 à 130
2	1(2J+JG+JD)	45'' + 30'' + 30''	130 à 140
3	1(2J+JG+JD)	45'' + 30'' + 30''	140
4	1(2J+JG+JD)	1' + 30'' + 30''	140 à 150
5	1(2J+JG+JD)	2' + 10'' + 10''	140 à 150
6	1(2J+JG+JD)	30'' + 20' + 20''	120 à 130

Récup 1' 30''



Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	80%	8KG
2	12	80%	8KG
3	14	70%	7KG
4	16	70%	7KG
5	20	60%	6KG
6	20	60%	6 KG

Récup : 1'



Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	15	2'	10KG
2	15	3'	10KG
3	10	4'	15KG
4	10	3'	15KG
5	8	2'	10KG
6	8	2'	10KG

Récup : 45'' à 1'



Circuit	Nb répétitions	Charge
1	15	MB 3KG
2	12	MB 3KG
3	12	MB 3KG
4	10	MB 3KG
5	8	MB 3KG
6	6	MB 3KG

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.
Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Profil 3

LAFORCE Louison

Exercice de tirage vertical à la barre (deltoïde faisceau antérieur et moyenne, trapèzes).

- Travail sur un nombre important de répétitions sans trop charger.

Valeur du test S1 : 18KG (montée 10 fois)

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
8	60%	10.8KG	1'30
12	65%	11.7KG	1'30
16	65%	11.7KG	1'30
20	65%	11.7KG	1'30
16	60%	10.8KG	1'30
12	60%	10.8KG	1'30
8	60%	10.8KG	

Etirements

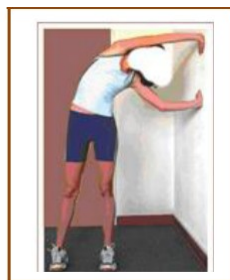


Exercice abdominaux avec espaliers (Grand droit de l'abdomen).

- Travail basé sur un nombre de répétitions assez important (variante avec une charge tenue derrière la nuque).

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération
10		90 -100	30''
15		100	30''
20		100-110	45''
25		100-110	45''
20		110	30''
15		110	30''
10		110	

Etirements



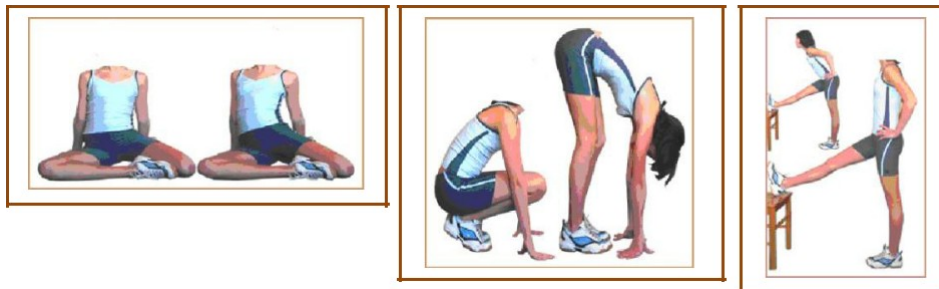
Exercice vélo ou Step (solicitation cardiovasculaire) Quadriceps en priorité.

- Travail sur le temps.

Valeur du test S1 : sans intérêt

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	5'	120 - 130	1'30
1	7'	140	1'30
1	10'	140 - 160	2'
1	7'	140 - 160	1'30
1	5'	140	

Etirements



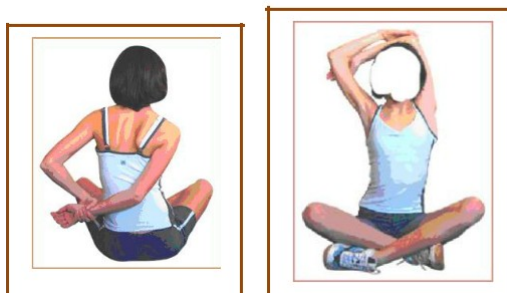
Exercice écarté bras (Partie supérieure des Pectoraux et deltoïde faisceaux supérieur)

- Travail sur la vitesse d'exécution (monter vite et descente lente)
- Le dos travaille à plat sans cambrure en fin de descente (jusqu'à l'alignement avec le buste), les bras restent tendus.

Valeur du test S1 : 10KG (montée 10 fois)

Nombre de répétitions	Charge	Temps	Tps de récupération
1	1KG	30''	30''
1	1kg	45''	30''
1	500G	1'	45''
1	500G	1'	45''
1	Sans charge	1'30''	1'
1	Sans charge	1'30''	

Etirements

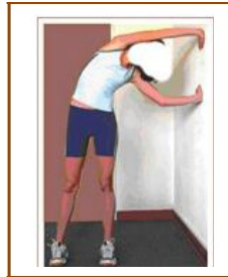


Exercice Abdo roller Obliques et Grand droit de l'abdomen.

- Travail sur un nombre important de répétitions afin de solliciter le muscle (sans l'éprouver) sur un temps assez long.

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération
8D + 8G		Entre 100 et 120	1'
12D + 12G		Entre 100 et 120	1'
15D + 15G		Entre 100 et 120	1'30
20D + 20G		Entre 100 et 120	1'30
15D + 15G		Entre 100 et 120	1'30
10D + 10G		Entre 100 et 120	

Etirements



Exercice steppeur (muscles de la jambe, entraînement endurance).

- Travail orienté par la fréquence cardiaque, les limites sont importantes sur la gestion des temps de récupération (ne pas descendre sous les 100 pulsations par minute).

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	1'30	120 à 130	1'30 (FC >100)
1	1'30	140	2' (FC >100)
1	3'	140 à 150	2'30' (FC >100)
1	3'	140 à 150	2'30 (FC >100)
1	1'30	140	2'30 (FC >100)
1	1	130 à 140	2'30

Etirements



Travail en circuit



Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	8	60%	10.8KG
2	12	65%	11.7KG
3	16	65%	11.7KG
4	20	65%	11.7KG
5	16	60%	10.8KG
6	12	60%	10.8KG
7	8	60%	10.8KG

Récup : 30''

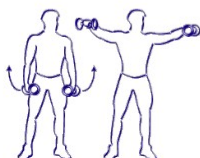


Circuit	Nb répétitions	FC
1	10	90 -100
2	15	100
3	20	100-110
4	25	100-110
5	20	110
6	15	110
7	10	110

Récup : 30'' à 45''

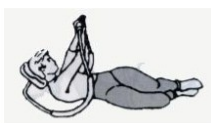
Circuit	Nb répétitions	Tps de travail	FC
1	1	2'	120 - 130
2	1	3'	140
3	1	4'	140 - 160
4	1	5'	140 - 160
5	1	4'	140 - 160
6	1	3'	120 - 130
7	1	2'	140

Récup 1'



Circuit	Charge	Tps
1	1KG	30''
2	1kg	45''
3	500G	1'
4	500G	1'
5	Sans charge	1'30''
6	Sans charge	1'30''
7	Sans charge	1'

Récup : 30'' à 45''



1	8D+8G
2	10D + 10G
3	13D + 13G
4	18D + 18G
5	13D + 13G
6	10D + 10G
7	8D+8G

Récup : 30'' à 45''



Circuit	Tps de travail	FC
1	1'30	120 à 130
2	1'30	140
3	3'	140 à 150
4	3'	140 à 150
5	1'30	140
6	1	130 à 140
7	1	120 à 130

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.
Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Séance 4

Dans la continuité du travail nous proposons des exercices encore différents (afin d'ouvrir la gamme de la connaissance), pouvant solliciter les mêmes groupes musculaires.

Les tests peuvent se passer avant le début du travail, mais nous allons essayer d'utiliser des valeurs existantes. Simplement faire travailler sur un autre registre. On doit aussi commencer à laisser la possibilité aux élèves de déterminer pour un groupe musculaire « libre » le travail qu'ils pourraient réaliser (on entre dans le concevoir), en donnant certaines contraintes (type de travail, type de contraction...).

Profil 1

Exercice biceps en excentrique

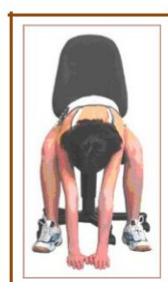
- Travail en réduisant la charge et on insiste sur le temps de la descente (5''). Un plan élevé (chaise ou table permet de se repositionner menton au dessus de la barre) Variante en demandant de rester en position statique 5'' à 10'' quand on est à 90°.

Valeur du test S1 : 15 tractions.

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire.

Nombre de répétitions	Temps de descente	Charge	Tps de récupération
6	5''	4à5KG	2'30
4	7''	6KG	2'30
4	7''	6KG	2'30
4	5''	4KG	2'30''
4	3'' à 5''	Sans charge	2'30''
6	3'' à 5''	Sans charge	

Etirements



Etirement en fin de travail de 5 à 7 minutes sur les muscles ayant travaillés avant de passer sur un autre exercice. L'élève peut prendre des indications utiles pour le troisième item de l'évaluation (analyser) et noter « à chaud » ce qu'il éprouve, prendre sa fréquence cardiaque (sur 2 intervalles)...

Exercice Abdominaux (Grand droit)

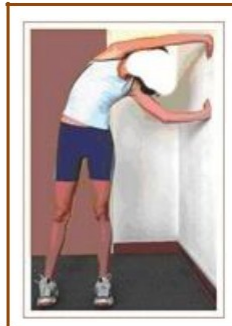
- Travail sans charge mais sur la vitesse de la montée.
- En nombre de répétition décroissant.

Valeur du test S1 : 40 montées

Objectif : Renforcement musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	FC	Tps de récupération
40	100%	100	2'30
35	88%	100	2'30
30	75%	100	2'30
25	65%	100	3'
20	50%	100	3'

Etirements



Exercice quadriceps

- Travail en dynamique avec charge (MB ou Barre 10 à 15KG)
- Série identiques et répétitions rapides Valeur du test S1 inutile

Nombre de répétitions	% de travail	FC	Tps de récupération
10	100%	100 à 110	2'30
10	100%	100 à 110	2'30
10	100%	100 à 110	2'30
10	100%	100 à 110	2'30
10	100%	100 à 110	2'30

Etirements



Exercice : Flexion avant bras sur bras (biceps et deltoïde faisceau antérieur)

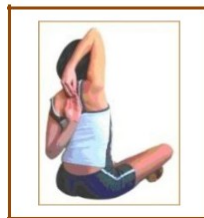
- Travail à charge constante.
- Le nombre de répétitions diminue dans les séries. Le travail sur la montée se fait avec vitesse, les coudes restent fixés sur les os du bassin, contre les abdominaux).

Valeur du test : 20KG x 10.

Objectif : Puissance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
8	110%	22KG	2'30
8	110%	22KG	3'
8	110%	22KG	3'
6	110%	22KG	3'30
6	110%	22KG	3'30

Etirements



Exercice Dos (Grand dorsal). Le travail se fait sur une courte amplitude et sur un rythme soutenu avec un temps d'arrêt en position haute.

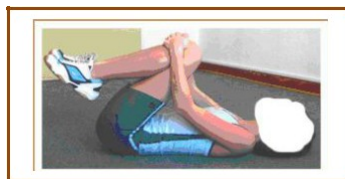
- Travail avec MB 3KG à 5KG.
- En nombre de répétitions décroissant dans les séries.

Valeur du test : inutile

Objectif : Renforcement musculaire.

Nombre de répétitions	Temps statique	Charge	Tps de récupération
10	5''	5kg	2'
10	4''	5kg	2'
8	3''	5kg	2'30
10	2''	3kg	2'30
10	2''	3kg	2'30
8	2''	3kg	

Etirements



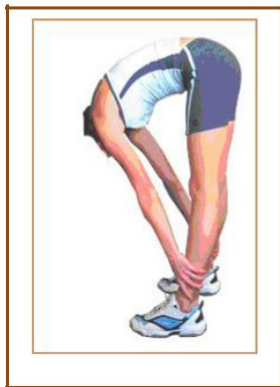
Exercice ischio jambiers en résistance et en excentrique

- Travail sans charge (avec un partenaire qui tire vers lui la jambe de son camarade).
- Travail en pyramide dans les séries.

Valeur du test S1 non utile.

Nombre de répétitions		Temps de résistance	Tps de récupération
10		5''	1'30
15		5''	2'30
15		5''	2'30
15		5''	2'
10		5''	

Etirements



Profil 2 :

Elève : DULOUP Jules

Exercice : TRICEPS

- Travail charge constante.
- Evolution du nombre de répétitions dans les séries.

Valeur du test : 10 montées avec 12KG

Objectif 1: Endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	7.2 KG	1'30
15	60%	7.2KG	1'30
20	60%	7.2KG	1'30
20	60%	7.2KG	2'
10	60%	7.2KG	2'
5	60%	7.2KG	2'

Etirements



Exercice Dos (peut être réalisé sur une table, os du bassin en bordure de la table avec un partenaire qui tient les chevilles)

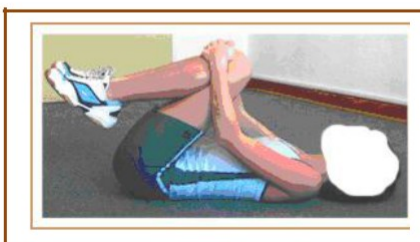
- En nombre de répétitions décroissant

Valeur du test : 15 montées avec 3KG.

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
15	70%	2KG	2'30
13	70%	2KG	2'30
13	70%	2KG	2'30
10	60%	1.8KG	2'
10	60%	1.8KG	

Etirements



Exercice Quadriceps(en dynamique)

- Travail sur le temps (variante avec lest aux chevilles).
- La fréquence cardiaque doit rester sur une valeur proche de 100 en fin de récupération, donc les temps de repos sont donnés à titre indicatif, l'élève doit réguler en fonction de ses prises de pouls, reprendre avant s'il est proche de 100 et s'accorder un temps supplémentaire si la FC reste élevé 110.

Nombre de répétitions	% de travail	FC	Tps de récupération
20	80%	120 à 130	1'30
25	80%	130 à 140	2'30
30	80%	140	2'30
25	80%	140 à 150	2'30
20	80%	140 à 150	2'30
10	80%	120 à 130	

Etirements



Exercice Développés couché (alternant concentrique et excentrique – aide pour la remonté de barre d'un partenaire). Travail en alternant une barre lourde que l'on retient sur la descente et une barre plus légère que l'on remonte en rapidité.

- Travail en charge constantes
- Nombre identique de répétitions dans les séries. Valeur du test : 10 montées avec 30KG.

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10 excentriques	80%	24KG	2'30
10 concentrique	120%	36KG	2'30
10 excentriques	80%	24KG	2'30
10 concentrique	120%	36KG	2'30
10 excentriques	80%	24KG	2'30
10 concentrique	120%	36KG	

Etirements

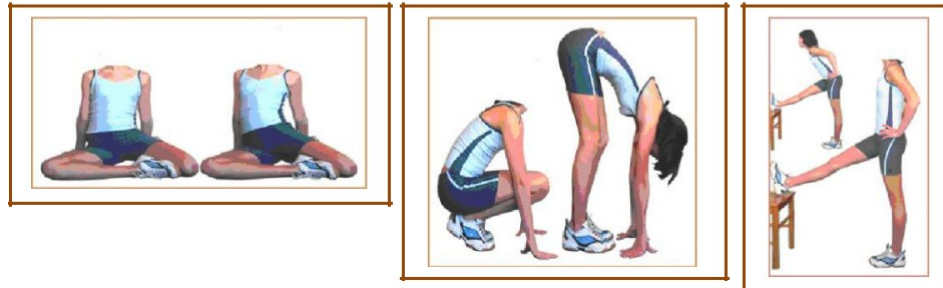


Exercice steppeur (muscles de la jambe, entraînement endurance)

- Travail orienté par la fréquence cardiaque, les limites sont importantes sur la gestion des temps de récupération (ne pas descendre sous les 100 pulsations par minute). On alterne du lent (L) et du vite (V).

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	1 L	120 à 130	1'30 (FC >100)
1	30'' V - 30''L - 30''V	140	2' (FC >100)
1	45'' V - 30''L - 45''V	140 à 150	2'30' (FC >100)
1	30''L - 45''V - 30''L	140 à 160	2'30 (FC >100)
1	15'' L - 45''V - 15''L	160	2'30 (FC >100)
1	15'' V - 45''L - 15''V	130 à 140	2'30

Etirements



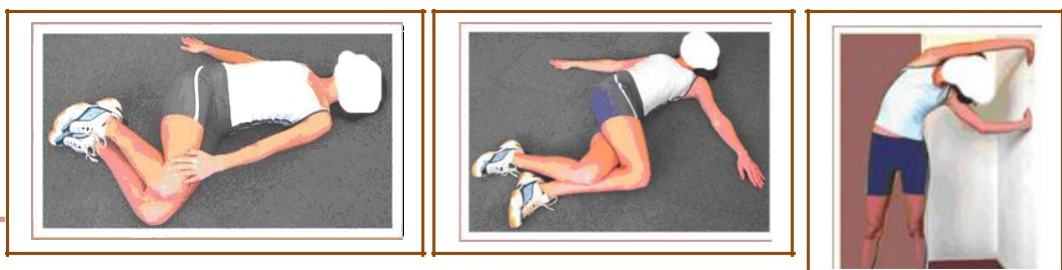
Exercice Abdo roller : Obliques et Grand droit de l'abdomen

- Travail sur un nombre important de répétitions afin de solliciter le muscle (sans l'éprouver) sur un temps assez long. La récupération reste courte.

Valeur du test S1 sans intérêt

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération
10D + 10G		> 100	1'
12 D + 12G		> 100	1'
15 D + 15G		> 100	1'30
20 D + 20G		> 100	1'30
15 D + 15G		> 100	1'30
10 D + 10G		> 100	
		> 100	

Etirements



Travail en circuit

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	60%	7.2KG
2	15	60%	7.2KG
3	20	60%	7.2KG
4	20	60%	7.2KG
5	10	60%	7.2KG
6	10	60%	7.2KG

Récup : 1'

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	15	70%	2KG
2	15	70%	2KG
3	13	70%	2KG
4	13	60%	1.8KG
5	10	60%	1.8KG
6	10	50%	1.5KG

Récup : 30'' à 45''

Circuit	Nb répétitions	% de travail	FC
1	20	80%	120 à 130
2	25	80%	130 à 140
3	30	80%	140
4	25	80%	140 à 150
5	20	80%	140 à 150
6	10	80%	120 à 130

Récup 1'

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10 excentriques	80%	24KG
2	10 concentrique	120%	36KG
3	10 excentriques	80%	24KG
4	10 concentrique	120%	36KG
5	10 excentriques	80%	24KG
6	10 concentrique	120%	36KG

Préparer 2 barres

Récup : 1'

Circuit	Tps de travail	FC
1	1 L	120 à 130
2	30'' V-30''L-30''V	140
3	45'' V-30''L-45''V	140 à 150
4	30''L- 45''V-30''L	140 à 160
5	15'' L-45''V-15''L	160
6	15'' V-45''L-15''V	130 à 140

Récup : 1' à 1'30''

Circuit	Tps de travail	FC
1	10D + 10G	> 100
2	12D + 12G	> 100
3	15D + 15G	> 100
4	20D + 20G	> 100
5	15D + 15G	> 100
6	10D + 10G	> 100

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.
Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Profil 3

LAFORCE Louison

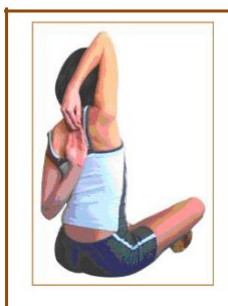
Exercice : Lancer de MB à la verticale et le rattraper (deltoïde faisceau antérieur et moyen, trapèzes, biceps, avant bras).

- Travail sur un nombre important de répétitions.

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	90%	5KG ou 3KG	1'30
15	90%	5KG ou 3KG	1'30
20	90%	5KG ou 3KG	1'30
25	90%	5KG ou 3KG	1'30
20	90%	5KG ou 3KG	1'30
10	90%	5KG ou 3KG	1'30

Etirements



Exercice Abdominaux (l'exercice proposé peut varier en demandant $\frac{1}{4}$ de tour afin de solliciter les obliques)

- Travail avec petites charges
- En nombre de répétitions décroissant.

Valeur du test : 20 montées avec 5KG

Nombre de répétitions		Charge correspondante	Tps de récupération
15		Sans charge	1'30
20		3KG	2'30
25		2KG	2'30
20		2KG	3'
15		2KG	3'

Etirements



Exercice Quadriceps et cardiovasculaire

- Travail avec corde à sauter sur le temps (variante avec du lest aux chevilles 500G).
- Dans la période de travail la FC doit être au dessus de 120 et l'on reprend avant qu'elle ne redescende au dessous de 100.

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération
1	1'	120 à 130	1'30
1	2'	130 à 140	2'
1	2'	140	2'
1	2'	140 à 150	2'
1	1'	140 à 150	

Etirements



Exercice Développés couché (alternant excentrique et concentrique – aide pour la remonté de barre d'un partenaire). Travail en alternant une barre lourde que l'on retient sur la descente et une barre plus légère que l'on remonte en rapidité.

- Travail en charges constantes.
- Nombre identique de répétitions dans les séries. Valeur du test : 10 montées avec 30KG

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
15 excentriques	70%	21KG	2'
10 concentrique	100%	30KG	2'
15 excentriques	70%	21KG	2'
10 concentrique	100%	30KG	2'
15 excentriques	70%	21KG	2'
10 concentrique	100%	30KG	

Etirements



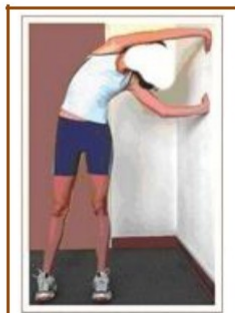
Exercice Abdominaux (A réaliser avec un partenaire qui pousse les pieds). On peut varier en lestant les chevilles, en poussant hors de l'axe).

- Travail avec partenaire.
- En nombre de répétitions identique dans les séries.

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions		Charge correspondante	Tps de récupération
10		Sans charge	1'30
10		Sans charge	2'30
10		Sans charge	2'30
10		Sans charge	3'
10		Sans charge	3'

Etirements



Exercice Quadriceps (en concentrique sur la montée rapide et excentrique sur la descente en retenant la charge).

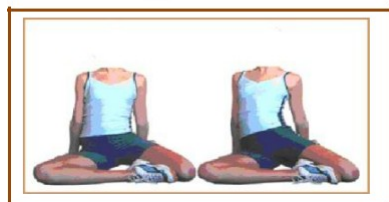
- Travail à charge faible.
- Avec un nombre identique de répétitions dans les séries.

Valeur du test S1 : 30KG

Objectif : affinement du muscle

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
15	60%	18KG	1'30
15	70%	21KG	1'30
15	70%	21KG	1'30
15	70%	21KG	2'
15	70%	21KG	2'
15	60%	18KG	2'

Etirements



Travail en circuit

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	90%	3KG ou 5KG
2	10	90%	3KG ou 5KG
3	10	90%	3KG ou 5KG
4	10	90%	3KG ou 5KG
5	10	90%	3KG ou 5KG
6	10	90%	3KG ou 5KG
7	10	90%	3KG ou 5KG

Récup : 30''

Circuit	Nb répétitions	Charge
1	5	Sans charge
2	10	3KG
3	15	3KG
4	20	2KG
5	15	2KG
6	10	Sans charge
7	5	Sans charge

Récup : 30'' à 45''

Circuit	Tps de travail	FC
1	1'	120 - 130
2	1'	140
3	2'	140 - 160
4	2'	140 - 160
5	2'	140 - 160
6	1'	120 - 130
7	30''	120 - 130

Récup 1'

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10 excentriques	70%	21KG
2	15 excentriques	70%	21KG
3	10 concentriques	100%	30KG
4	15 excentriques	70%	21KG
5	10 concentriques	100%	30KG
6	15 excentriques	70%	21KG
7	10 concentriques	100%	30KG

Préparer 2 barres

Récup : 30'' à 45''

Circuit	Nb répétitions
1	10
2	10
3	10
4	10
5	10
6	10
7	10

Récup : 30'' à 45''

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	15	60%	18KG
2	15	70%	21KG
3	15	70%	21KG
4	15	70%	21KG
5	15	70%	21KG
6	15	70%	21KG
7	15	60%	18KG

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit.
Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Séance 5

Séance qui opère la bascule entre le travail proposé exclusivement par l'enseignant et le travail que doit pouvoir concevoir l'élève. On laissera vide trois exercices (partie haute, abdominale et basse) en orientant le type de travail. L'élève doit pouvoir mettre en place ses exercices en fonction de son profil (%age des charges, du nombre de séries et de répétitions, du temps de la récupération...). Il devra aussi proposer des étirements adaptés.

Sur cette séance on peut aussi chercher à aller plus loin dans l'analyse qui peut être faite pendant et après un travail (mon placement, mes sensation en fonction du travail produit, la fatigue - trop importante ou pas assez en fonction de l'objectif, les temps de récupération...) afin d'anticiper directement sur la séance à venir (plus difficile, plus facile, mobiliser différemment, objectif plus ambitieux... .

Profil 1

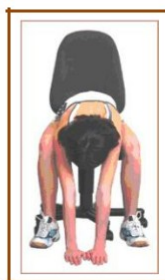
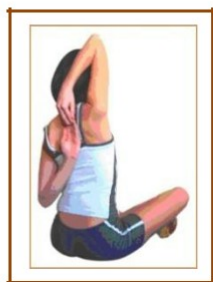
***Exercice tirer de barre** (Trapèzes, rhomboïde, sous épineux, petit rond, grand rond).*

- Travail en augmentant la charge (placement du dos important, les jambes ne bougent pas).
 - Travail sur la vitesse en montée de barre.
- Nombre de répétitions faible dans les séries. Valeur du test S1 : 10 x 28KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	17KG	2'30
8	90%	25KG	2'30
7	100%	28KG	2'30
6	110%	31KG	2'30
5	120%	33.5KG	2'30
3	130%	36.4KG	

Etirements



Exercice Abdominaux (Obliques)

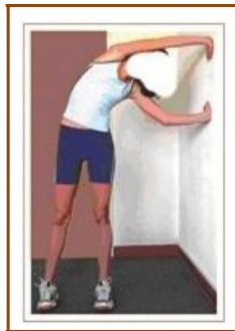
- Travail avec charge et l'on insiste sur la vitesse de la montée (poids maintenu derrière la nuque).
 - En nombre de répétitions identique.

Valeur du test : Inutile

Objectif : Renforcement musculaire

Nombre de répétitions	Poids	FC	Tps de récupération
15G et 15D	500G	100	2'30
15G et 15D	1KG	100 à 110	2'30
15G et 15D	1KG	100 à 110	2'30
15G et 15D	500G	100 à 110	3'
15G et 15D	500G	100 à 110	

Etirements



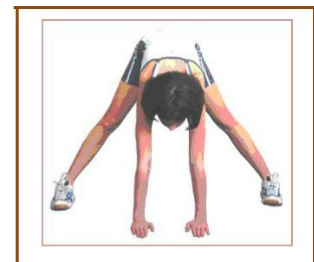
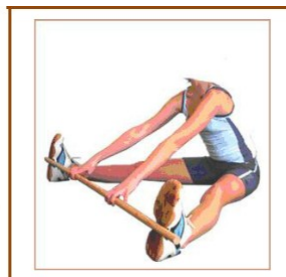
Exercice adducteur et abducteurs

- Travail en puissance avec charges lourdes (supra maximales).
- Série variables.

Valeur du test S1 : 35 x 10 Adducteurs et 25 x 10 Abducteurs

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
8 Abdu	130%	32.5KG	2'30
5 Abdu	140%	35KG	3'
8 Abdu	130%	32.5KG	2'30
8 Addu	130%	45.5KG	2'30
5 Addu	140%	49KG	3'
8Addu	130%	45.5KG	2'30

Etirements



Exercice : DVC (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

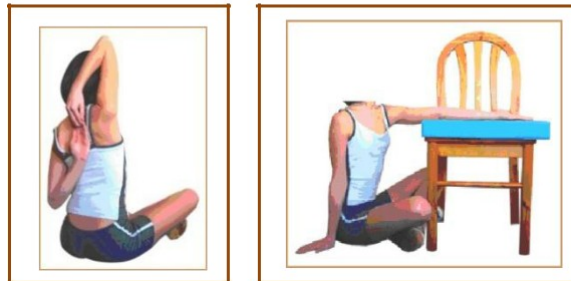
Travail en excentrique (expliquer :)
Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de la puissance musculaire), les temps de récupération.
A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

Valeur du test : 45KG x 10

Objectif : Puissance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération

Etirements



Exercice Dos sur banc (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail en excentrique (donner le MB a un partenaire pour revenir en position haute) (expliquer :)
Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de la puissance musculaire), les temps de récupération.
A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

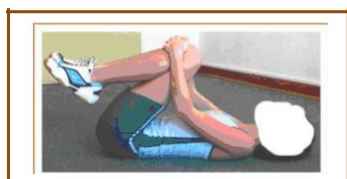
- **Travail avec MB 3KG à 5KG (partenaire sur le coté qui récupère le MB en fin de descente).**

Valeur du test : inutile

Objectif : Renforcement musculaire

Nombre de répétitions			Tps de récupération

Etirements



Exercice jambes en Pliométrie (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail en Pliométrie (expliquer :)

Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de la puissance musculaire), les temps de récupération.

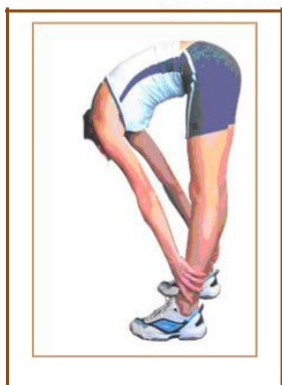
A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail sans charge (variante en lestant les chevilles)
- Travail en série croissantes.

Valeur du test S1 non utile

Nombre de répétitions			Tps de récupération
			1'30
			2'30
			2'30
			2'

Etirements



Profil 2 :

Elève : DULOUP Jules

Exercice Pompes pieds sur banc (biceps, pectoraux et deltoïde principalement).

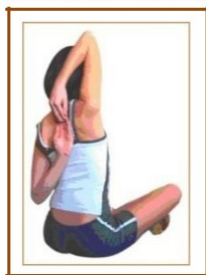
- Travail sans charge (insister sur le placement du dos).
- Evolution du nombre de répétitions dans les séries.

Valeur du test : 40 montées

Objectif : Endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Nombre de montées	Tps de récupération
1	50%	20	2'
1	50%	20	2'
1	50%	20	2'
1	40%	16	2'
1	40%	16	2'
1	40%	16	

Etirements



Exercice Abdominaux (Grand droit de l'abdomen)

- En nombre de répétitions décroissant.
- Travail avec charge.

Valeur du test : 25 montées avec 5KG

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire

Nombre de répétitions		Charge	Tps de récupération
20		3KG	2'
15		3KG	2'
20		2KG	2'
15		2KG	2'
20		1KG	2'
15		1KG	

Etirements



Exercice Quadriceps(en statique et dynamique)

Travail en flexion (lente) extension
(rapide) avec un temps statique

(rester en flexion 3'')

- Charge peut évoluer légèrement

Nombre de répétitions		Charge	Tps de récupération
10G et 10D		15KG	2'30
10G et 10D		15KG	2'30
10G et 10D		15KG	2'30
8G et 8D		15KG	2'30
8G et 8D		10KG	2'30
8G et 8D		10KG	

Etirements



Exercice Ecarté-couché (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail en concentrique et excentrique (isométrique ne fin de mouvement) (expliquer :)
Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de l'endurance musculaire), les temps de récupération.
A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail en modifiant la charge.
- Nombre de répétitions de type pyramidal dans les séries.

Valeur du test : 10 montées avec 8KG

Objectif : endurance et renforcement musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération

Etirements



Exercice : abdominaux avec MB (de 1KG à 5KG maximum) (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail renforcement ceinture abdominale (expliquer :)

Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de l'endurance musculaire), les temps de récupération.

A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail avec ou sans variation de charge
- Nombre de répétitions dans les séries décroissant

Nombre de répétitions		Charge	Tps de récupération

Etirements



Exercice Corde à sauter (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail cardiovasculaire (expliquer :)

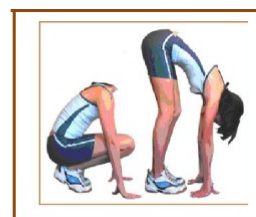
Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de l'endurance musculaire), les temps de récupération.

A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail permettant à la fréquence cardiaque de rester élevée

Nombre de répétitions	Temps de travail	FC	Tps de récupération

Etirements



Profil 3

LAFORCE Louison

Exercice : Deltoïdes et trapèzes

- Travail sur un nombre important de répétitions.
- Charge faible (8 à 12KG)

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions		Charge	Tps de récupération
20		8KG	1'30
25		8KG	1'30
30		8KG	1'30
25		8KG	1'30
20		8KG	1'30
10		8KG	1'30

Etirements



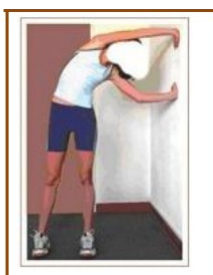
Exercice Abdominaux (Grand droit de l'abdomen)

- Travail sans charge (variante avec petites charges aux chevilles)
- Référence liée au temps.

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération
30'' x 2 (r 30'')		100	2'
45'' - r 30'' - 30''		110 à 120	2'
45'' - r 15'' - 30''		110 à 120	2'
1'		110 à 120	2'
1' - r 45'' - 1'		110 à 120	2'
30''		100	

Etirements

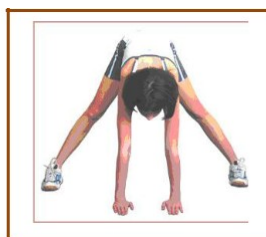


Exercice adducteur et abducteurs

- Travail en puissance avec charge lourdes (supra maximales)
- Série variables

Nombre de répétitions		Charge correspondante	Tps de récupération
20 Abducteurs		15KG	1'30
20 Abducteurs		15KG	1'30
20 Abducteurs		15KG	1'30
20 Adducteurs		20KG	1'30
20 Adducteurs		20KG	1'30
20 Adducteurs		20KG	1'30

Etirements



Exercice : Pull over avec barre (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail en renforcement et endurance (expliquer :)

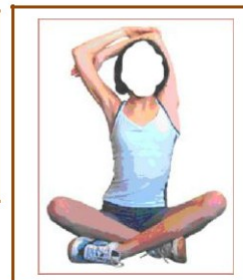
Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de l'endurance musculaire), les temps de récupération.

A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail en charge croissantes
- Nombre identique de répétitions dans les séries. Valeur du test : 10 x 12KG

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération

Etirements



Exercice Abdominaux (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail en renforcement et endurance (expliquer :)

Indiquer le nombre de répétitions, le pourcentage de travail (rester dans le registre de l'augmentation de l'endurance musculaire), les temps de récupération.

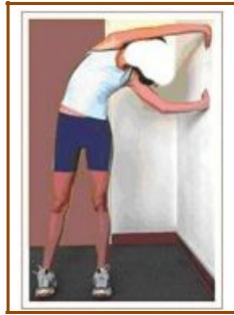
A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail sans charge
- En nombre de répétition décroissant dans les séries.

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération

Etirements



Exercice vélo (Indiquer le ou les groupes musculaires concernés)

Travail cardiovasculaire (expliquer :)

Indiquer le temps de travail, le pourcentage de travail, les temps de récupération.

A faire valider par l'enseignant avant de passer à l'exécution

- Travail « facile » (le pédalage reste souple)
- Avec un temps décroissant. Objectif : cardiovasculaire

Nombre de répétitions	Tps de travail	FC	Tps de récupération

Etirements



Séance 6

Fonctionnement identique (en partie) que pour la séance 5, on propose 3 exercices (haut du corps, ceinture abdominale et bas du corps) et on laisse à l'élève une autonomie complète sur les 3 exercices restants. On peut les aider en sélectionnant certains exercices et faire opérer un tirage au sort.

L'objectif est de se rapprocher des exigences de l'évaluation, ou l'on doit pouvoir demander à un élève de proposer sur 2 groupes musculaires de son choix, un travail en fonction de l'objectif qu'il poursuit.

Profil 1

Exercice de DVC (Grand pectoral)

- Travail en diminuant la charge (sur des charges très lourdes)
- Nombre de répétition faible dans les séries.

Valeur du test S1 : 10 x 45KG

Objectif : Augmentation de la puissance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	60%	27KG	2'30
4	140%	63KG	3'30
5	130%	58KG	3'30
4	130%	58KG	3'30
5	120%	54KG	3'

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice Abdominaux (Le transverse et les obliques)

- Travail avec une petite charge aux chevilles
- En nombre de répétitions identique

Valeur du test : Inutile

Objectif : Renforcement musculaire

Nombre de répétitions	Poids	FC	Tps de récupération
3G+5Devant+3D	1KG	100	2'30
3G+5Devant+3D	1KG	100 à 110	2'30
3G+5Devant+3D	1KG	100 à 110	2'30
3G+5Devant+3D	500G	100 à 110	3'
3G+5Devant+3D	500G	100 à 110	

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice adducteur et abducteurs

- Travail en puissance avec charge lourdes (supra maximales). Donc le nombre de répétition dans les séries reste faible.
- Série variables

Valeur du test S1 : 35 x 10 Adducteurs et 25 x 10 Abducteurs

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
8 Abdu	130%	32.5KG	2'30
5 Abdu	140%	35KG	3'
8 Abdu	130%	32.5KG	2'30
8 Addu	130%	45.5KG	2'30
5 Addu	140%	49KG	3'
8Addu	130%	45.5KG	2'30

Etirements à déterminer par l'élève

Profil 2 :

Elève : DULOUP Jules

Exercice trapèzes et deltoïdes

- Travail avec charge (insister sur le placement du dos, écartement des appuis pieds et la montée des coudes).
- Evolution du nombre de répétitions dans les séries de type pyramidal.

Valeur du test : 20KG (montée 10 fois)

Objectif : Endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
10	50%	10KG	2'
15	60%	12KG	2'
20	60%	12KG	2'
20	60%	12KG	2'
15	60%	12KG	2'
10	50%	10KG	

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice Abdominaux (Grand droit de l'abdomen)

- En nombre de répétitions croissant
- Travail avec petite charge

Valeur du test : 25 montées avec 3KG

Objectif : Augmentation de l'endurance musculaire

Nombre de répétitions	% de travail	Charge correspondante	Tps de récupération
30	0%	Sans charge	2'
25	60%	1.5KG	2'30
20	60%	1.5KG	2'30
15	70%	2KG	2'30
10	70%	2KG	

Ne pas descendre plus bas que la ligne

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice Quadriceps(en statique et dynamique)

- Travail en flexion (lente) extension (lente) avec un temps statique (rester en flexion 3'')
- Charge peut évoluer légèrement Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions	% de travail	Charge	Tps de récupération
10G et 10D	15KG	15KG	2'30
10G et 10D	15KG	15KG	2'30
10G et 10D	15KG	15KG	2'30
8G et 8D	15KG	15KG	2'30
8G et 8D	10KG	10KG	2'30
8G et 8D	10KG	10KG	

Etirements à déterminer par l'élève

Profil 3

LAFORCE Louison

Exercice : Deltoïdes et Trapèzes principalement (réaliser des cercles bras tendus en jouant sur l'amplitude)

- Travail sur le temps.
- Charge faible (500G à 1KG)

Valeur du test : inutile

Temps de travail		Charge	Tps de récupération
1'		1KG	1'30
1'30''		500G	1'30
1'30''		500G	1'30
1'30''		500G	1'30
1'30''		500G	1'30
1'		Sans charge	1'30
1'		Sans charge	

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice Abdominaux : Grand droit de l'abdomen

- Travail sans charge
- Nombre de répétitions dégressif.

Valeur du test : inutile

Nombre de répétitions		FC	Tps de récupération
25		100	2'
20		110 à 120	2'
18		110 à 120	2'
16		110 à 120	2'
14		110 à 120	2'
12		100	2'
10		100	

Etirements à déterminer par l'élève

Exercice muscle des jambes (entraînement en endurance)

- Travail sur une fréquence cardiaque (on peut faire varier le rythme dans la même répétition – lent vite lent – par exemple).
 - Série variables en pyramide

Temps de travail		FC	Tps de récupération
1'30''			1'30
2'			1'30
2'30''			2'
3''			2'
2'30''			1'30
2'			1'30
1'30''			

Etirements à déterminer par l'élève

