

# **Intégrer des élèves de LP dans une démarche de choix personnelle, pour la construction et la réalisation d'un circuit en MUSCULATION.**

**La Musculation en Lycée Professionnel sans gros matériel  
spécifique.**

# Contexte

## **Cadre d'intervention:**

- Lycée professionnel des métiers du Tertiaire dans les quartiers nord d'Amiens.
- 650 élèves, 2/3 de filles.

## **Constats :**

- Fort taux d'absentéisme en cours d'EPS (au cours d'une année scolaire, nous avons pu observer un taux moyen d'absentéisme équivalent à + ou - 35% de l'effectif d'un groupe classe par cours d'EPS)
- Malgré leur présence, certains élèves produisent un effort qui se limite très rapidement et qui ne permet pas de développer les compétences nécessaires au développement de leur santé.

Nous sommes donc confrontés à gérer de faibles effectifs dans les cours d'EPS ce qui peut aussi démobiliser les élèves actifs et limiter la pratique de certaines activités comme les sports collectifs par exemple.

## **Objectif de formation visé:**

- Mobiliser ou remobiliser les élèves afin qu'ils trouvent de l'intérêt à venir durablement en EPS pour réaliser une pratique sportive, apprendre et progresser dans celle-ci.

# Compétences visées

Celles-ci sont programmées et choisies en lien avec les programmes EPS de LP (BO spé. N°2 du 19/02/09) et le référentiel national d'évaluation du BAC PRO, CAP et BEP (NS 09-141 du 8/10/09)

## Compétence visée en MUSCULATION

### **La CP5: réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**

Pour y parvenir, nos mises en œuvre seront guidées par les compétences méthodologiques et sociales suivantes

<b>CMS1: s'engager lucidement dans la pratique</b>	<b>CMS2: respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité</b>	<b>CMS3: savoir utiliser différentes démarches pour apprendre</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>•Ritualiser l'échauffement</li><li>•La Sécurité dans l'utilisation du matériel et le positionnement du corps dans la pratique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Se mesurer , se défier de manière ludique</li><li>•Participer à l'installation des circuits et au rangement du matériel</li><li>•S'entraider</li><li>•Démontrer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Les fiches organisent le travail</li><li>•Découvrir et choisir ses exercices</li><li>•Noter ses réussites</li><li>•Préparer et vivre son circuit</li></ul>

# Démarche de construction du cycle d'apprentissage

## Le groupe classe concerné:

- Groupe de 17 élèves de terminale (comptabilité, commerce, service accueil), 11 filles et 6 garçons, 2 filles totalement inaptés à l'année.
- La musculation a été programmée au second trimestre. Le constat alarmant avant cette nouvelle activité est que le **taux moyen d'absentéisme au 1<sup>er</sup> trimestre était de 41%**.

## Quels choix afin que la majorité des élèves du groupe renouent dans une certaine mesure avec le cours d'EPS sur un cycle de 9 séances de 1h30 effective de MUSCULATION

1. **Créer les conditions agréables et ludiques de pratique afin de réduire l'absentéisme:** utilisation d'un support musical lors de la pratique.
- Les 2 premières séances sont orientées sur des records individuels dans la classe ou des défis par 2. Le choix des exercices de pratique de la Musculation lors de ces 2 premières séances est guidé par la coordination générale (ex: corde à sauter, franchissement de mini haie, cerceaux), exercices isométriques faisant appel à des placements simples et sécuritaires (divers gainages) enfin des exercices faisant appels aux « représentations » des élèves sur la musculation (abdominaux simples en isométriques, pompes, fessiers, ...) La motivation des filles et des garçons est prise en compte dans le choix des exercices.
2. **Entretenir la motivation des élèves tout au long du cycle:** pour cela, l'objectif est différent pour les filles et les garçons (voir tableau ci après)

	FILLES	GARCONS
OBJECTIF	FORME / SANTE	PUISSANCE / VOLUME
DUREE de la SEANCE	32'	32'
Tps d'Effort	30"	20" à 30"
Nbr de répétitions	20 à 30 MINI	8 à 15
Tps de récupération	30"	1'30" à 1'40"
Groupes musculaires sollicités	S3: Abdominaux, Pectoraux, S4: Dorsaux, Fessiers, S6: Biceps ou Triceps, Cuisses, S7: Epaules, Mollets	S3: 2 Pectoraux, S4: 2 Dorsaux, S6: 2 Cuisses, S7: 2 Epaules

A chaque séance, l'élève découvre des exercices différents en fonction du ou des groupes musculaires choisis par l'enseignant.

**3. Individualisation du travail:** a chaque fin de séance, l'élève doit faire le choix de 2 exercices de musculation en fonction du thème de la séance afin de construire son circuit final. Ses choix sont orientées par rapport à ses motivations personnelles et au respect du nombre de répétitions demandées sur le temps de travail programmé.

# Dispositif

## 1. Le lieu de pratique et le matériel à disposition:

Le cycle musculation se déroule dans une salle de combat avec un tatamis installé en permanence.

Le matériel à notre disposition est abondant (steps, barre de danse, accroches déportées du mur, élastibandes, barres lestées de 5kg, haltères de 500g à 10kg, barres de musculation avec poids en caoutchouc de 500g à 5kg, barres de traction)

Les conditions de pratique sont bonnes.

## 2. L'organisation de la séance de MUSCULATION

**5 temps rythmes les séances:**

**1- L'INSTALLATION DU MATÉRIEL** (circuits différents filles et garçons) par les élèves. Je les guides dans cette tâche. L'idée est qu'au fur et à mesure des séances ils sachent lire et comprendre la fiche pour installer le matériel nécessaire.

**2- DÉCOUVERTE DE LA SÉANCE** grâce à la fiche de présentation du circuit (voir exemple ci-dessous) par binôme puis avec l'enseignant. C'est le moment de la sécurité pour une pratique « sans risque objectif ».

**3- L'ÉCHAUFFEMENT** général (activation cardiovasculaire à la corde), articulaire et musculaire (avec bâton et gainage)

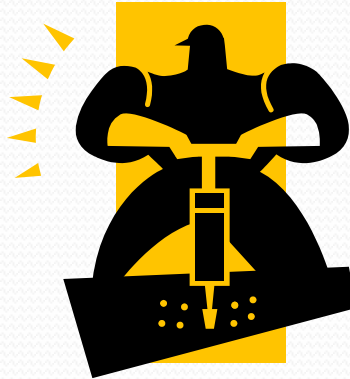
**4- la SEANCE**, en rapport avec le travail programmé par mes soins

**5- le TEMPS DU CHOIX** des exercices, en fonction de ses possibilités, de ses motivations et du respect des règles de pratique

## 3. Les outils

- [Un exemple de fiche de circuit](#)
- [Un exemple de fiche de séance individuelle](#)
- [Un exemple de fiche de préparation du CCF](#)
- [Le Protocole d'évaluation de la MUSCULATION au LP Romain Rolland](#)

# Circuit de musculation



Fiches à venir, cause de problème informatique



## Fiche indiv MUSCULTION FORME/SANTE

### Parcours 4 : « découverte » des ateliers EPAULES et MOLLETS

NOM	Prénom	FC moy	FC max

Repère de départ	N°	Nom de l'atelier	Perf 1 <sup>er</sup> tour	Perf 2 <sup>ème</sup> tour	Perf 3 <sup>ème</sup> tour	Perf 4 <sup>ème</sup> tour
	1	ELEVATIONS LATERALES MINI HALTERES 1K <b>Epaules</b>				
	2	CLOCHE PIED AVEC BARRE 5kg <b>Mollets</b>				
	3	DEVELOPPE NUQUE BARRE 5KG <b>Epaules</b>				
	4	EXTENSIONS UNE JAMBE SUR STEP <b>Mollets</b>				
	5	ELEVATIONS FRONTALES MINI HALTERES 1K <b>Epaules</b>				
	6	CORDE A SAUTER <b>Mollets</b>				
	7	TIRAGE VERTICAL BARRE 5KG <b>Epaules</b>				
	8	FRANCHISSEMENTS DE STEP en largeur <b>Mollets</b>				

#### Principes du circuit training forme santé :

- effort continu et varié, sollicitant les muscles de la poitrine, du dos, des jambes et du tronc. Travail en 30 sec / 30 sec.
- Respecter l'ordre des ateliers à chaque tour, marquer les performances réalisées pendant la rotation/récupération.
- Noter la FC moy et FC max sur les 32' de séance

## Fiche indiv MUSCULTION FORME/SANTE

### Parcours 4 : « découverte » des ateliers EPAULES et MOLLETS

NOM	Prénom	FC moy	FC max

Repère de départ	N°	Nom de l'atelier	Perf 1 <sup>er</sup> tour	Perf 2 <sup>ème</sup> tour	Perf 3 <sup>ème</sup> tour	Perf 4 <sup>ème</sup> tour
	1	ELEVATIONS LATERALES MINI HALTERES 1K <b>Epaules</b>				
	2	CLOCHE PIED AVEC BARRE 5kg <b>Mollets</b>				
	3	DEVELOPPE NUQUE BARRE 5KG <b>Epaules</b>				
	4	EXTENSIONS UNE JAMBE SUR STEP <b>Mollets</b>				
	5	ELEVATIONS FRONTALES MINI HALTERES 1K <b>Epaules</b>				
	6	CORDE A SAUTER <b>Mollets</b>				
	7	TIRAGE VERTICAL BARRE 5KG <b>Epaules</b>				
	8	FRANCHISSEMENTS DE STEP en largeur <b>Mollets</b>				

#### Principes du circuit training forme santé :

- effort continu et varié, sollicitant les muscles de la poitrine, du dos, des jambes et du tronc. Travail en 30 sec / 30 sec.
- Respecter l'ordre des ateliers à chaque tour, marquer les performances réalisées pendant la rotation/récupération.
- Noter la FC moy et FC max sur les 32' de séance





## Fiche indiv MUSCULATION PUISSANCE/VOLUME

### CCF: PREPARATION de sa propre séance de MUSCULATION

NOM	Prénom	Page 1/2

Repère de départ	N°	NOM DE L'ATELIER Groupe musculaire sollicité	SCHEMA	Performance prévue
	1G			
	2G			
	3G			
	4G			
	5G			
	6G			
	7G			
	8G			

## Fiche indiv MUSCULATION PUISSANCE/VOLUME

### CCF: REALISATION de sa propre séance de MUSCULATION

NOM	Prénom	Page 2/2

Repère de départ	N°	NOM DE L'ATELIER Groupe musculaire sollicité	Perf 1 <sup>ère</sup> série	Perf 2 <sup>ème</sup> série	Evolution envisagée
	1G				
	2G				
	3G				
	4G				
	5G				
	6G				
	7G				
	8G				



# Evaluation MUSCULATION (Niveau4)

## COMPETENCES ATTENDUES (Niveau 4) :

Prévoir et réaliser des séquences de **musculation** en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour produire sur soi des effets différés liés à un **mobile personnel**.

### 2 objectifs sont proposés au lycée :

- (1) « Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme » et de prévention »
- (2) « Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs « esthétiques » personnalisés » (BO n°31, 27 Août 2009)

		Niveau atteint		Points		
<b>Concevoir la séance</b>  <b>/7 pts</b>	<b>Choix des charges de travail selon l'objectif poursuivi</b>	<b>Justification de la séance conçue</b>	<b>G</b>	<b>F</b>		
	Choix des charges et des groupes musculaires peu appropriés. Décalage entre projet et réalisation.	Relevé incomplet des données. Justification évasive ou inexistante.	0-3			
	Planification judicieuse par rapport au mobile et au matériel. Différents types de contractions apparaissent.	Justification de la séance par des connaissances générales sur l'entraînement.	3.5-5			
	Séquence soignée et aboutie suite au cycle. Contractions musculaires choisies en fonction du mobile.	Justification s'appuyant sur des connaissances précises liées à l'entraînement et aux ressources personnelles.	5.5-7			
<b>Produire Réaliser la séance</b>  <b>/10pts</b>	<b>Pertinence du travail, charges, répétitions, récupération</b>	<b>Trajets et amplitude</b>	<b>Respiration</b>	<b>Postures sécuritaires</b>	<b>G F</b>	
	En difficulté. Déséquilibre, séries inachevées, ou charges trop faciles. Séries juxtaposées, récupération aléatoires.	Amplitude aléatoire.	Absence d'expiration franche sur l'effort.	Dégradation importante des trajets et des postures de sécurité.	0-4.5	
	Effort recherché, peu de temps perdu. Equilibre dynamique contrôlé, gainage. La récupération par étirement apparaît.	Amplitude articulaire et musculaire recherchée.	La respiration est contrôlée mais parfois décalée.	Dégradation des trajets et postures uniquement en fin de série.	5-7.5	
	Volume de travail important, optimisé, organisé et adapté aux ressources. Performance et quantité de travail en progression. Récupération active entre les séries. Etirements de récupérations.	Séries optimales et maximales aux ateliers.	La respiration est contrôlée et adaptée au seuil de fatigue atteint.	Maîtrise d'exécution, anticipe sur la sécurité.	8-10	
<b>Analyser la séance</b>  <b>/3pts</b>	<b>Bilan sur sa séance</b>	<b>Mise en perspective</b>	<b>G</b>	<b>F</b>		
	Reste sur un bilan sommaire.	Modifie les exercices sans justifications.	0-1			
	Bilan des écarts entre « prévu » et « réalisé ».	Modifie ses exercices sans se référer à ses sensations.	1.5-2			
	Bilan sur les écarts « prévu » et « réalisé » en rapport avec les sensations éprouvées.	Modifie la séance à partir du ressenti.	2.5-3			

### EPREUVE (dans le contexte « spécifique » de notre lycée) :

- (1) **Pour l'orientation « forme »**
- Conception, production et analyse d'une **séance de Circuit Training de 32 min**, sur le principe du TRAV-30"/RECUP-30".
- Préparation du projet de séance personnalisé (8 ateliers variés, sollicitant 8 groupes musculaires : pectoraux, abdominaux, dorsaux, cuisses, épaules, fessiers, mollets, biceps/triceps). Avec le nombre de répétitions prévues à chaque poste.
- Réalisation évaluée de la séance prévue (échauffement, postures sécuritaires, trajets - amplitude, respiration, pertinence du travail, récupération...)
- Analyse de sa séance, bilan et régulations envisagées.
- (2) **Pour l'orientation « volume »**
- Conception, production et analyse d'une **séance de Musculation de 32 min**.
- Préparation du projet de séance personnalisée (8 ateliers sur 4 groupes musculaires : pectoraux, dorsaux, cuisses, épaules). Avec le nombre de répétitions prévues jusqu'à épuisement à chaque poste (toujours entre 8 et 15 rép).
- Réalisation évaluée de la séance prévue (échauffement, postures sécuritaires, trajets - amplitude, respiration, pertinence du travail, récupération...)
- Analyse de sa séance, bilan et régulations envisagées.



# Discussion

- Contraintes:

- La mise en activité des élèves peut prendre un certain temps dans la séance au profit de la découverte des exercices du circuit, de l'enchaînement de ces derniers et de la compréhension des règles de sécurité pour une pratique sans risque.
- L'improvisation dans l'organisation spatiale et matérielle n'a pas sa place dans le cycle de musculation. Chaque séance doit être méticuleusement préparée.

- Obstacles:

- L'investissement personnel de chaque élève dans la réalisation du circuit programmé par l'enseignant. Si cette notion n'est pas intégrée individuellement, les progrès seront difficiles en vue d'atteindre la compétence visée. L'enseignant devra donc user de stratégies motivationnelles (encouragements,...)
- La fatigue musculaire, chez les élèves plutôt peu « sportifs » peut être synonyme de démotivation dans la pratique.
- L'évaluation: le nombre d'élèves et les critères d'évaluation rendent cette tâche complexe. L'utilisation de la vidéo peut être un moyen d'aider l'enseignant pour l'évaluation des élèves.

# Conclusion

Il va de soi que ce document n'est que le reflet d'une expérience personnelle dans la programmation de la CP5 au sein de mon établissement scolaire.

Le pourcentage d'élèves présents lors du cycle musculation n'a pas été significativement différent du premier trimestre (41% au premier trimestre, 40% au second).

Malgré ce constat alarmant de l'absentéisme, au final ces élèves de terminale ont été capables de réaliser et d'orienter leur activité physique dans la construction d'un circuit personnel de musculation. Leurs choix ont été possibles, grâce aux expériences accumulés lors des séances précédentes.

Cependant, cette expérience vécue par ces élèves est-elle suffisante en vu d'un réinvestissement futur dans le but du développement et de l'entretien de soi?

# Pour aller plus loin...

- Référence bibliographique  
Dossier EPS n° 79
- Si vous souhaitez échanger afin de mutualiser les expériences dans la CP5

[guillaume.warin1@ac-amiens.fr](mailto:guillaume.warin1@ac-amiens.fr)