



Musculation en EPS

publié le 25/01/2011

Cadre d'enseignement pour une pratique à moindre coût.

Descriptif :

Une approche originale pour proposer des contenus, des outils pédagogiques en musculation sans nécessairement s'appuyer sur un matériel lourd et coûteux .

• Aperçu rapide de cet article

- ▶ Définition
- ▶ Quels objectifs viser à travers cette pratique ?
- ▶ Rappel des programmes
- ▶ Rappels théoriques
- ▶ Quels contenus enseigner ?
- ▶ Démarche de conception de la leçon
- ▶ Bibliographie

Avec le BOEN n°4 du 29 avril 2010, la 5e compétence propre à l'EPS « REALISER ET ORIENTER SON ACTIVITE PHYSIQUE EN VUE DU DEVELOPPEMENT ET DE L'ENTRETIEN DE SOI » devient incontournable en lycée général et technologique¹. Quatre activités physiques sont identifiées dans la liste nationale, comme support de l'acquisition de cette compétence : la course de durée, la natation en durée, le step et la musculation.

Cette demande institutionnelle, est certainement à l'origine de la volonté de nombreuses équipes d'EPS de proposer de la musculation dans leurs programmations. Pourtant, la représentation sociale de cette activité est souvent liée à l'utilisation de machines et de fonte. Le coût financier de la création d'une salle de musculation devient pour beaucoup un frein à cet enseignement. **L'objet de cet article est de proposer un traitement de cette activité qui n'implique pas forcément l'utilisation d'un appareillage sophistiqué...**

ACTIVITE	LA COURSE DE DUREE	LA NATATION EN DUREE	LE STEP	LA MUSCULATION	LA DANSE
Matériel utilisé	Matériel de natation (maillots, lunettes, palmes, etc.)	Matériel de natation (maillots, lunettes, palmes, etc.)	Matériel de step (step, tapis, etc.)	Matériel de musculation (haltères, barre, etc.)	Matériel de danse (musique, etc.)
Pré requis	La maîtrise de la nage en eau.	La maîtrise de la nage en eau.	La maîtrise de la marche et de la course.	La maîtrise de la marche et de la course.	La maîtrise de la marche et de la course.
Les objectifs	Améliorer la condition physique, la résistance, la vitesse, la technique, etc.	Améliorer la condition physique, la résistance, la vitesse, la technique, etc.	Améliorer la condition physique, la résistance, la vitesse, la technique, etc.	Améliorer la condition physique, la résistance, la vitesse, la technique, etc.	Améliorer la condition physique, la résistance, la vitesse, la technique, etc.
Les précautions	Respecter les règles de sécurité en natation.	Respecter les règles de sécurité en natation.	Respecter les règles de sécurité en step.	Respecter les règles de sécurité en musculation.	Respecter les règles de sécurité en danse.
Les précautions	Respecter les règles de sécurité en natation.	Respecter les règles de sécurité en natation.	Respecter les règles de sécurité en step.	Respecter les règles de sécurité en musculation.	Respecter les règles de sécurité en danse.

Des exemples d'exercices

○ Définition

La musculation, activité « visant à mobiliser des masses, est finalisée par la recherche d'effets directs ou différés »⁴. Pour P. SENERS, « la musculation regroupe l'ensemble des procédés qui consiste à développer ou à entretenir les masses musculaires et leur rendement »⁵. Il apparaît donc que pour entrer dans le champ de la musculation, l'intention de l'action se doit d'être centrée sur un double pôle : l'efficacité des contractions musculaires et les effets sur la personne à plus ou moins long terme.

Le concept de force, objet d'investigation, semble aussi au cœur de ces pratiques. Michel PRADET définit la force en tant que propriété humaine, comme « la faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer grâce à la contraction musculaire ».

S'appuyant sur ces citations, nous définissons pour notre part la musculation comme une activité physique ayant pour objectif premier l'entretien ou le développement de la force musculaire, en relation avec différents mobiles : d'esthétique, de santé ou d'accompagnement de la pratique sportive.

Lire l'intégralité de l'article au format pdf...

Note : Un carnet d'entraînement est proposé pour accompagner la formation de l'élève en cohérence avec les contenus développés ci-dessus.

Documents joints



Carnet d'entraînement en musculation (PDF de 314.3 ko)

Carnet de suivi en musculation - Proposition de Stéphane Barbier.



Musculation en eps (PDF de 338.1 ko)

Cadre d'enseignement pour une pratique à moindre coût. Proposition de Stéphane Barbier.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.