

Se muscler ? : les pratiques "omniforce" FSGT

Scfamecksportsregions

Développer et entretenir son tonus et sa forme musculaire à tous les âges

PATRICE TIRBISCH 23 SEPTEMBRE 2023 22H03 UTC

Les pratiques "omniforce" FSGT

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 21H45 UTC

Les leviers dynamiques pour développer son explosivité et son tonus musculaire

Les leviers dynamiques pour développer son explosivité et son tonus musculaire avec les techniques haltérophiles

Après un premier article sur l'entretien de sa condition physique, en salle de musculation, nous vous proposons d'initier, dès 10 ans, à l'haltérophilie. # Par Patrice Tirbisch et Nicolas Escorne

S'entraîner en salle de musculation (2/3) L'HALTÉRO POUR TOUS, TOUS À L'HALTÉRO !

L'haltérophilie c'est : «un sport consistant à soulever des haltères (on disait autrefois poids et haltères)», peut-on lire dans le dictionnaire Larousse. Cette définition satisfait les formateurs qui tentent de fédérer des clubs de musculation, de développer une alternative aux modèles élitistes et marchands et de prendre en compte l'ensemble des pratiquants et des activités avec poids et haltères. Cependant, ces pratiques se sont diversifiées et parfois cloisonnées. Ainsi, à côté de l'haltérophilie, on trouve la force athlétique, le culturisme et la musculation.

Si dans un premier article nous avons abordé la question de la «musculation et condition physique» (*) et que nous vous proposerons dans un troisième la problématique de la musculation sportive, il s'agit d'un choix méthodologique, ces articles étant complémentaires. Dans ce présent article nous traitons de l'haltérophilie conçue comme une pratique sociale qui regroupe deux mouvements codifiés : l'arraché et l'épaulé jeté. Nous vous proposons dans un premier temps de présenter l'halté-

COIN DE L'ENTRAÎNEMENT



Illustration : Maïté Xia

6187ec4ac6c07_spa557coinMuscu23

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 12H14 UTC

La force athlétique avec l'omniforces FSGT : cliquez sur la photo !

des soulevés en puissance avec ses fondamentaux : le développé couché, le squat (ou flexion de jambes) et le soulevé de terre

Omniforces - FSGT

À la FSGT, l'haltérophilie, la musculation et la force athlétique ne sont pas des pratiques réservées aux personnes fréquentant les salles privées, elles sont associatives, éducatives, compétitives, conviviales et ouvertes à toutes et tous.

FSGT



PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 21H58 UTC

Condition physique et musculation : s'entraîner dans un club "omniforce" FSGT.



Comment entretenir sa condition physique en salle de musculation, que l'on soit pratiquant «muscu» ou de toute autre discipline ? Propositions d'entraînement de 3 clubs omniforces. # Par Nicolas Escorne (1) et Patrice Tirbisch

S'entraîner en salle de musculation (1/3) MUSCULATION ET CONDITION PHYSIQUE



Comment obtenir un ventre plat en quinze jours, un corps de rêve pour cet été et tout le reste de l'année... si des formateurs du réseau omniforces (activités musculation, force athlétique et haltérophilie) ont été sollicités pour contribuer au Coin de l'entraînement en proposant un article sur «s'entraîner en musculation», ce n'est évidemment pas sur ces questions (quoi que...) (2).

Dans cet article consacré à la musculation d'entretien ou «comment entretenir sa condition physique en salle de musculation >» (3), nous vous proposons, dans un premier temps de revenir sur le rapport entre force et santé et de définir les principaux objectifs de l'entretien de la condition physique. Puis, nous vous présenterons plusieurs modèles d'entraînements proposés par les animateurs omniforces à un public débutant dans l'activité, adulte, senior...

Des entraînements qui ne se réduisent pas qu'à la musculation d'entretien mais interagissent avec d'autres activités sportives selon l'intentionnalité

du pratiquant : la performance ou la compétition ; l'optimisation vers d'autres pratiques sportives (intégration de la musculation dans le développement de potentialités visées pour d'autres disciplines sportives, artistiques, culturelles)... Chacun de ces axes ne se veut pas réducteur mais représente un sens et une signification pour les pratiquants en salle de musculation, en relation avec leur intention et leur projet en tant qu'acteur, sujet de leur propre changement. Qu'il s'agisse des activités omniforces, des pratiques orientées vers la compétition ou la performance, des pratiques de musculation, ces champs ne sont pas clivés mais en interrelation. Loïn des représentations que l'on peut en avoir, elles sont également traversées, comme d'autres activités, par les aspects de jeu, de découverte de soi et des autres, de plaisir...

La force musculaire, une qualité physique fondamentale de la santé

spa550_coinMuscu1_3.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 00H06 UTC

Des parcours extérieurs au "work out street"

Sport et plein air #aoûtseptembre2022

Sport et plein air, la revue du sport populaire et de la FSGT - Fédération sportive et gymnique du travail - n°662, août/septembre 2022.

CALAMEO.COM



PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 10H23 UTC

Préparation physique : "PPG pour tous et sans matériel" par Callarec Jacques FSGT

PRÉPARATION PHYSIQUE (1/2) : PP générale pour tous et

sans matériel

- Revue Sport et Plein Air - Le coin de L'ENTRAÎNEMENT -

Date de mise en ligne : vendredi 17 aot 2012

article_1473_ppg_pour_tous_Callarec.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 23 SEPTEMBRE 2023 23H37 UTC

Le cross training

FORMATION OMNIFORCES ANIMATEUR/ENTRAINEUR S



5c515324214e1_dossierlarencontredesKettleBellsV22.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

« Passe sport : sécurité, santé et progressivité » en salle Criton



Ce support d'adresse particulièrement aux nouveaux pratiquants du Sporting Club de Fameck qui souhaitent : « être plus autonomes et responsables dans leur entraînement et participer à la vie associative du club ».

Il se compose de conseils généraux pour s'entraîner et propose un plan possible d'entraînement en musculation d'entretien pour débuter (en salle Criton.)

Enfin d'une grille de compétences « du savoir s'entraîner » que le ou la pratiquant,e fera valider sur 10 séances par les animateurs du club et permettra des échanges pour progresser.

Nom : Prénom : Date :

séances	dates	Savoir s'entraîner en salle	😊	😐	☹️
A		1. <input type="checkbox"/> s'échauffer 2. <input type="checkbox"/> s'hydrater 3. <input type="checkbox"/> positionner son potentiel physique			
B		4. <input type="checkbox"/> Utiliser le matériel avec les sécurités 5. <input type="checkbox"/> organiser ma séance 6. <input type="checkbox"/> travailler en binôme			
C		7. <input type="checkbox"/> ranger mon poste de travail 8. <input type="checkbox"/> utiliser sa serviette			

614328788dda0_santscuritetprogressivitejuillet2020

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 23 SEPTEMBRE 2023 23H59 UTC

Le médecine - ball

le retour de multiples variations en préparation physique avec ce ballon lesté

09 | 2019

Entraînement fonctionnel avec le médecine-ball

Thème du mois – Sommaire

- Concept d'entraînement 2
- Formes d'organisation 4

Pratique

- Exercices individuels 5
- Exercices par deux avec un ballon 25
- Modèle de leçon 35
- Indications 36

Catégories

- Tranche d'âge: 12 ans et plus
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutant, avancé et chevronné
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Qui ne se souvient pas des gros ballons en cuir poussiéreux souvent oubliés dans le fond de l'armoire à matériel? Certains se rappellent avec effroi des rares leçons où ils devaient se faire des passes et tenter de rattraper l'objet sans perdre l'équilibre... Pourtant: le médecine-ball s'avère un outil très efficace pour renforcer tous les muscles du corps.

mt_09_19_medicine_ball

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H38 UTC

Rôle du pareur, proprioception et suivi d'entraînement

Proprioception, rôle de pareur et suivi d'entraînement

Fiche outil pour des pratiques en binôme : pareur et observateur et enjeu du suivi

Passer des informations extéroceptives (consignes du pareur) à proprioceptives (sensations affinées) dans une séance.

Préconisations pour des pratiquants en binôme : pareur et observateur, « éclairés et autonomes ».

- ☺ S'échauffer suffisamment
- ☺ Manipuler correctement le matériel : savoir équiper et décharger barres et haltères
- ☺ Adopter des postures sécuritaires : les connaissez-vous ?
- ☺ Ne pas viser l'exploit : interdire l'effort maximal, le 100% : « la qualité prévaut sur la quantité »
- ☺ Les exercices en contraction excentrique sont fortement déconseillés (traumatismes musculaires et tendineux).

Rôle du pareur, proprioception et suivi

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 12H15 UTC

Savoir déposer au sol une barre portée à bout de bras ?

Les barres et charges additionnelles

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 12H15 UTC

Les bandes élastiques

L'entraînement : progression, sécurité et santé

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H38 UTC

Débuter progressivement en musculation par un circuit training (réseau omniforce FSGT)

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H38 UTC

Renforcement musculaire de jeunes judokas (circuit A) - SCF 57290 Fameck

			mains selon sa condition		
2	Pompes (à réaliser sur les genoux si trop difficile)	3 à 5 x 8 à 12 répétitions		90 sec	
3	Chaise « fantôme »	3 à 5 x 1 minute	Tête et dos adossé contre un mur Pieds à plat au sol Cuisse et genoux à angle droit	60 sec	
4	Gainage « superman »	3 à 5 x 30 à 45	En alternant main	90 sec	

Sporting Club Fameck

Circuit A jeunes judokas sept 2023



circuit_A_jeunes_judokas_SCF.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 22H01 UTC

La musculation au service des sportifs .

Créer son carnet d'entraînement

Des questionnements simples et qualitatifs pour :

- analyser ma séance, un cycle d'entraînement
- travailler sur mes ressentis et produire mon bilan
- ajuster en permanence mon entraînement

à partir des traces et des données de mon carnet d'entraînement :



- Ce qui a été réalisé au regard de ce qui était prévu = les écarts ou non ?
- Quelles difficultés rencontrées ?
- Quels points à améliorer ?
- Quels effets ressentis ?
- Quels signaux de mon corps ?
- Quels progrès réalisés ?
- Quelles perspectives envisagées ?

632b13bc72266_Desquestionnementssimplespouranalysermasanceetproduiren

Document PDF

PADLET DRIVE

Le cross training : relooking ou effet de mode ? par ZIANE Rachid



La préparation physique peut prendre différentes formes. Certaines sont plus à la mode que d'autres : Sous différentes appellations (cross-fit® de Reebok™, cross-fight®, méthode IMPACT® de Pourcelet et Momo...), le cross-training est sous les projecteurs depuis quelques années. Mais de quoi s'agit t-il réellement ?

Nous vous proposons ici une radioscopie de cette forme d'entraînement afin de vous permettre de mieux l'appréhender.

Le_cross_training.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Développement de la force : techniques haltérophiles et exercices dérivés par BUYSSSE T.

Développement de la force

Haltérophilie et exercices dérivés

Haltérophilie & Préparation physique - document.élaharé.nar.T.Buysse -

1

6429f3aee6d42_HaltroetPrpaPhysiqueACL1.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Suivre son entraînement : la table de Berger

par Bruno Parietti Creps de Montpellier

armé pour répondre à cette sollicitation. S'il maîtrise son ou ses activités (force athlétique, haltérophilie, musculation), ce n'est pas toujours le cas du rugby, de la lutte ou de l'athlétisme. Cet article s'adresse donc aux animateurs/entraîneurs muscu, aux athlètes et entraîneurs d'autres activités qui voudraient (« entraîner en salle de musculation en complément de leur pratique spécifique. Pour cela, nous vous proposons, dans un premier temps, de recadrer notre secteur d'intervention, puis de vous proposer une démarche et un cadre de référence pour construire votre entraînement en salle. Enfin, pour illustrer cette partie théorique, nous avons sollicité deux entraîneurs omniforces pour proposer des situations concrètes.

Le cadre d'intervention

Afin de recadrer notre secteur d'intervention, nous tenons à préciser dès le départ que :

- La condition physique n'est qu'une des composantes de la performance. D'autres facteurs entrent en ligne de compte tels que la technique, le mental, la tactique...
- La condition physique ne se limite pas au développement musculaire. Elle prend également en compte les dimensions énergétiques, la souplesse, l'équilibre...
- L'entraînement en salle de musculation peut être un moyen de développer sa force au service d'une autre activité. Mais n'oublions pas que : le but pour le sportif n'est pas d'être fort en salle de musculation, mais bien d'être plus efficace sur son terrain de sport : qu'il y a d'autres moyens et d'autres lieux où l'on peut faire du renforcement musculaire.

Ainsi, dans cet article, nous traiterons du développement de la force en salle de musculation dans le cadre d'une préparation physique dissociée (lire l'encadré

sollicitée la musculature : quels muscles, comment ? Il sera également important, à cette étape, d'analyser les déséquilibres que peut occasionner la spécialisation (renforcement dissymétrique dans les sports de raquette par exemple).



LA PRÉPARATION PHYSIQUE

PPI, PPA, PPD : les différentes approches

Dans un article dans la revue Sport Santé «Préparation Physique», Frédéric Aubert distingue 3 approches méthodologiques :

- La PPIntégrée : la dimension physique est intégrée dans les situations proposées à l'entraînement. En foot, par exemple, le renforcement musculaire se fait en répétant plusieurs fois un geste technique, des touches, des coups francs, des corners ou des têtes.
- La PPAssociée : la séance d'entraînement est divisée en plusieurs séquences avec des objectifs différents. Exemple : échauffement, travail de sprint, travail technique avec ballon, renforcement musculaire, étirements.
- La PPDissociée : les séances «physiques» sont dissociées des séances d'entraînement dans l'activité. Exemple : lundi musculation, mercredi foot, vendredi course à pied, dimanche match.

Attention, ces méthodes se distinguent mais ne s'opposent pas. Ainsi, en fonction de l'expérience des sportifs, du temps disponible, du moment dans la saison et des contraintes rencontrées, on pourra opter plutôt pour l'une ou l'autre de ces méthodes qui ont chacune leurs valeurs et limites.

Par exemple, la PPI est intéressante pour la formation des jeunes ou à l'approche d'un objectif. On pourra choisir la PPA dans le cadre d'un perfectionnement si on dispose du temps et du matériel nécessaire en milieu de préparation. La PPD permet une meilleure individualisation et s'adresse plutôt aux adultes et/ou en début de saison. # NE

sport et plein air # septembre octobre 2012

spa563_coinMuscu_3_3_1_3_.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Repères pour planifier son entraînement Escorne Nicolas et Tirbisch Patrice - Réseau omniforces FSGT

	Foncier	Pré compétition	Compétition
Buts	Travail tous groupes musculaires Exercices variés Travail des points faibles Variation dans les rythmes de travail	Travail des groupes musculaires en jeu dans les gestes haltérophiles Entretien de la musculation associée Variation dans les rythmes d'exécution	Musculation avec priorité sur tirages et squats avec un travail intensif Vitesse maximale d'exécution
Indicateurs	Tonnage +++ Séries longues : 10 à 8 Répétitions : x8 x6 Intensité faible = 70 % Nb optimum de barres = 48	Tonnage ++ Séries moyennes : 8 à 6 Répétitions : x5 x4 Intensité moyenne = 80 % Nb optimum de barres = 28	Tonnage + réduit Séries courtes : 6 à 4 Répétitions : x3 x2 Intensité moyenne élevée = 90 % 95 % Nb optimum de barres = 18
Gammes type	Surélév. gammes		
Variations	2 minutes	2 à 3 minutes	2 à 5 minutes
Récupération entre séries	1	1	2
exercices techniques	1	1 à 2	Plus de mouvements combinés
exercices semi techniques			
Exercices musculation	2 à 4	3	2 à 3 surtout squats et tirages
Gainage	Abdos Lombaires tronc dorsaux	Abdos Lombaires tronc dorsaux	Abdos Lombaires tronc dorsaux
Condition physique	Multisauts 15 mn Étirements 10 mn Footing 25 mn	Multisauts Étirements Footing 20 mn ou fractionné	Sprints Étirements Détente verticale
enjeux	Endurance Période extensive	Résistance Période intensive	Puissance Période explosive

Réseau omniforces FSGT Patrice TIRBISCH à partir support Nicolas ESCORNE

tableau_de_bord_planification.docx

Document Word

PADLET DRIVE

Développement de la force : techniques haltérophiles et dérivés

Prendre en compte les ressentis : Exemple en musculation par Rachid ZIANE

dans Sport, santé, Préparation Physique – Newsletter 143 Novembre 2016

Prendre en compte les ressentis : Exemple en musculation
Sport, santé, Préparation Physique – Newsletter 143 Novembre 2016
Par Rachid ZIANE

Comme dans la plupart des pratiques d'activités physiques, en musculation, les sensations ou ressentis constituent des repères internes qui peuvent permettre d'adapter les exercices de manière fine pour plus d'efficacité mais aussi à titre prophylactique. Ceci n'est possible qu'à condition d'écouter son corps et de savoir interpréter les signes qu'il envoie.

Qu'est-ce que le ressenti ?

À la fois et dans l'instant fait de sensations (internes et externes) et d'émotions, le ressenti n'est pas toujours conscient et clair, ni facile à exprimer.

Le ressenti se construit par la pratique et s'apprend en portant une attention particulière sur les informations induites. Il se construit à l'entraînement et en compétition et s'enseigne même. L'entraîneur doit alors aider les pratiquants à développer, à affiner et à interpréter leur sensibilité proprioceptive (sensibilité articulaire et musculaire), extéroceptive (toucher, vue, ouïe, goût, odorat) voire interoceptive (sensibilité des organes internes telle que des douleurs abdominales, cœur qui tape dans la poitrine).

Les entraîneurs parlent ainsi des forces et des résistances ressenties, des appuis (natation, sports collectifs, arts martiaux, danse, course à pied, voile), des pressions exercées sur les prises (judo, escalade, tennis), des postures (gymnastique) et des équilibres (kayak, natation, tirail), mais aussi de positions relatives des segments corporels (gymnastique, trampoline, sport de glisse)... Le ressenti permet ainsi au sportif de "piloter" son corps en activité pour plus d'efficacité.

Le "singé" Bastien Chopin (à gauche), l'un des meilleurs au niveau international, assure par ses "aérobies fines" l'adhérence et la motricité de la moto en mouvement, sur sec ou dans la boue, sur plat ou en virages voire en devers, malgré la brutalité des accélérations, des secousses et des changements de directions. Anticipation, ressenti et gestion des émotions guident ses choix.



Objectifs et ressentis en musculation

En musculation, les différents objectifs requièrent des méthodes et des exercices adaptés. Ceux-ci sollicitent de façon particulière le système nerveux, les muscles, les tendons, plus ou moins localement et les appareils cardiovasculaire et respiratoire. Par voie de conséquence, ces méthodes et exercices induisent des sensations ou ressentis différents. Ainsi :

- la recherche de volume musculaire doit induire :
 - o à l'effort des sensations locales de congestion, de brûlure voire de tétanie.
 - o à l'issue des sensations de lourdeur, fatigue musculaire importante.
- la recherche d'amélioration de la force doit induire :

musculation_ressenti_2.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

La Table de Berger (1962)

La table de Berger permet d'établir le nombre de répétitions maximales (RM) en fonction de la force maximale.

1 RM	100%	FORCE MAXIMALE	PEU DE VOLUME MUSCULAIRE
2 RM	97,4%		
3 RM	94%		
4 RM	92,4%		
5 RM	89,8%		
6 RM	87,6%		

table_de_Berger_1962.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 23 SEPTEMBRE 2023 22H38 UTC

La qualité gestuelle doit toujours prévaloir à la charge soulevée, déplacée, portée ...

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 00H03 UTC

Planifier sa progression en haltérophilie . Lechevalier Renaud FFHM - 2010

"Je planifie, tu planifies, nous planifions .." : la dimension temporelle des cycles d'entraînement tout au long une vie sportive.



6159f6a138b1e_2planificationentrainement.pdf

Document PDF

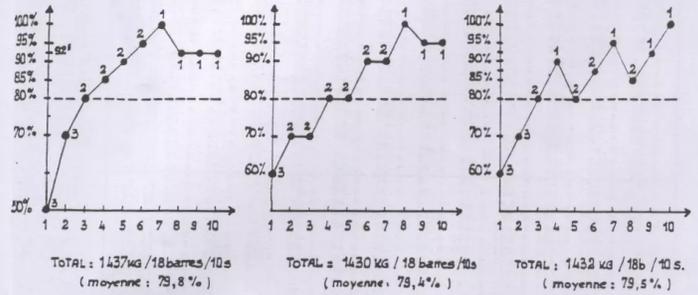
PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H18 UTC

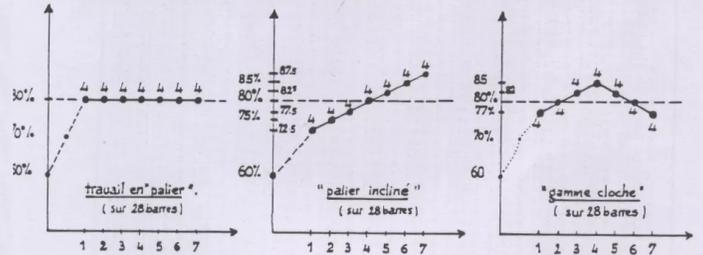
Variations sur les gammes d'entraînement : exemple de l'haltérophilie par THIMONNIER

Variation sur les GAMES D'ENTRAÎNEMENT

HALTÉROPHILIE: Exemple de 3 gammes différentes (type compétition) aux résultats analogues



MUSCULATION: Exemple de 3 gammes différentes (type spécifique): résultats analogues



PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 10H00 UTC

Séance PPG par LEYNIER

Vous avez dit: séance PPG" ?

SEANCE PPG

Circuit training (enchaînement d'ateliers en continu)

OBJECTIF

Développement de la capacité aérobie
Renforcement général, train porteur, ceintures scapulaire et pelvienne

TACHE

Effectuer l'ensemble du parcours dans un premier temps branche par branche sur une durée de 5' par branche, puis dans un second temps enchaîner le tout pendant une durée de 15'(chacun son allure).

Dans tous les cas, le départ de chaque branche se fait de la zone de passage.



Circuit_training_Leynier.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H25 UTC

Dossier sur : "le Squat complet" par P. Debraux & A. Manolova

LE TIRAGE EN HALTEROPHILIE : JUSTE UNE QUESTION D'ACCELERATION...

L'haltérophilie a pour point de départ l'expression de la force physique. Il faudrait donc remonter jusqu'à l'apparition de l'homme sur la terre pour trouver sa véritable origine. Mais à l'aide des progrès technologiques, l'haltérophilie a su se développer, s'améliorer grâce à son analyse, ses techniques... L'arraché à deux bras est l'un des deux mouvements en haltérophilie avec l'épaulé jeté. Lors du mouvement d'arraché, la barre est amenée du sol jusqu'au dessus de la tête à bout de bras tendus, en un seul temps, sans déplacement des pieds. Tout mouvement se caractérise par différentes phases successives, chronologiquement déterminées et s'influençant analytiquement. Le tirage, phase commune à chaque mouvement haltérophile (arraché et épaulé jeté), permet d'animer la barre par l'action conjuguée des jambes, des cuisses et du tronc.

Nous allons présenter l'analyse de la technique du tirage lors de l'arraché en haltérophilie, et plus particulièrement ces différents points de rupture.

PREMIERE PARTIE : ANALYSE DESCRIPTIVE

L'objectif cinématique de l'arraché à deux bras est d'amener la barre à bout de bras en accélérant le mouvement avec un déplacement de la barre dans un plan vertical.



6-tirage.pdf

Document PDF

WWW.CHM-PLOUHINEC.FR



Sommaire :



I. Introduction



II. Contraintes en fonction des variantes de flexion en squat

1. Au niveau des articulations du genou

a. Influence des structures tendineuses dans la flexion

b. Les charges tolérables en fonction de la variante du Squat

c. L'avancée des genoux : interdit ?

Le_squat_complet.odt

Document ODT

PADLET DRIVE

Des articles, des ressources pour aller plus loin , plus haut et "plus fort"

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 10H39 UTC

J "Le métro du corps" SPA Gouffert Anne Laure

Jouer à combattre la sédentarisation

le mouvement. Celui-ci perd la connaissance perceptivo-motrice de son propre corps, de la perte des notions, des positions, des passages, des réactions de redressement, d'équilibration, d'abandon partiel... Il y aurait donc urgence à se réapproprier son schéma corporel en passant d'une position à l'autre en incitant l'exploration, la réassurance, le réapprentissage pour savoir mouvoir son corps dans l'espace. Rébarbatif ? Et différents appuis et les changements de direction. Ces enchaînements peuvent être utilisés comme «un plan de métro pour aller quelque part» d'une manière directe ou avec des correspondances, ou comme une improvisation «laisser aller le corps en mouvement en toute liberté». Suivant les possibilités de chacun, vous suivez une ligne définie ou créez vous-même votre propre parcours en fonction de vos capacités.

L'intérêt de cette méthode est multiple et pour tous les âges. Initialement créée pour les seniors, afin de leur faire retrouver, conserver, améliorer leurs capacités de force musculaire, de mobilisation articulaire, d'équilibre, pour préserver les positions de vie quotidienne garantissant leur autonomie... elle peut être aujourd'hui déclinée pour le plus grand nombre. Cet outil permet un véritable travail de renforcement musculaire, avec possibilité d'y aller le travail cardiaque sur des séances de gym forme ou de préparation physique générale pour les publics jeunes et variés, en composant des enchaînements divers et variés. Pour les enfants, le Métro du corps permet un apprentissage favorisé de son schéma corporel, de l'équilibre, de l'espace, de proprioception... de manière jouée et illustrée.

Tenté-e ? Nous vous proposons, pages suivantes, 4 ateliers pour commencer à vous l'approprier. #
 (*) Le manque d'activité physique chez les seniors et les personnes âgées se traduit généralement par une fragilisation du cœur ; augmentation de sa masse, troubles du rythme cardiaque pouvant entraîner des difficultés à reprendre son souffle, altération du remplissage des ventricules...

UN KIT MATÉRIEL

Commandez votre Métro du corps

Le kit «Métro du corps» est composé d'un poster (voir page ci-contre) représentant toutes les positions avec leur niveau de difficulté respectif (position orange = très facile, verte = facile, bleue = moyenne, rouge = difficile, noire = très difficile) et les affichettes des positions.

- La mise en place de l'activité, frugale, demande des cordes ou rubans de couleurs (orange, vert, bleu, rouge, noir), des tapis pour les positions difficiles au sol et une chaise.
- Le/la pratiquant-e n'est pas passif/ve, mais stimulé-e en permanence, il/elle peut s'aider d'un support : un bâton ou une chaise, mais aussi avec une autre pratiquant-e...
- L'animateur/trice se méfiera des situations d'équilibres précaires, pour éviter la chute (aménagement du sol par tapis de protection).
- Les limites de l'utilisation de cette gym proprioceptive : la douleur, un tonus trop faible, un équilibre très fragile. Il faudra donc choisir des passages plus faciles qui collent aux gestes de la vie quotidienne, aux préoccupations des sportifs/ives... en somme, une gymnastique de liberté, à explorer avec inventivité. #

Plus de renseignement, commande du kit : Carole Dantin tél. 01.49.42.23.64 / carole.dantin@fsgt.org

14

sport et plein air # avril 2015

spa589_coinMetro.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 00H31 UTC

L'haltéro pour tous , tous à l'haltéro (revue SPA)

Après un premier article sur l'entretien de sa condition physique, en salle de musculation, nous vous proposons d'initier, dès 10 ans, à l'haltérophilie. # Par Patrice Tirbisch et Nicolas Escorne

COIN DE l'entraînement

S'entraîner en salle de musculation (2/3) L'HALTÉRO POUR TOUS, TOUS À L'HALTÉRO !

L'haltérophilie c'est : « une sport consistant à soulever des haltères (on disait autrefois poids et haltères) », peut-on lire dans le dictionnaire Larousse. Cette définition satisfait les formateurs qui tentent de fédérer des clubs de musculation, de développer une alternative aux modèles élitistes et marchands et de prendre en compte l'ensemble des pratiquants et des activités avec poids et haltères. Cependant, ces pratiques se sont diversifiées et parfois cloisonnées. Ainsi, à côté de l'haltérophilie, on trouve la force athlétique, le culturisme et la musculation.

Si dans un premier article nous avons abordé la question de la «musculation et condition physique» (*) et que nous vous proposons dans un troisième la problématique de la musculation sportive, il s'agit d'un choix méthodologique, ces articles étant complémentaires. Dans ce présent article nous traitons de l'haltérophilie conçue comme une pratique sociale qui regroupe deux mouvements codifiés : l'arraché et l'épaulé jeté. Nous vous proposons dans un premier temps de présenter l'halté-

L'évolution de la vie avec ses progrès technologiques et sa diversité d'activités fait que nous ne trouvons aujourd'hui que très rarement des jeunes passant les portes d'une salle de musculation associative pour pratiquer l'haltérophilie ou la force athlétique sur un plateau de compétition.

Sport olympique, discipline éducative

Nous nous centrerons donc, pour en prendre le contre-pied, sur les initiatives et pratiques Omnisports des plus jeunes de nos pratiquants benjamins et minimes de 10 à 14 ans. De la découverte des sensations, aux apprentissages des fondamentaux et une initiation, aux levers dynamiques (à tous les âges) avec des effets bénéfiques : prévention mal de dos, lutte contre l'ostéoporose, la sédentarité, plaisir de s'épanouir et partager les activités, de participer, d'observer, de collaborer, de jouer... L'originalité de notre démarche est de rompre avec la pédagogie traditionnelle de l'haltérophilie centrée sur

Illustration : Maïté Xia

6187ec4ac6c07_spa557coinMuscu23.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 10H54 UTC

Le tirage en haltérophilie

Comprendre pour (se) perfectionner !

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 10H53 UTC

Enseigner la musculation

Vous avez dit : "enseigner la musculation ?"

PRATIQUE EN VUE DU DÉVELOPPEMENT ET DE L'ENTRETIEN DE SON «BENEFICIAIRE» (niveau en lycée général et technologique). 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...**



Des exemples d'exercices

O Définition

La musculation, activité « visant à mobiliser des masses, est finalisée par la recherche d'effets directs ou différés »4. Pour P. SENEERS, « 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

eps_article_264

Document PDF

PADLET DRIVE

PATRICE TIRBISCH 24 SEPTEMBRE 2023 11H49 UTC

Se muscler à deux . "Méthode sans matos " Krantz Norbert

Animations estivales 2022

Bilan des animations conduites par SCF mardi 12, 19 et 26 juillet 2022 de 15h00 à 17h00 salle Crlon



Déroulement de 3 séances selon ce tableau en s'adaptant au public accueilli. Le bilan global figure dans la dernière rubrique. En moyenne 13 jeunes (de 13 à 16 ans , 30 % de filles) avec 3 animateurs du SCF (Brevet fédéral d'animateurs omniforces).

Situations proposées	12 juillet 2022 Mathilde ,Catherine, Nico, Patrice	19 juillet 2022 Nico, Catherine, Patrice, Jean Marie	26 juillet 2022 Mathilde, Jean Marie, Patrice
1. Starter 10 à 15 minutes	Mieux se connaître Echauffement collectif : cartes à jouer pour s'échauffer	ResSENTIS précédente séance Echauffement collectif : cartes à jouer pour s'échauffer. Création de nouvelles cartes à jouer par les participants	ResSENTIS précédente séance Echauffement collectif : cartes à jouer créer par es jeunes pour s'échauffer
2. Un dos pour la vie, renforcer son dos 30 minutes	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 1 : tonus et explosivité	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 2 : tonus et explosivité	Education posturale : prise de conscience de son dos Lever dynamique 3 : tonus et explosivité
3. Se renforcer musculairement et développer sa souplesse 45 mn	Outils de positionnement « ça va la forme » (souplesse, force, coordination...) Atelier cardio Circuit musculation avec élastiques ,poids de corps, médecine ball, kettlebel	Circuit musculation avec charges additionnelles ou assistées (pdf) Règles de sécurité et pareur (visuels pdf)	Outils de positionnement « ça va la forme » (souplesse, force, coordination...) Atelier cardio Circuit musculation avec charges additionnelles ou assistées (pdf), Circuit « Mathilde »
4. se coordonner dans des activités collectives 25 minutes	Tir à la corde Relais à l'américaine Sauts par équipes Walking foot	Tir à la corde Relais à l'américaine Sauts par équipes Walking foot	Tir à la corde Relais à l'américaine Sauts par équipes Walking foot
5. Bilan à chaud 10 minutes	ResSENTIS séance 1	ResSENTIS séance 2	ResSENTIS séance 3 et bilan global
6. évaluation globale	13 jeunes Adaptation des situations par rapport aux jeunes .Appréciations positives des jeunes .	14 jeunes Implication des jeunes dans les situations proposées. Echanges constructifs avec éducateurs.	13 jeunes Animations appréciées par le groupe Un des jeunes de 13 ans s'est inscrit au SCF et pratique de la compétition depuis déc 202. Souhait du SCF de renouveler cette action en 2023

Bilan_des_Animations_estivales__SCF_juillet_2022.pdf

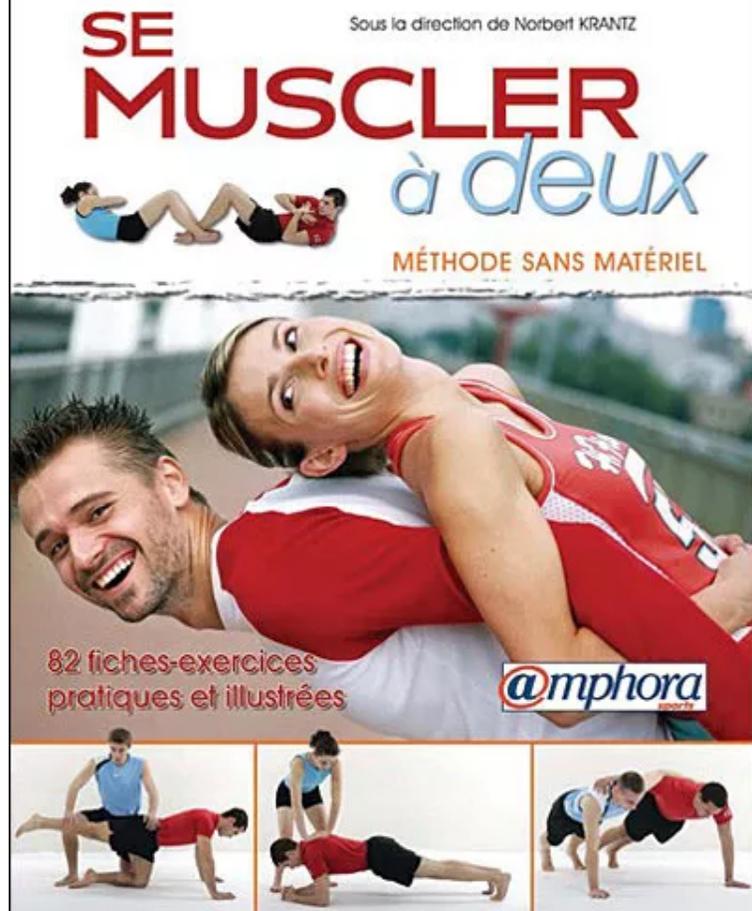
Document PDF

PADLET DRIVE

Sporting Club Fameck

haltérophilie, musculation, préparation physique, lever dynamique , école du dos et du tonus, FSGT, FFHM

SPORTSREGIONS



Entraîner, un acte de création ? Norbert Krantz Insep

les conceptions qui organisent l'entraînement pour repenser le métier d'entraîneur(e) pp. 221-245;

doi : <https://doi.org/10.3406/insep.2008.2004>

https://www.persee.fr/doc/insep_1241-0691_2008_num_39_1_2004

Fichier pdf généré le 05/12/2019



insep_1241_0691_2008_num_39_1_2004__1_.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Traces d'activités omniforces

Fédéraux FSGT ASPOM Bordeaux 19 et 20 mai 2023



f_d_raux_bordeaux_aspom__20_mai_2023.pdf

Document PDF

PADLET DRIVE

Education posturale



Le reconnaissez - vous ? Quelle charge à l'épaulé jeté ?