



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

| | Lien | ciblers | Durée |
|---|---|----------------------------------|---------|
| PPG FSGT | https://vimeo.com/582014576 | 6 / 11 ANS | |
| Inventer des jeux à partir de la pétanque | https://vimeo.com/551868001 | FSGT | |
| Lutte et féminine | | | |
| L'aventure motrice de l'enfant dans la nature | https://vimeo.com/551355001 | | 1h15 |
| FSGT SPORT de l'enfant | https://vimeo.com/585693368 | | 90 sec |
| FSGT IVRY formation d'animateurs | https://vimeo.com/547498171 | | 80 sec |
| Etirements passifs FSGT | https://vimeo.com/547482729 | | 110 sec |
| Gainage | https://vimeo.com/531652747 | | 115 sec |
| Etirement passif et tonicité | https://vimeo.com/530811455 | | 125 sec |
| Etirement passif et MI | https://vimeo.com/530809912 | | 125 sec |
| CRE | https://vimeo.com/530807998 | « Contracter, relâcher, étirer » | 90 sec |
| Bassin tronc | https://vimeo.com/530805827 | Antéversion rétroversion | 135 sec |
| Gainage 2 | https://vimeo.com/530803724 | | 5mn |
| Ma gym au quotidien | https://vimeo.com/522389836 | Seniors Thierry Maquet | 3mn |
| Essentiel santé animateur | https://vimeo.com/491097556 | étirement quadri | |
| Lancer MB explosif Mobiles ch | https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/mz_11-schocken-rueckwaerts-slow-standbild-f-360p30_01.mov | | |
| | | | |
| | | | |

Ce tableau capitalise des ressources visuelles mobilisables et mobilisés par le rédacteur de cet fiche

Il s'agit donc d'un tableau évolutif par nature selon les approches méthodologiques de chacun .



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Questionnements possibles ci – dessous (aide -mémoire , « cheek list » à compléter, à modifier selon votre créativité) pour concevoir une séance, son organisation , les adaptations ...



Comment planifier une bonne préparation?

- Système cardiovasculaire:** Je commence avec des formes de course adaptées à l'âge des participants et j'augmente progressivement l'intensité.
- Force:**
Je prévois des exercices de renforcement en adéquation avec le thème.
- Mobilité:**
Je sollicite l'amplitude optimale des muscles nécessaire à la charge qui va suivre.
- Technique/coordination:** Je prends en compte les éléments clés techniques.
L'échauffement prévoit des défis liés à la coordination.
- Organisation:**
Tout le monde bouge! La transition entre les exercices est fluide.
- Instructions:** Mes exercices ne nécessitent pas beaucoup d'explications et sont vite mis en place. Je les démontre si nécessaire.
- Matériel:**
Je prévois le moins de matériel possible et je l'utilise pour plusieurs exercices.
- Conforme à l'âge:**
Je pense à l'aspect ludique de l'échauffement.
- Transpirer:**
Les participants sont échauffés/activés et prêts pour la partie principale.



Fiches « action » : Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Exercices et visuels issus d'articles de la revue mobile.ch pour illustrer la mise en place d'un parcours ou d'un circuit training de renforcement musculaire vers de jeunes publics mais transférables vers des adultes avec les adaptations nécessaires .

Activer le système cardio-vasculaire

Les exercices suivants permettent d'activer le système cardiovasculaire de manière ludique. Les enfants sont ainsi correctement préparés pour la partie principale de l'entraînement.

Arc-en-ciel

Poser un cône de chaque couleur (bleu, jaune, vert, rouge) dans les quatre coins du terrain de volleyball. Les athlètes, par deux, commencent dans le rond central: le premier court vers trois cônes (par exemple: jaune – vert – bleu). Le second effectue la même combinaison en ajoutant un cône. Son camarade repart en suivant le même enchaînement, avec un cône en plus, etc. Le même cône peut être choisi plusieurs fois. Celui qui commet une faute recommence une nouvelle combinaison.

Variante

- Effectuer la combinaison à l'envers.
 - A enchaîne dans un sens, B dans l'autre. Le but est de finir en même temps.
- Remarque: Les athlètes qui attendent au milieu restent toujours en mouvement.

Matériel: Cônes de différentes couleurs, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



En musique

Courir en musique. Dès que le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent. Le moniteur annonce une tâche que les enfants effectuent le plus vite possible dès qu'ils entendent le signal prédéfini.

Tâches possibles

- Toucher une ligne rouge.
- Sautiller dix fois d'un côté à l'autre d'une ligne.
- Tourner trois fois sur soi-même puis tenir l'équilibre sur une jambe.
- Toucher le plus vite possible deux parois qui se font face.
- A part les mains, aucune partie du corps ne doit toucher le sol durant dix secondes.
- Former le plus vite possible un groupe de cinq.

Matériel: Musique

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Slalom humain

Former un grand cercle avec un écart de deux mètres entre les enfants. Le moniteur slalome autour des enfants. Le dernier élève le suit. Dès qu'il se trouve tout devant, il reprend sa place de «piquet» de slalom. Le mode de déplacement et la vitesse peuvent varier.

Variante

- Les enfants sont en appui sur les coudes (frontal/dorsal/côtéral) tandis que les autres courent ou sautent par-dessus les «obstacles». Arrivés au bout de la piste, ils se placent aussi sur les coudes.

Plus difficile

- Les «piquets de slalom» ont une tâche supplémentaire comme sautiller sur place ou se déplacer lentement en cercle. Veiller à ce que les écarts restent les mêmes.

Matériel: [Schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23





Fiches « action » :
Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

| Exercices | Organisation/Remarques | Matériel |
|---|--|----------|
| <p>Course de ski (stimulation du système cardiovasculaire)</p> <p>Sous forme d'histoire: «Le skieur prend ses skis sur l'épaule et se dirige vers la télécabine. Il se met à courir pour ne pas la rater. Il entre dans la cabine mais il y a foule (les élèves se croisent dans tous les sens). Une fois en haut, il court vers le départ. Il serre ses boucles (jambes tendues) et c'est parti: départ en pas de patineur en poussant sur les bras pour gagner de la vitesse, position de recherche de vitesse, courbe à gauche, puis à droite, sauts, petites bosses, plaque de glace (qui le secoue), retour à la position de schuss, etc. A l'arrivée: grand cri et bras en l'air pour fêter le meilleur temps.»</p> | <ul style="list-style-type: none">En cercle, les élèves écoutent une histoire de skieur racontée par le moniteur. Ils se mettent à sa place et imitent les mouvements décrits par le moniteur.  | |

Fiches « action » : renforcement musculaire

Formes gymniques (aspect physique)

1. En position d'appui facial, rouler la balle de tennis à son camarade, de la main gauche vers sa main droite et inversement.
2. Assis face à face, jambes tendues. Se transmettre la balle après l'avoir fait passer dans le dos.
3. Grand huit: dos à dos, jambes légèrement écartées, un mètre de distance entre les partenaires. Pivoter le buste à gauche et à droite pour se passer la balle. La balle décrit ainsi un huit autour des athlètes.
4. De bas en haut: se passer la balle entre les jambes, se redresser et la donner au-dessus de la tête.

- Toujours par deux.
- D'abord 20 fois comme entraînement, puis comme concours. Quel duo réussit 20 répétitions le plus vite?



- Balles de tennis



Fiches « action » : Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Renforcement avec partenaire (aspect physique)

Par deux, dos à dos, les coudes accrochés. Fléchir les genoux, s'asseoir et se relever. D'abord à pieds joints, puis sur une jambe.



Poulailler

Poser plusieurs œufs (médecine-balls) sur le sol. Dans chaque angle de la salle se trouve un poulailler (banc suédois retourné) avec des poules (athlètes) en équilibre sur le perchoir (bande étroite du banc). Le moniteur annonce un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'œufs annoncés. Pour cela, les élèves touchent avec leurs fesses les ballons (flexions de genoux). Quelle poule revient le plus vite sur son perchoir?

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Appuis à gogo

En position d'appui facial sur les coudes, les athlètes forment un cercle. Le moniteur annonce des numéros qui correspondent à des exercices. Lors du second passage, ce sont les élèves qui proposent les numéros. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait annoncé le sien.

1 = balancer vers l'avant et vers l'arrière

2 = soulever alternativement le pied gauche et le pied droit

3 = monter à l'appui facial (sur les mains) et retour à l'appui sur les coudes

4 = amener le genou gauche latéralement vers l'épaule gauche, puis idem avec le droit

Variante

- Appuis faciaux: les chiffres indiquent la position à adopter et à tenir (1 = tout en haut / 2 = demi-flexion / 3 = position basse).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23





Fiches « action » :
Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Surmonter les obstacles , gainage

| Exercices | Organisation/Remarques | Matériel |
|---|--|---|
| <p>Planche avec partenaire (aspect physique) Un élève est couché sur le dos. Le second lui soulève les pieds à une hauteur d'env. 20 cm. Le premier reste bien gainé. Soulever un ou les deux pieds. Variante • Lâcher les pieds du camarade.</p> |  | |
| <p>Tunnel humain (aspect physique) Des duos se tenant par les mains sont alignés pour former un tunnel. Les deux derniers à chaque fois lâchent prise et passent sous le tunnel (en courant ou en rampant). Ils se placent à l'autre extrémité et se redonnent les mains.</p> |  | |
| <p>Piste de haies (parenté technique) Par deux, en position accroupie, les élèves unissent leurs mains pour créer une haie. Alignés, les duos forment une piste de haies. Le duo de derrière lâche prise et franchit les haies pour se replacer tout devant. Remarque: Respecter une distance suffisante entre les «haies».</p> |  | <ul style="list-style-type: none">• Schéma d'organisation (pdf) |
| <p>Saute-mouton en appui sur les avant-bras (activation, parenté technique) Entre deux cônes sont placés cinq cônes distants de cinq mètres chacun. Le premier coureur (A) part en sprint. Lorsqu'il atteint le premier cône, il se place en appui sur les avant-bras. Lorsqu'il est en place, le coureur B démarre, passe par-dessus A et se met dans la même position que lui au deuxième cône, etc. Lorsque tous les cônes sont occupés, les coureurs restants vont jusqu'au bout du parcours. Lorsqu'ils sont tous parvenus à l'arrivée, le coureur A se lève en premier et court jusqu'à l'arrivée, suivi ensuite des coureurs B, C, D et E jusqu'à ce que l'équipe complète ait atteint l'arrivée. Quelle est l'équipe la plus rapide?</p> |  | <ul style="list-style-type: none">• Cônes. |



Fiches « action » : Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Poulailler

Poser plusieurs œufs (médecine-balls) sur le sol. Dans chaque angle de la salle se trouve un poulailler (banc suédois retourné) avec des poules (athlètes) en équilibre sur le perchoir (bande étroite du banc). Le moniteur annonce un chiffre. Les poules sautent de leur perchoir et vont couvrir au plus vite le nombre d'œufs annoncés. Pour cela, les élèves touchent avec leurs fesses les ballons (flexions de genoux). Quelle poule revient le plus vite sur son perchoir?

Matériel: Médecine-balls, bancs suédois

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Appuis à gogo

En position d'appui facial sur les coudes, les athlètes forment un cercle. Le moniteur annonce des numéros qui correspondent à des exercices. Lors du second passage, ce sont les élèves qui proposent les numéros. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que tout le monde ait annoncé le sien.

1 = balancer vers l'avant et vers l'arrière

2 = soulever alternativement le pied gauche et le pied droit

3 = monter à l'appui facial (sur les mains) et retour à l'appui sur les coudes

4 = amener le genou gauche latéralement vers l'épaule gauche, puis idem avec le droit

Variante

- Appuis faciaux: les chiffres indiquent la position à adopter et à tenir (1 = tout en haut / 2 = demi-flexion / 3 = position basse).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Super Mario

Installer deux pistes de 12 cerceaux qui permettent de passer de l'un à l'autre en sautant (voir [schéma d'organisation](#)). Le moniteur définit différents niveaux de difficulté. Tâches possibles

- Cerceau à droite: jambe droite, cerceau à gauche: jambe gauche.
- Ajouter l'action des bras: tendre le bras correspondant vers l'extérieur ou le bras opposé.
- Cerceau à droite: jambe gauche, cerceau à gauche: jambe droite.
- Cerceau bleu: jambe gauche, cerceau rouge: jambe droite.
- Deux cerceaux en avant, un cerceau en arrière.
- Différentes formes de sauts: avec rotation, sauts de grenouille, sauts en extension, etc.
- Combinaison: rangée de gauche: jambe gauche, rangée de droite: jambe droite, cerceau rouge: bras droit, cerceau bleu: bras gauche (voir [schéma d'organisation](#)).

Matériel: Cerceaux, [schéma d'organisation](#) (pdf)

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

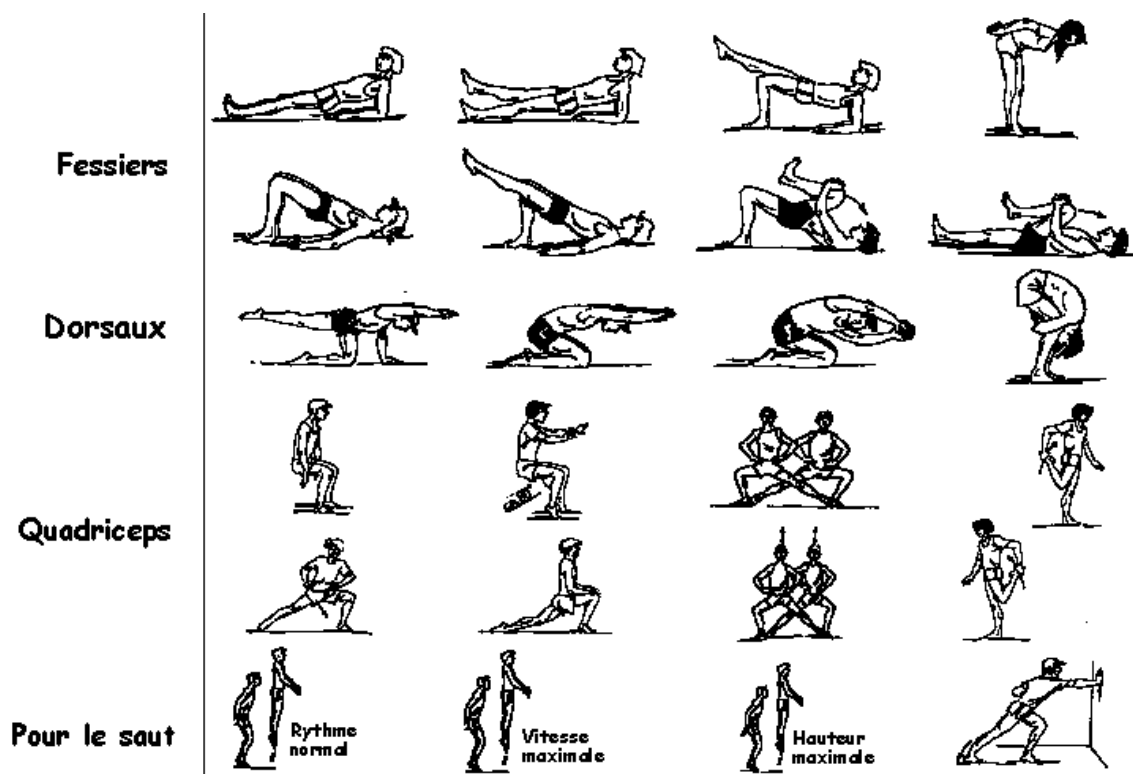




Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

EXOS SANS MATOS



Superman

Flamand rose



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Force explosive : Lancer en arrière d'un médecine -ball

Matériel / sécurité :

- 4 Cerceaux = 4 zones de départ / zone réception = rouge que animateur
- Plusieurs MB 1 , 2,3 kg selon potentiel pratiquant
- A la place d'un medecine-ball, les enfants lancent un ballon de basketball ou de football.

Exercice :

Départ accroupi, en flexion, pied à plat , lancer de balle en arrière à deux bras par-dessus la tête. Repère au sol pour marquage et appréciation distance

Critères de qualité gestuelle :

Poussée des jambes 😊 - Extension de tout le corps 😊 - Bras tendu 😊



1 : MB lancer en arrière : par équipe sur longueur salle .

L' équipier place cerceau sur repère et réalise son lancer , idem pour les autres membres de chaque groupe

Selon marque individuelle , composer les équipes en les équilibrant .

2 : Lancer MB vers l'avant , main G / main D





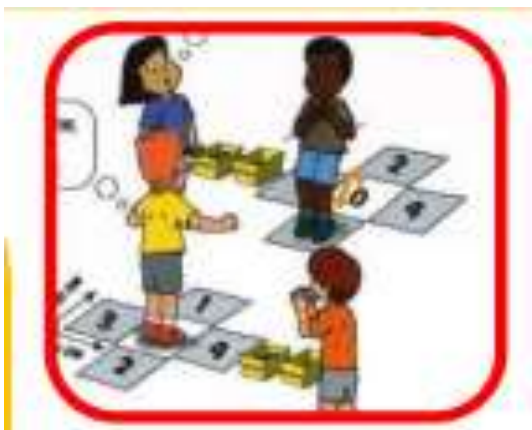
Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

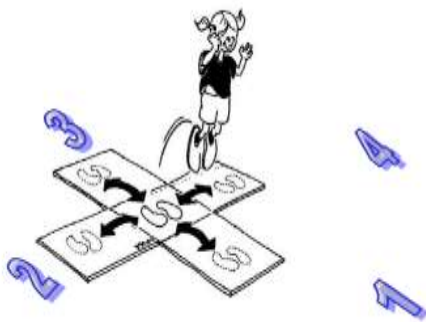
Défi « saut en croix »

Regarde la vidéo , le dessin , ton copain en train de le faire

Matériel :



dans une cour : Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)



dans un gymnase : 8 cerceaux = case 0

2 jeu de cartes : chiffres de 1 à 4

But : Rebondir le plus vite possible à pieds joints

Départ : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0) = cerceau

Tu dois respecter l'enchaînements de rebonds 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 :

à chaque fois, tu repasses par la case centrale.



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Les défis... tes défis :

- Tout seul • Enchaîner deux séries de rebonds. • Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche) • Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''
- A deux, chacun sur une croix • Face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble.
- A deux, en relais sur la même croix • Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.
- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix • Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs. • Réaliser, le plus rapidement possible, une série de huit enchaînements.
- A toi d'inventer d'autres défis :



Intoune tes réponses.

As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



Combien de temps as-tu « bougé » ?



Quel effort as-tu fourni?



Ton ressenti :



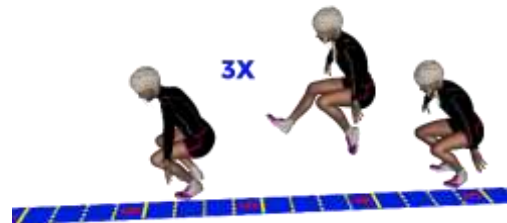
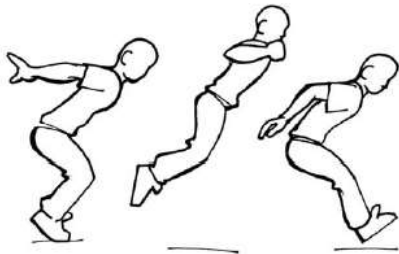
Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Défi « saut pied joint en longueur san élan », X 1 bond, X 3 bonds de grenouille. Le record du monde en combien de sauts ?

Regarde la vidéo , le dessin , ton copain qui réalise les sauts

Matériel :



dans un espace extérieur gazon, tartan ... , dans un gymnase : Une ligne avec 2 cônes pour délimiter la zone de part

But : aller le plus loin possible **avec 1 saut pieds joints , puis en enchainant 2 sauts , puis 3 sauts.**

Départ : Pieds joints, tu te places sur la ligne de départ : tu sautes à avec les deux pieds sans élan, Tu te réceptionnes sans poser les mains au sol .

Tu reviens sur les côtés sans gêner tes camarades .



X 3



Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**

Variantes , compléments :

La chenille

| Nom | Objectif(s) | Descriptif | Image |
|---------------|---|---|-------|
| La "chenille" | Atterrir en saut en longueur (ramené) en projetant ses jambes le plus loin possible vers l'avant sans de faire mal (amortir la chute) | A partir d'un exercice simple au sol, le but sera d'ancrer chez l'athlète les 3 phases de l'atterrissage en saut en longueur (le ramené). L'athlète part assis au sol, les jambes tendues devant lui, puis à l'aide des mains il vient complètement toucher ses pieds avec les fesses, puis une fois le contact établi il retend les jambes devant lui. | |

Les défis... tes défis :

- Tout seul • Enchaîner deux séries de rebonds. • Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche) •
- A deux, en relais • Réaliser des records en se relayant. Après deux enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.
- Par équipe de plusieurs joueurs, • Réaliser le plus de relais possible avec deux enchaînements par joueurs. • Réaliser, le plus rapidement possible, une série de 2 à 4 huit enchaînements.
- A toi d'inventer d'autres défis

Ton ressenti :

Intoune tes réponses.

As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?

Combien de temps as-tu « bougé » ?

30" à 1 min 1 à 2 min

2 à 5 min 5 à 10 min

Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile



Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**

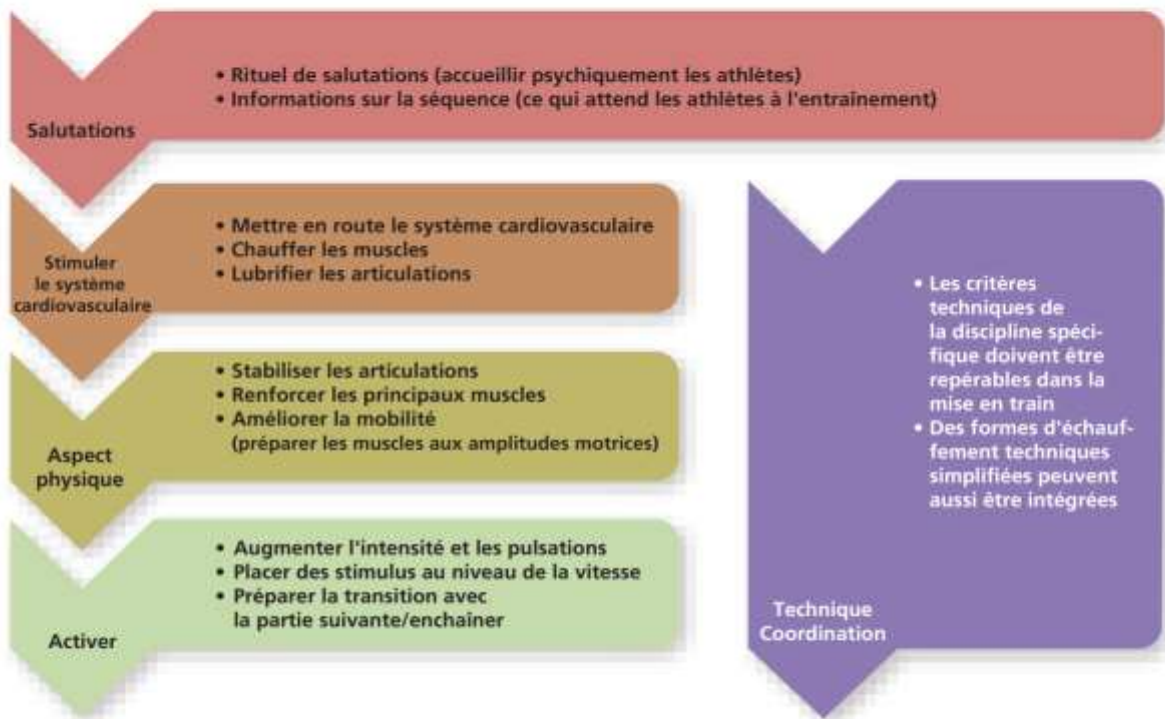


Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Structure de l'échauffement

La recette miracle pour l'échauffement de course, de saut et de lancer n'existe pas. Le profil d'exigences diffère trop d'une discipline à l'autre et le groupe d'entraînement influence aussi le choix des contenus et la durée de l'échauffement.



L'échauffement ne se résume pas à une activation du système cardiovasculaire par une accélération de la respiration et de l'irrigation sanguine des muscles: un échauffement complet améliore aussi la disponibilité du système nerveux, développe la coordination et l'habileté, éveille la motivation des sportifs et favorise ainsi leur disposition pour l'apprentissage et la performance.

L'amélioration de la souplesse est indispensable pour garantir la fluidité des mouvements et pour prévenir les blessures. Outre ces aspects physiologiques, un autre élément constitutif est essentiel: la composante sociale.



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Usage du « Chifoumi » dans un parcours de sauts avec cerceau ou obstacles à franchir

Chifoumi en EPS

appelé aussi "Pierre, feuille, ciseaux"

- La pierre est représentée par un poing fermé. Elle écrase les ciseaux et gagne.
- La feuille : une main à plat. Elle enveloppe la pierre et gagne.
- Les ciseaux : 2 doigts formant un V. Ils découpent la feuille et gagnent.



BUT DU JEU

Le jeu se joue en duel. Pour commencer, les joueurs comptent jusqu'à 3 en mettant la main dans le dos et révèlent leur main en même temps. La plus forte des formes l'emporte.

DÉROULEMENT : Les élèves sautent de cerceau en cerceau à pieds joints.
La partie de chifoumi commence lorsque les 2 élèves se rencontrent dans les cerceaux juxtaposés.



Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Anatomie Musculaire - L'article



- [Définition du muscle](#)
- [Description des muscles du corps humain](#)
- [Anatomie des muscles - vue de face](#)
- [Anatomie des muscles - vue de dos](#)

Le corps humain comprend un peu plus de 600 muscles, qui représentent en moyenne 40% du poids sec du corps. Ce pourcentage est calculé sur une personne sans activité sportive car ce résultat est bien évidemment plus élevée chez les adeptes de la musculation et du fitness, surtout les culturistes.

Définition du muscle

Un muscle est un organe du corps humain constitué de fibres élastiques qui se contracte et se décontracte pour permettre au corps humain de se déplacer, de s'animer, de se mouvoir mais aussi de garder une position fixe.

La plupart des muscles s'attachent directement aux os ou y sont reliés par des tendons ou des ligaments. On distingue, cependant, 3 types de muscles selon leur structure microscopique :

- ▶ les muscle striés : Les muscles striés relient les os et les articulations de façon à permettre au corps de se mouvoir.
- ▶ Les muscles lisses : Les muscles lisses permettent les mouvements et les fonctions inconscientes et involontaires nécessaires à la circulation, à la respiration et aux fonctions digestives entre autres.
- ▶ Le muscle cardiaque : Le muscle cardiaque permet au cœur de propulser le sang à travers l'appareil circulatoire.

Description des muscles du corps humain

TopMuscu vous présente ici une dizaine de grands muscles particulièrement liés à la musculation et au fitness.

Anatomie des muscles - vue de face



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

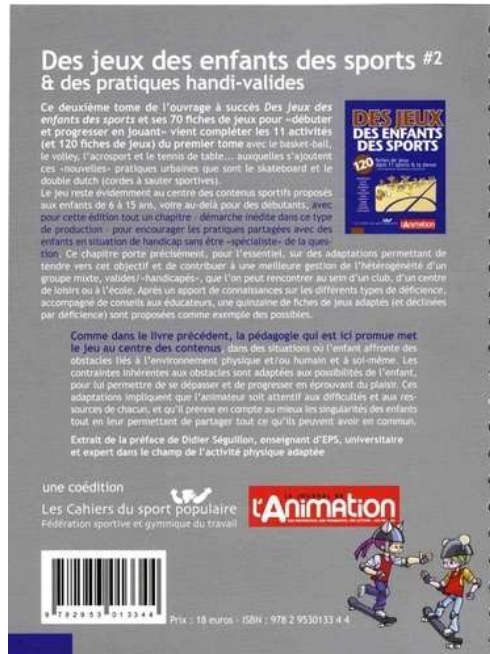


<https://www.calameo.com/books/004251427626506c34488>



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023





Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts, gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**

En milieu scolaire : collège au lycée

Introduction

DES SAVOIRS

Chapitre 1. Générer et transmettre de la force *par Jean-Michel Le Chevalier*

La fibre musculaire au cœur de la production de force - La contraction musculaire - Les différents types de fibres musculaires - Les déterminants de la force et de la vitesse à l'échelon de la fibre musculaire - La transmission de force : rôle de l'architecture, de l'élasticité et de la viscosité des muscles - La transmission de force : de la secousse au tétanos - La transmission de force : les relations force/longueur et force/vitesse - La transmission de force en conditions naturelles - La transmission de force : modalités d'intervention du système nerveux sur le muscle

Chapitre 2. Les adaptations liées à l'entraînement de la force *par Jean-Michel Le Chevalier*

Les adaptations propres aux structures nerveuses - Les adaptations quantitatives du tissu musculaire - Les adaptations qualitatives du tissu musculaire - La spécificité des adaptations - Renforcement musculaire : quelques précisions sur les charges - Méthodes et techniques d'entraînement - La force chez l'enfant et l'adolescent - La force chez le sujet âgé - La force chez la femme

DES PRATIQUES

Chapitre 3. Le développement de la force en EPS *par Michel Pradet*

Les paramètres constitutifs de la force - Les exercices de vitesse - Les contractions excentriques - Les contractions pliométriques - La coordination intermusculaire : vers des apprentissages spécifiques - Exploiter le réflexe myotatique - La transformation des fibres musculaires - La capacité de production énergétique des fibres musculaires - La recherche de l'hypertrophie musculaire - La force contractile maximale du muscle

Chapitre 4. Développer la force : le point de vue d'un entraîneur *par Maurice Houvion (propos recueillis par Michel Pradet)*

La force utile en sport - La force ou les forces ? - Force, technique, souplesse et coordination - Les méthodes de développement de la force - Entraînement collectif et individualisé de la force - Les entraîneurs et la force - Éducation physique et développement de la force - Développement de la force et style de vie

Lexique



Pour en savoir plus

Index

<https://www.calameo.com/books/0005448351b6bbb05eb95>



Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**



Fiches « action » :

**Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination
omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023**

Vous avez dit : la force ?

Introduction

DES SAVOIRS

Chapitre 1. Générer et transmettre de la force *par Jean-Michel Le Chevalier*

La fibre musculaire au cœur de la production de force - La contraction musculaire - Les différents types de fibres musculaires - Les déterminants de la force et de la vitesse à l'échelon de la fibre musculaire - La transmission de force : rôle de l'architecture, de l'élasticité et de la viscosité des muscles - La transmission de force : de la secousse au tétanos - La transmission de force : les relations force/longueur et force/vitesse - La transmission de force en conditions naturelles - La transmission de force : modalités d'intervention du système nerveux sur le muscle

Chapitre 2. Les adaptations liées à l'entraînement de la force *par Jean-Michel Le Chevalier*

Les adaptations propres aux structures nerveuses - Les adaptations quantitatives du tissu musculaire - Les adaptations qualitatives du tissu musculaire - La spécificité des adaptations - Renforcement musculaire : quelques précisions sur les charges - Méthodes et techniques d'entraînement - La force chez l'enfant et l'adolescent - La force chez le sujet âgé - La force chez la femme

DES PRATIQUES

Chapitre 3. Le développement de la force en EPS *par Michel Pradet*

Les paramètres constitutifs de la force - Les exercices de vitesse - Les contractions excentriques - Les contractions pliométriques - La coordination intermusculaire : vers des apprentissages spécifiques - Exploiter le réflexe myotatique - La transformation des fibres musculaires - La capacité de production énergétique des fibres musculaires - La recherche de l'hypertrophie musculaire - La force contractile maximale du muscle

Chapitre 4. Développer la force : le point de vue d'un entraîneur *par Maurice Houvion (propos recueillis par Michel Pradet)*

La force utile en sport - La force ou les forces ? - Force, technique, souplesse et coordination - Les méthodes de développement de la force - Entraînement collectif et individualisé de la force - Les entraîneurs et la force - Éducation physique et développement de la force - Développement de la force et style de vie

Lexique



Pour en savoir plus

Index

<https://www.calameo.com/books/0005448351b6bbb05eb95>



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023



Livres : DOSSIER EP&S N°79. Musculation avec et sans matériel.

Fabio Pozzo, Grégory Levavasseur, Michel Pradet

Disponible en numérique

Cet ouvrage présente une méthode originale permettant, en EPS, de structurer l'activité musculation avec et sans matériel, selon une démarche commune. Elle permettra aux enseignants d'EPS comme aux candidats au CAPEPS de mieux appréhender les enjeux de l'activité. Elle les aidera à conduire les élèves vers un véritable "savoir s'entraîner en musculation" : ces derniers seront alors capables de programmer, de vivre et de réguler un projet de développement individualisé établi dans le respect de leur intégrité physique. A chaque étape, des connaissances théoriques indispensables, des illustrations et des outils pédagogiques qui aideront les élèves à progresser.

" Richement illustré, explicatif sans être pour autant rébarbatif, très bien organisé et toujours très intelligemment synthétique, cet ouvrage offre à tous les collègues désireux de se former, de se perfectionner, voire de s'approprier et l'esprit et les techniques de renforcement musculaire scolaire, une base de données incontournable." (Michel Pradet)



Fiches « action » :

Renforcement musculaire, sauts , gainage, coordination

omniforce FSGT : Tirbisch Patrice septembre 2023

Tableau récapitulatif des exercices

| ZONE | EXERCICES | En abrégé | MUSCLES |
|----------------|-------------------|------------------------|-----------------|
| BRAS | Cart barre EZ | cart BEZ | Biceps |
| | Cart pupitre | | Biceps |
| | Épaulé assis | Epul C | Pectoraux |
| | Mouvement alterné | Alt A | Biceps Triceps |
| | Changement mains | Chg C | Triceps Triceps |
| | Changement mains | Chg C | Triceps Triceps |
| | Changement mains | Chg C | Triceps Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | Triceps | | Triceps |
| | TRONC | Qualité jambes flexion | quali jam flex |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |
| Qualité jambes | | Quali jam | Abdominaux |

| ZONE | EXERCICES | En abrégé | MUSCLES |
|--------|--------------------|-----------|---------------|
| JAMBES | Shooting | Shp | Biceps |
| | Extension de jambe | Ext jambe | Grand fessier |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | Shp | | Quadriceps |
| | MUSCLE | Shp | |
| Shp | | | Quadriceps |

BICEPS

Consignes:
Flexions extérieures des coudes en utilisant la barre EZ (sans "tourner")

Prise de la barre EZ:
voir en rouge

La "prise" de la barre est montrée vers l'avant. La prise des mains se fait comme ci-dessus, ce qui permet d'avoir les poignets légèrement en dedans.

Cette position + naturelle diminue le risque de lésions.

| | | | | | |
|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|
| charge | barre à voir (voir 1 kg) | 10 kg | 12 kg | 14 kg | etc... |
|--------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|

CURL BARRE EZ
curl BEZ

BICEPS

Consignes:
Positionner les bras en appui sur le pupitre

Effectuer des flexions extérieures des coudes

| | | | | | |
|--------|------|------|------|------|--------|
| charge | 10kg | 12kg | 14kg | 16kg | etc... |
|--------|------|------|------|------|--------|

Curl pupitre

PECTORAUX

Consignes: