

Ressources physiques : vidéos Michel Pradet, ateliers AEEPS (4 parties)

<https://www.youtube.com/watch?v=LA7Xr34W3gE>

<https://www.youtube.com/watch?v=cswY021tZJA>

<https://www.youtube.com/watch?v=MQcHUIYtHK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=5ySOvbwbJjg>

Début : présentation de sa classification des qualités physiques à 2 minutes du début

Pour lui, que 3 essentielles :

- adresse (comprenant la souplesse, équilibre, coordination)
- la puissance (force vitesse)
- endurance

Principe méthodologique : respecter les paramètres entraînement (intensité, durée effort / récup) car sinon, on ne travaille pas la même chose...mettre en jeu plus de deux tiers des masses musculaires

MEA :

5 min de Gammes variées : pas croisés (dissociation)

5 mn de mobilisation articulaire (stretching)

Partie 4 : circuit de 8 ateliers en 1 min / 1 min (récup active) = endurance de force (au moins 20 répétitions)

- Abdos
- Dips course navette heiden (fente une jambe)

Consignes :

- Maintenir amplitude (dev des sarcomères en série)

Evolution : après quelques séances = mettre plus d'intensité (faire plus d'aller / retour en navette) , descendre plus en Heiden...inclure de la proprioception

Dans une autre vidéo, M. Pradet rappelle les principes méthodologiques de la musculation en milieu scolaire :

Entrée Endurance de force : mobile santé dans programmes EPS

Intérêt de commencer avec les ados car période de développement des structures passives (tendons) et qui sont un pré-requis au dév des ponts actine / myosine (struc actives) et permet app des postures avec charges légères

Séries de 1 min / 1 min sur 6 ateliers

Ex : squat

Gainage en changeant de position

Rowing

Montée step en conc

8 paramètres à gérer :

- posture
- nb de groupes musculaires
- Charge (intensité)
- Nb de répétitions
- Nature et durée de la récupération
- Vitesse d'exécution
- Type de concours (régime)
- Orde d'intervention des groupes musculaires

3 méthodes :

- Force maximale
- Force vitesse
- Endurance de force