ACADÉMIE DE LYON
Liberté
Égalité
Fraternité

École académique de la formation continue

SAVOIR S'ENTRAINER EN MUSCULATION AU LYCEE

La musculation fascine les lycéens mais les entraîne parfois vers des pratiques à risques. L'EPS a une responsabilité unique : enseigner un entraînement efficace, sécurisé et raisonné. Ce parcours vous donne les clés pour faire de la musculation un véritable champ d'apprentissage de l'autonomie et de la connaissance de soi.

Public cible : Enseignants d'EPS de lycée général, technologique ou professionnel (Public volontaire)

PRÉSENTIEL

SYNCHRONE

ASYNCHRONE

MF1 : LES THEMES D'ENTRAINEMENT EN MUSCULATION

Objectif : Rappeler les bases physiologiques de l'entraînement musculaire. Spécificités de chaque thème d'entrainement (Force, puissance, endurance musculaire, hypertrophie)

20/01/27 (13:30 - 16:30)

MF2 : ENSEIGNER LA TECHNIQUE ET LA SECURITE

Objectif : Maîtriser les principaux exercices de musculation scolaireEnseigner les points techniques clés en sécuritéConcevoir des ateliers adaptés aux niveaux des lycéens

Vaulx-en-velin le 28/01/27 (08:00 - 15:30)

MF3 : PLANIFIER L'ENTRAINEMENT ET AUTONOMISER

Objectif : Concevoir des programmes d'entraînement progressifs sur cycleMettre les élèves en situation de conception de leur propre programmeÉvaluer les compétences en musculation de façon pertinente

Vaulx-en-velin le 29/01/27 (08:00 - 15:30)

MT : MODULE DE TRANSFERABILITE

Objectif : Cycle de musculation complet (6 à 8 séances) incluant : progressions par niveaux, fiches techniques illustrées, carnet d'entraînement élève

Du 01/02/27 au 01/07/27, durée asynchrone 3h

MP : MODULE DE PERSONNALISATION

Objectif : Adapter le cycle aux équipements disponibles et au profil des élèves de l'établissement du stagiaire

Du 02/02/27 au 01/07/27, durée asynchrone 3h

SAVOIR S'ENTRAINER EN MUSCULATION AU LYCEE

La musculation fascine les lycéens mais les entraîne parfois vers des pratiques à risques. L'EPS a une responsabilité unique : enseigner un entraînement efficace, sécurisé et raisonné. Ce parcours vous donne les clés pour faire de la musculation un véritable champ d'apprentissage de l'autonomie et de la connaissance de soi.

Type de candidature : Public volontaire

Public cible : Enseignants d'EPS de lycée général, technologique ou professionnel

Durée : 12h en présentiel, 3h en distanciel synchrone, 6h en distanciel asynchrone

Objectifs de la formation : Maîtriser les bases physiologiques et biomécaniques de la musculation scolaire. Concevoir des cycles de musculation progressifs et sécurisés selon différents thèmes d'entrainement. Développer l'autonomie des élèves dans la conception de leurs programmes

LES THEMES D'ENTRAINEMENT EN MUSCULATION

Durée : 3h en distanciel synchrone

Objectifs :
Rappeler les bases physiologiques de l'entraînement musculaire. Spécificités de chaque thème d'entrainement (Force, puissance, endurance musculaire, hypertrophie)

Contenu :
Présentation du parcours
Physiologie de l'effort en musculation : filières énergétiques, hypertrophie, récupération
Spécificités de l'adolescent en musculation : croissance, hormones, risques articulaires

ENSEIGNER LA TECHNIQUE ET LA SECURITE

Durée : 6h en présentiel

Objectifs :
Maîtriser les principaux exercices de musculation scolaire
Enseigner les points techniques clés en sécurité
Concevoir des ateliers adaptés aux niveaux des lycéens

Contenu :
Pratique vécue en salle : exercices fondamentaux (squat, développé couché, rowing, tirage, gainage, soulevé de terre allégé)
Analyse biomécanique des gestes : les erreurs fréquentes des lycéens et comment les corriger
Conception de fiches techniques illustrées utilisables par les élèves
Mise en place d'ateliers autonomes avec fiches de suivi
Travail sur la parade et la sécurité collective en salle

PLANIFIER L'ENTRAINEMENT ET AUTONOMISER

Durée : 6h en présentiel

Objectifs :
Concevoir des programmes d'entraînement progressifs sur cycle
Mettre les élèves en situation de conception de leur propre programme
Évaluer les compétences en musculation de façon pertinente

Contenu :
Pratique vécue : séance guidée par les stagiaires eux-mêmes à tour de rôle
Construction de carnets d'entraînement personnalisés pour les élèves
Les différentes méthodes d'entraînement scolaire : circuit training, super-séries, pyramides
Conception d'une séquence d'évaluation : performance, technique, programme personnel
Intégration de la nutrition et de la récupération dans les apprentissages

MODULE DE TRANSFERABILITE

Durée : 3h en distanciel asynchrone

Contenu :
Cycle de musculation complet (6 à 8 séances) incluant : progressions par niveaux, fiches techniques illustrées, carnet d'entraînement élève

MODULE DE PERSONNALISATION

Durée : 3h en distanciel asynchrone

Objectifs :
Adapter le cycle aux équipements disponibles et au profil des élèves de l'établissement du stagiaire

Contenu :
Travail sur l'adaptation aux contraintes matérielles (salle petite, matériel limité)
Ressources sur la musculation