

Mademba MBACKE
Inspecteur de Spécialité en EPS
Entraîneur National Athlétisme
Conférencier niveau II IAAF

LA PREPARATION PHYSIQUE A L'ECOLE **APPROCHE PRATIQUE**

La Préparation Physique Générale renvoie à trois choses :

- l'endurance
- renforcement musculaire
- amélioration de la fonctionnalité articulaire.

Nous utilisons généralement : la course, les exercices de renforcement et les assouplissements pour développer ces points cités plus haut.

Pour chacune de ces capacités, nous allons proposer des progressions à titre indicatif avant de proposer une séance de type PPG.

1. Endurance

Dans ce concept, nous retrouvons :

- Endurance aérobie ou de base (ou encore générale) pouls 140/150 bat/min
- Endurance anaérobie ou active (production de lactate) 180 et plus
- Endurance vitesse (de la vitesse pendant longtemps)
- Endurance force (qualité de force longtemps)
- Endurance spécifique (composante aérobie et anaérobie)

NB: À l'école nous développons en priorité l'endurance aérobie.

Par la course continue ou le travail en intervalle, nous pouvons développer l'endurance de base.

Cependant, la forme par intervalle semble être le plus accessible, vu les difficultés à faire supporter aux élèves un effort de plus de 10 mn sans interruption en début d'année.

Exemple :

Séance 1 : 2 x 6 mn Récupération entre 3 et 5 mn
Séance 2 : 3 x 6 mn Pouls à 120/110 battements avant de recommencer
Séance 3 : 2 x 10 mn
Séance 4 : 1 x 15 mn+ 1x10mn

Remarque : Pouls aux repos ou avant effort sur 15 secondes

En fonction de la classe et du genre le temps d'effort peut varier (forme d'organisation pour travail en diagonale voir fin).

2. Le renforcement

Commencer par des exercices de renforcement qui concernent un seul groupe musculaire : pompes, abdos, flexions ou tractions. Dans la progression utiliser des exercices complexes qui sollicitent une forte mobilisation cardiaque par l'intensité : dunes, gradins ou encore sauts grenouille ou combat de coqs.

Exemple : 3 x10 dans les premières séances suffisent pour chaque exercice.

3. Les assouplissements

On les retrouve en début de séance ou au milieu et à la fin
Echauffement récupération retour au calme

4. Proposition de séance type PPG

- Exercices variés sur place
- Courses
- Postures et attitudes de gym
- Renforcements
- Sport-co

Nous avons introduit des mouvements gymniques sans tapis et les sports collectifs.

Pour les premiers ce sont des séquences ciblées et pour les deuxièmes c'est le volume de travail général qui est intéressant.

5. Evaluation

Dans le nouveau barème, des formes variées d'évaluation de l'endurance sont proposés ; après les avoir expérimentées, vous pourrez faire des suggestions pour leurs améliorations.

Cependant, nous ferons une proposition pour l'évaluation des gains de force. A titre indicatif :

Pompes par unités de	15
Abdominaux.....	20
Dorsaux	15
Flexions	15
Tractions.....	5

Chaque unité donne 2 points avec un maximum de 2 unités par exercice. Cela donne 20 points en course et 20 en exercice.

NB : **La prudence** reste le maître mot en début d'année avec des prises de pouls au repos et des questions orientées.