

LA GALETTE

LA MÈRE VÉNÉRÉE DE L'ÉPAULETTE D'OR

NUMERO SPECIAL

DATE

MARS 1972

LA MUSCULATION



"Autrefois on faisait du sport pour se développer, pour se muscler. Maintenant on doit se muscler pour faire du sport". (Docteur Robert ANDRIVET - Médecin Chef de l'Institut National des Sports).

L'ordre est donné par le Colonel. Chaque compagnie aura sa salle de musculation. Ainsi, le souhait de beaucoup d'élèves (et de votre serviteur) est en voie de réalisation.

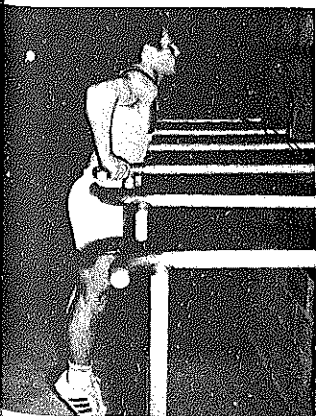
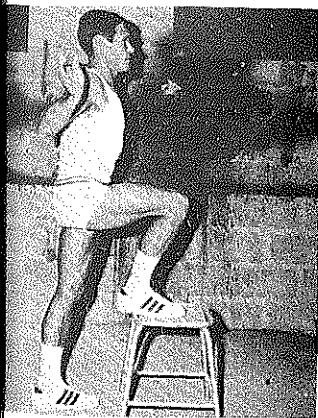
En fait, au delà des petites salles bien modestes qui commenceront à équiper l'Ecole, il est peut-être possible d'entrevoir l'amorce d'une véritable rénovation pédagogique de l'E.P.S. et, au risque de heurter les tenants des méthodes traditionnelles, en voici les raisons.

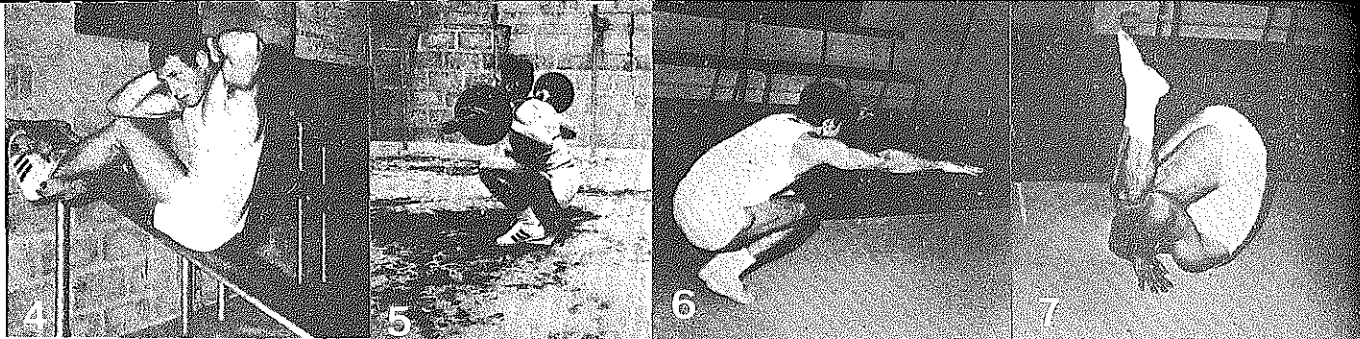
- de nos jours, tous les spécialistes de la médecine sportive et de la psychologie appliquée au sport sont formels : la période des acquisitions motrices se situe entre l'âge de 6 à 9 ans. De ce fait, c'est à l'école primaire que les enseignants EPS sont les plus utiles. C'est là peut-être l'une des raisons profondes qui ont présidé à l'établissement du tiers temps pédagogique et qui justifient la politique actuelle entreprise par les responsables de la jeunesse et des sports en matière d'emploi des enseignants EPS.

- partant - et en prenant toutes les marges de sécurité nécessaires - après l'enfance et l'adolescence, la notion d'éducation physique doit laisser place à la notion d'entraînement physique.

L'entraînement peut se définir comme étant l'ensemble des procédés visant à amener un être humain au maximum de ses possibilités physiques. Cet entraînement se traduit par la trilogie du mouvement volontaire dans l'ordre suivant :

- 1) - POUVOIR (ou la préparation physique générale)
 - . préparation cardiaque
 - . préparation respiratoire
 - . préparation musculaire.
- 2) - SAVOIR (ou la préparation technique)
 - . créer, améliorer, perfectionner le geste sportif
 - . individualisation d'une technique de base et création d'un style personnel
 - . étude d'un rythme en compétition (entraînement fractionné)
 - . étude tactique (réponse à donner aux changements de situations)
- 3) - VOULOIR (ou la préparation psychologique)
 - . environnement moral, social, professionnel, familial





- . relations entraîneur-entraîné
- . hygiène alimentaire
- . organisation du style de vie.

La notion d'entraînement nécessite donc un changement d'esprit de la part de l'enseignant EPS ainsi qu'une évolution dans les formes de travail.

Mais revenons au problème plus spécifique de la musculation qui se situe au niveau du "Pouvoir" et qui est donc une technique moderne fondamentale pour le développement des facteurs d'exécution physique.

- L'éducation nationale de nombreux pays (universités américaines - U.R.S.S. - Grande-Bretagne - Belgique - Suède - Canada) inscrivent depuis bien longtemps la musculation dans leurs programmes. Des procédés type "circuit-training" peuvent même être réalisés avec des jeunes élèves des classes de sixième (leçon dirigée et contrôlée bien entendu).

- Les détails sur la musculation ne peuvent être donnés ici. Sachons seulement que les procédés utilisés permettent une progression rapide et remarquable du développement des grands groupes musculaires (bras, jambes, tronc) et que l'on peut donner n'importe quelle dominante à l'entraînement.

- Pour installer un circuit de musculation, il faut un minimum de 5 ateliers et un maximum de 12 à 15 ateliers.

Les ateliers ne sont pas immuables et il faut les varier de temps à autre.

- Il ne faut pas faire n'importe quoi n'importe comment. Des directives seront données en temps utile par mes soins et par les soins des cadres E.P.S. qui auront la charge de guider et orienter les élèves quant au travail à effectuer.

- Les contre indications médicales éventuelles seront présentées au service médical pour avis.

- De l'information continuera à passer par la voie de la Galette.

Capitaine R. GELLION.

