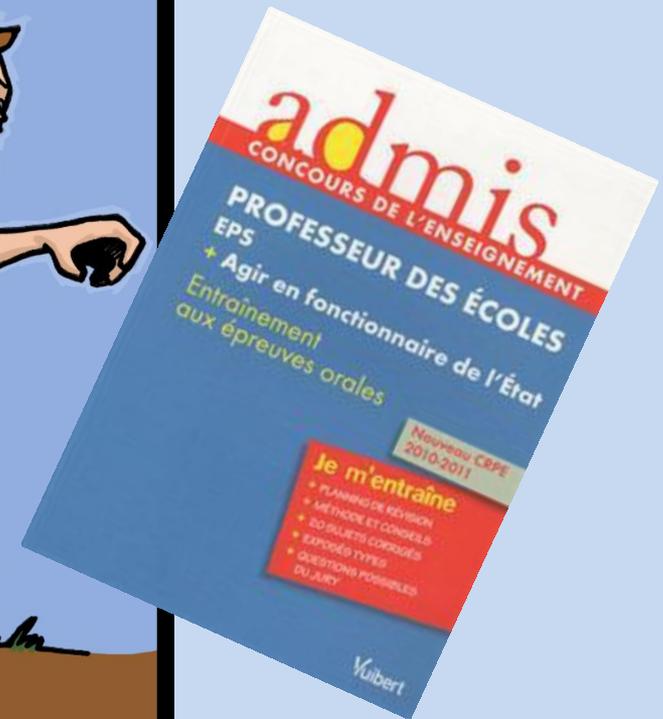
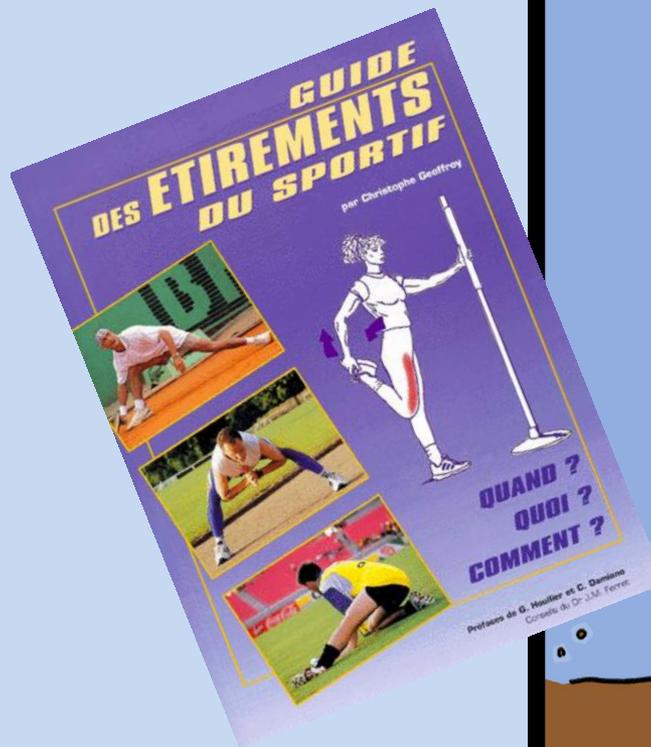


Préparation à l'épreuve d'EPS Concours CRPE - 2012



Préparation théorique en 6 séances

1. Présentation de l'épreuve d'EPS + Préparation de l'épreuve physique (partie 1 : l'échauffement)
2. Préparation de l'épreuve physique (partie 2 : l'épreuve physique proprement dite : le 1500 mètres)
 - Plan d'entraînement
 - Outil TICE : « suivi 1500 »
3. Connaissances d'ordre physiologique
4. Méthodologie du traitement de l'épreuve orale
 - Choix du 1500, préparation, analyse de la performance
 - Analyse et commentaires sur l'expérience
5. Liens entre sa propre pratique physique, enseignement de l'EPS et APSA
6. Proposition d'une démarche d'enseignement

S'étirer : Pourquoi ?

Les étirements ont un rôle préventif important :

- ils préparent la musculature, favorisent la récupération et permettent d'éviter :
 - les problèmes tendineux.
 - les problèmes musculaires avec lésions anatomiques importantes, (claquages, déchirures).
 - les problèmes musculaires avec atteintes anatomiques microscopiques, (courbatures, contractures).
 - les problèmes articulaires.
- ils permettent une meilleure mobilité, une meilleure souplesse.
 - ils développent une certaine amplitude de mouvement.
 - ils s'opposent à la raideur.
- mais aussi :
 - ils interviennent dans la rééquilibration des problèmes morphologiques, dans la correction de la posture.

Les étirements ont un rôle anti-stress et permettent d'aboutir au mieux être :

- les étirements en régulant le tonus postural peuvent diminuer les tensions et libérer le sportif de ses " raideurs psychiques ".
- de plus, dès lors que ces exercices sont intenses et soutenus, ils provoquent une importante libération d'endorphine.

➔ Les étirements améliorent la prise de conscience corporelle, le geste technique, la performance.

S'étirer : Quand ? Où ? Comment ?

Avant l'effort : étirement actif

- C'est la combinaison d'un allongement musculaire (inférieur aux possibilités maximales) avec une contraction statique d'un groupe musculaire suivi, après relâchement, d'une phase dynamique
- Position debout
- 6 à 8 sec. d'étirement contraction suivi de la phase dynamique : sautilllements, montées de genoux, talons-fesses ...etc.

Après l'effort : étirement passif

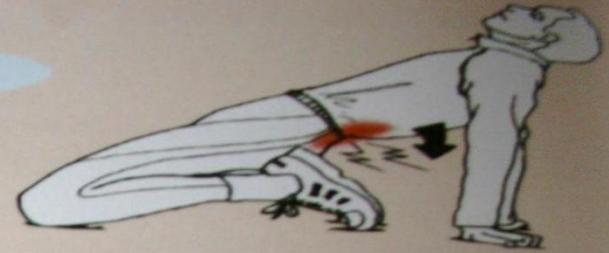
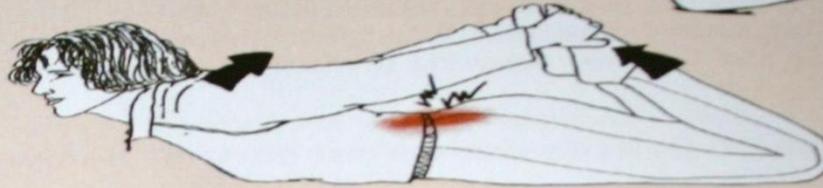
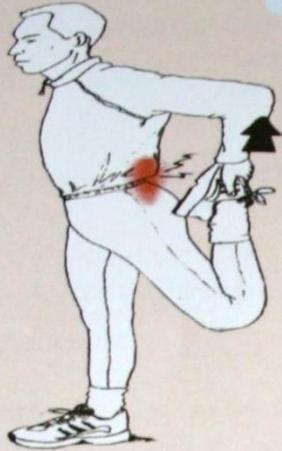
- C'est un allongement lent d'un groupe musculaire à la recherche d'un gain d'amplitude perdue. On utilise le poids de son propre corps.
- Position assis, couché, parfois debout
- Étirement 20 à 30 sec.

Ce qu'il ne faut pas faire

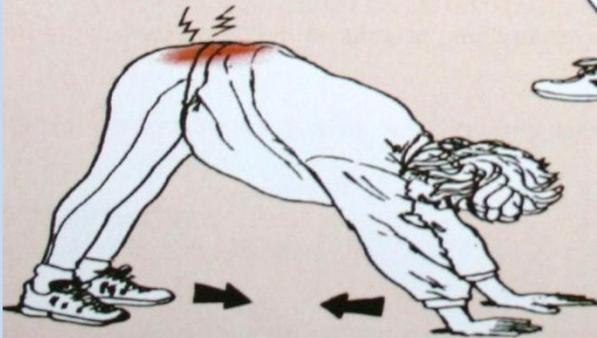
- Les tractions brusques répétées... ou "temps de ressorts", "à coups", n'améliorent pas l'extensibilité du muscle, mais au contraire développent la raideur.
- S'étirer au-delà d'une certaine limite : lorsqu'on atteint le seuil d'allongement extrême, cela fait mal et signale au sportif le danger de continuer d'étirer.
- Les flexions latérales avec balancement seront surtout nocives si elles sont réalisées avec des charges, des haltères.
- Les rotations de tête, les torsions ou extensions de la région lombaire augmentent les contraintes et n'ont donc pas d'effet positif.
- S'étirer si l'on n'a pas déterminé le point fixe et le point mobile.
- Les étirements brusques réalisés à froid sans échauffement.
- S'étirer passivement juste avant un effort intense (sprint, accélération ...) : un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace.
- Abuser des étirements passifs chez les jeunes hyperlaxes ou chez les personnes présentant une fragilité articulaire.



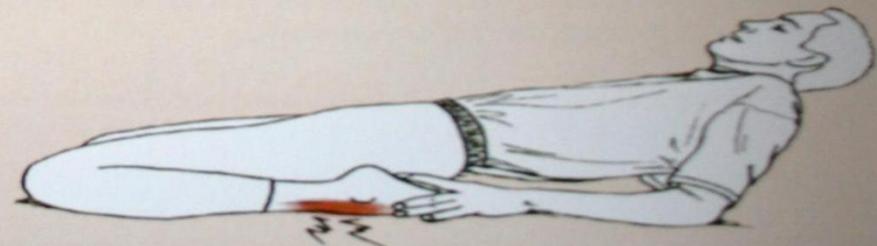
Ne pas creuser " les reins " (hyperlordose)



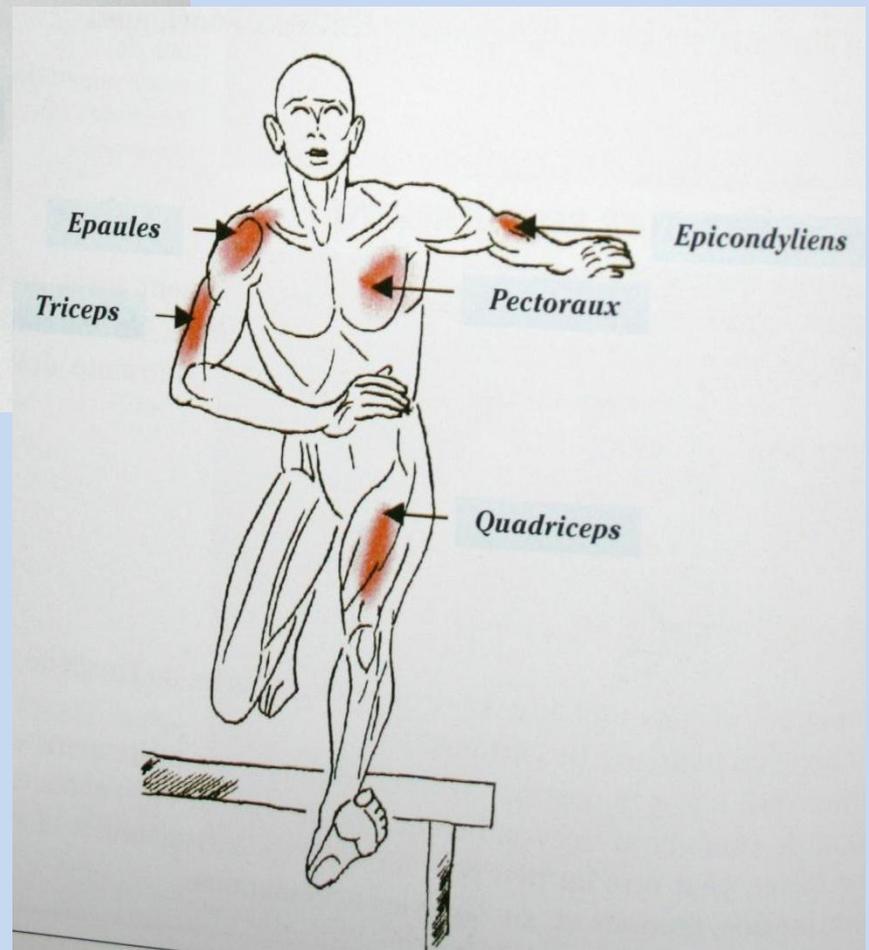
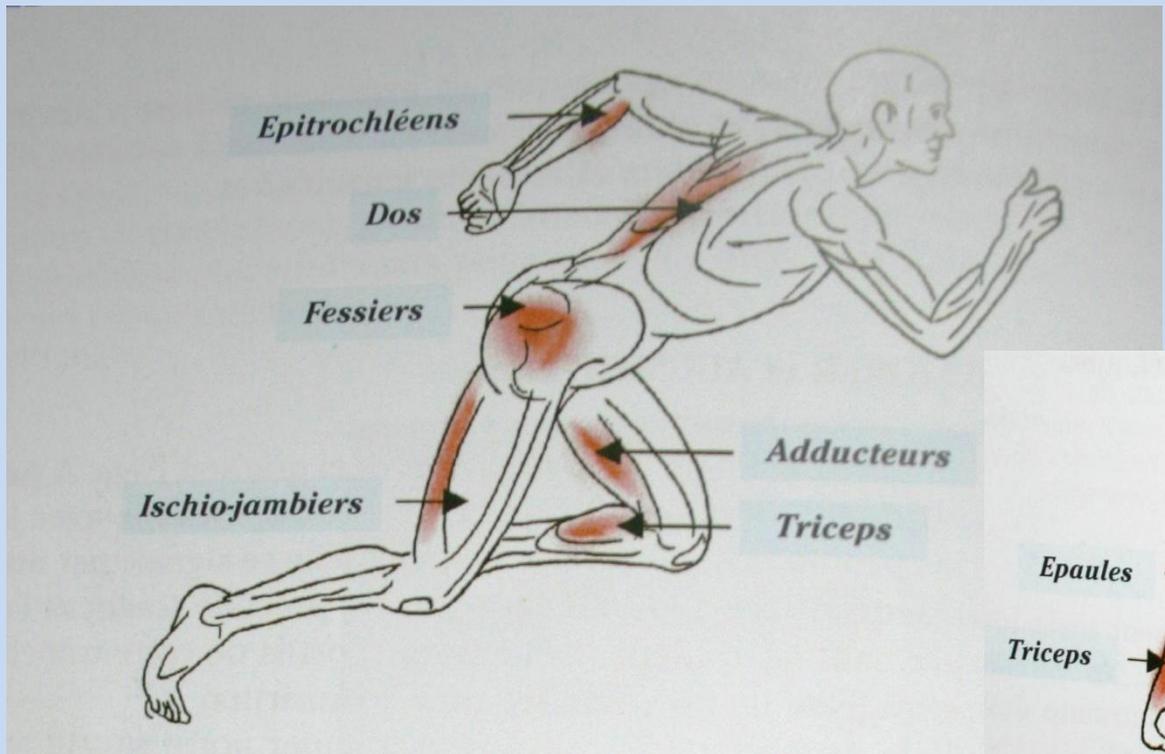
Contraintes excessives sur le genou (ménisques)

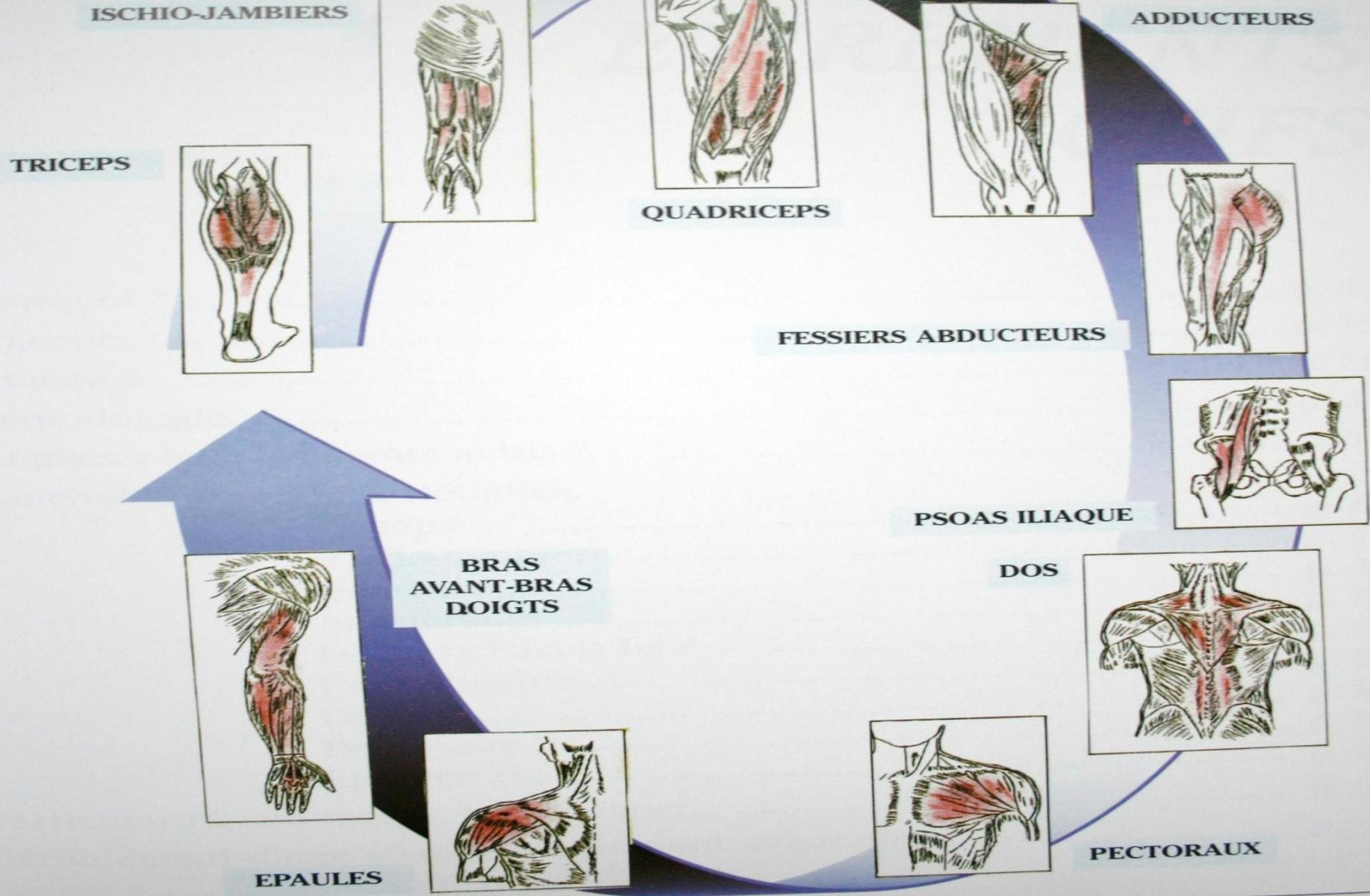


Ne pas arrondir le bas du dos, chez le lombalgique.



A éviter en cas de chevilles douloureuses.





Etirements actifs : Pourquoi ?

- La plupart des gestes sportifs puissants ont une phase préparatoire d'allongement musculaire avec un retour extrêmement puissant :
 - Pour cette raison il convient de préparer le muscle à l'effort avant une activité sportive ; à l'entraînement, en compétition, à la mi-temps d'un match.
 - Ils préparent également à l'**exécution du geste**. Sa précision, la qualité des appuis et la stabilité seront améliorées par la sollicitation des récepteurs intramusculaires tendineux et articulaires.

Pour en savoir plus.

- L'étirement maximal sur le muscle activé (donc étirement passif) n'est pas le reflet de la situation du sportif en phase d'effort : à aucun moment pendant l'effort le muscle n'est relâché.
 - Celui-ci travaille en **freinage** comme **moteur du mouvement** en **stabilisation**
- Il n'y a jamais d'allongement musculaire maximal pour les gestes sportifs rapides afin de protéger articulations et tendons. Le rôle du muscle est de se défendre.
- **Ne pas faire d'étirements passifs à l'approche d'un effort → source de jambes "cotonneuses", de jambes lourdes, de blessures.**

Étirements actifs : Objectifs ?

- Augmenter la chaleur interne musculaire. Grâce à l'association étirement , **réchauffement des muscles et tendons** de 1°C à **1,5° C** en **10 minutes**. Cette chaleur interne est d'abord localisée à la région étirée puis généralisée (sudation) à condition que les étirements soient enchaînés.
- **Accélérer la circulation sanguine.**
- **Stimuler la jonction myotendineuse.** En la soumettant à l'avance à des tensions importantes, c'est donc reproduire à l'arrêt une tension à l'intérieur du muscle au moins égale à celle produite lors de l'effort.
- **Mise en route neuro-musculaire.** En sollicitant les récepteurs musculaires, tendineux et articulaires : éveiller le seuil de vigilance corporelle (appuis, stabilité, gestes techniques).
- **Préparer psychologiquement :**
 - En permettant de sentir les groupes musculaires qui vont travailler, ils permettent au sportif de se rassurer physiquement et de mobiliser son attention.
- Définition : C'est la combinaison d'un allongement inférieur à la longueur maximale avec une contraction statique (isométrique et excentrique *) d'un groupe musculaire, complété après relâchement par un travail dynamique enchaîné de ce groupe musculaire (bonds, sautilllements...).

Étirements Actifs et Respiration : En raison **du caractère bref** de l'étirement (6 à 8 s.) et de l'effort pendant lequel les abdominaux sont contractés et le diaphragme remonté passivement, **la respiration sera petite** (respiration buccale) avec tous les 3 ou 4 étirements une sollicitation ample **du diaphragme (gonfler le ventre puis expirer 8 à 10 s.** en rentrant le ventre).

Étirements actifs : Comment ?

1. Position de base
2. Allongement du muscle (jusqu'à la sensation de tiraillement
→ non maxi !)
3. Contraction musculaire statique pendant 6 à 8 sec.
4. Relâcher et enchaîner la phase dynamique

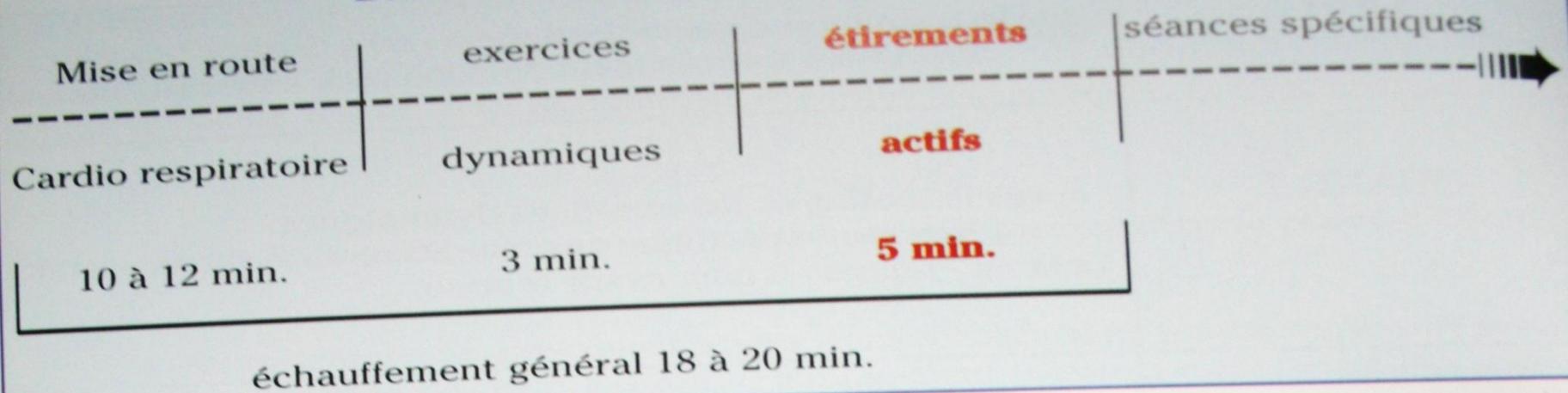
REPETITION : Deux fois chaque étirement

Durée totale

- Membres inférieurs : 4 à 5 minutes
- Membres supérieurs : 8 minutes

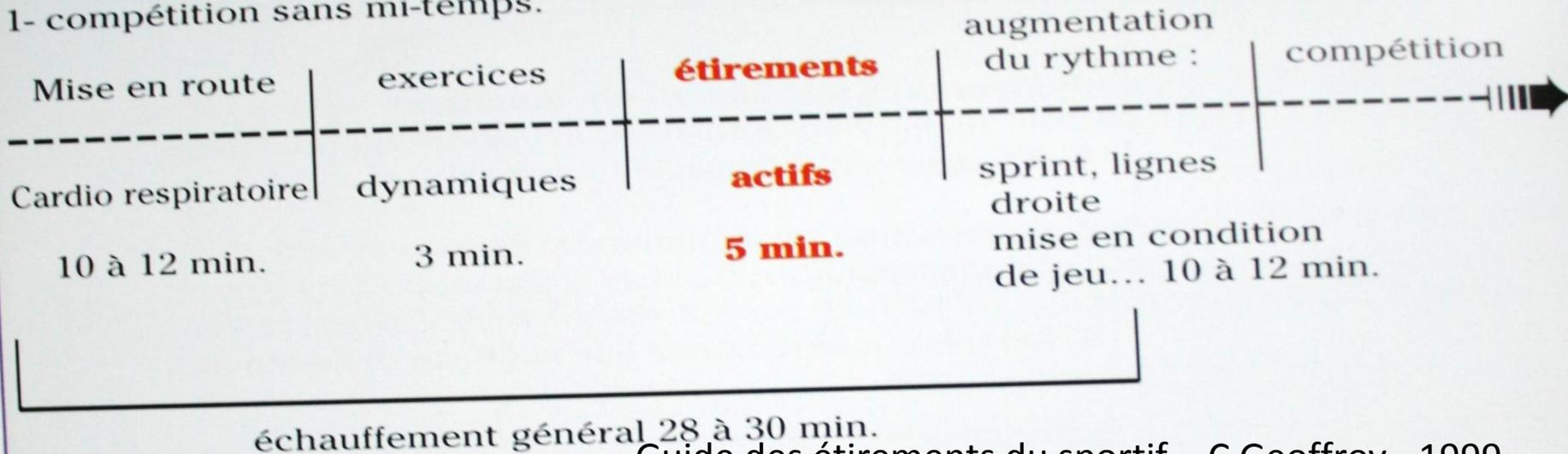
Étirements actifs : Quand ?

DANS LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

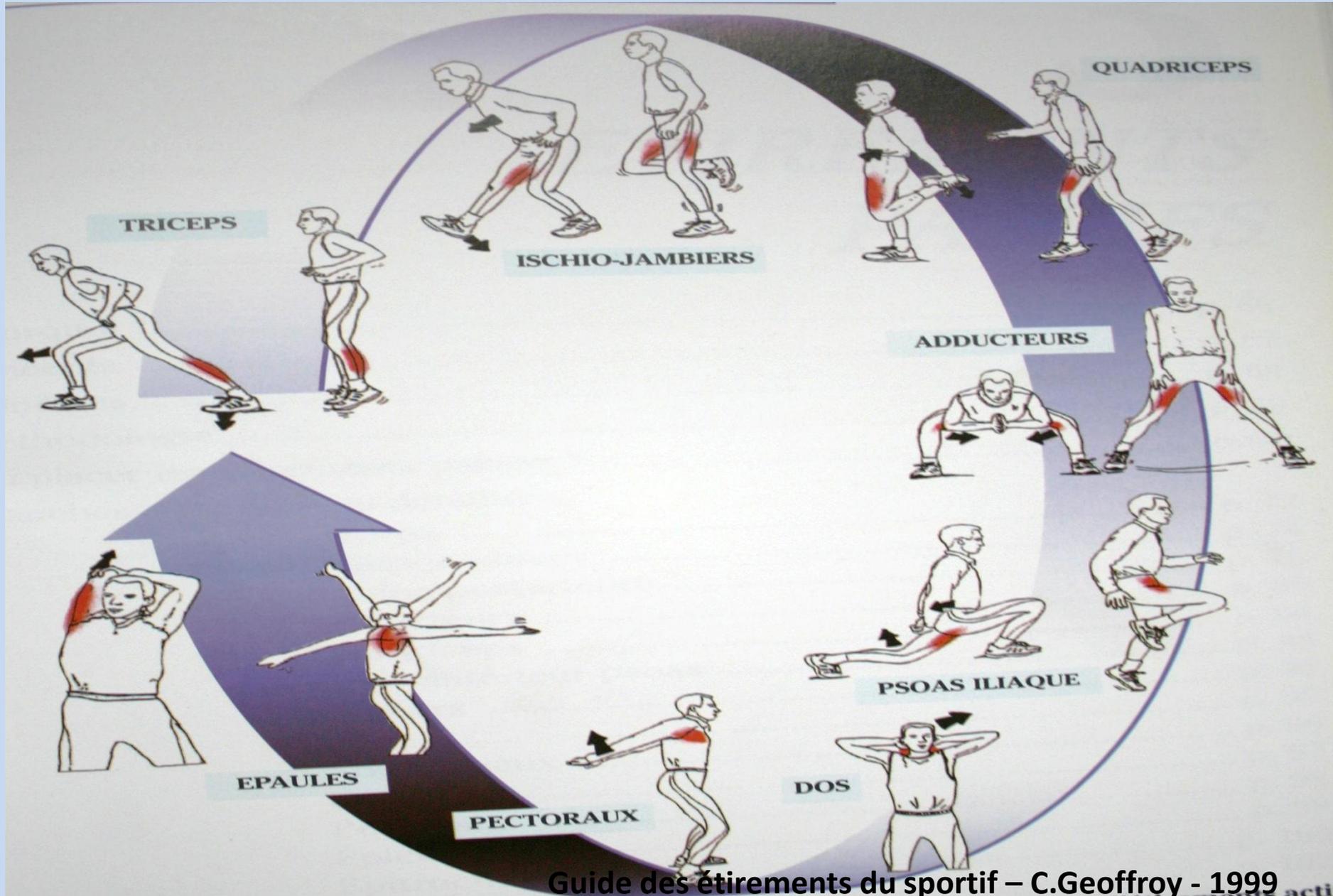


AVANT LA COMPETITION

1- compétition sans mi-temps.



Déroulement de la séance d'étirements



Étirements passifs : Pourquoi ?

- Éprouvé par le match ou l'épreuve sportive parfois difficile, le muscle a été sollicité en dynamique (concentrique - excentrique), il y a eu raccourcissement des fibres musculaires ; celles ci contracturées, tendues restent ischémisées (diminution sanguine localisée → appauvrissement du sang au sein du muscle).
- Les étirements passifs vont permettre à l'organisme de retrouver son état d'équilibre, de fonctionnement le plus rapidement possible : (d'accélérer la récupération après effort).
- Les positions en amplitude extrême adoptées pour les étirements passifs sont proches des postures articulaires utilisées dans certains sports (gym) et en kinésithérapie. Les éléments conjonctifs qui maintiennent l'articulation peuvent être naturellement tendus, ou fibrosés après accident et immobilisation. En amplitude extrême, grâce à la pesanteur, avec ou sans aide supplémentaire, le poids de votre corps permettra de gagner les quelques degrés nécessaires.

Pour en savoir plus

- Vitesse d'étirement : Les étirements avec recherche d'amplitude maximale vont entraîner la mise en tension des capsules et ligaments maintenant l'articulation. Us doivent être réalisés à vitesse lente, sans temps de ressort ni brutalité, afin de ne pas déclencher de contractions musculaires réflexes protectrices de l'articulation en question.

Etirements passifs : Objectifs ?

- **Lutter contre les courbatures du lendemain et la tendance à l'enraidissement :**
 - en accélérant le flux circulatoire veineux **de** retour.
 - **en rééquilibrant les tensions entre les différents groupes musculaires, et corrigeant et luttant contre l'attitude groupée inévitable retrouvée dans certains sports.**
 - en recherchant un gain d'amplitude perdue. Ce qui augmente le phénomène d'essorage (mise en tension de la fibre musculaire et des enveloppes conjonctives).
- Obtenir une détente physique et psychique (relaxation).

Définition : Un allongement global, lent, mobilisant les chaînes musculaires, à la recherche d'un gain d'amplitude perdue par l'activité physique, grâce à l'action de la pesanteur, par le poids du corps.

Pour en savoir plus

Etirements passifs et respiration : L'étirement est long, 25 à 30 s. où, sous l'action de la pesanteur, on recherche un gain d'amplitude (souvent en position penchée vers l'avant, ce qui facilite l'expiration).

La consigne sera de respirer lentement en essayant de gagner en phase expiratoire. Respiration à la fois thoracique et abdominale.

Étirements passifs : Comment ?

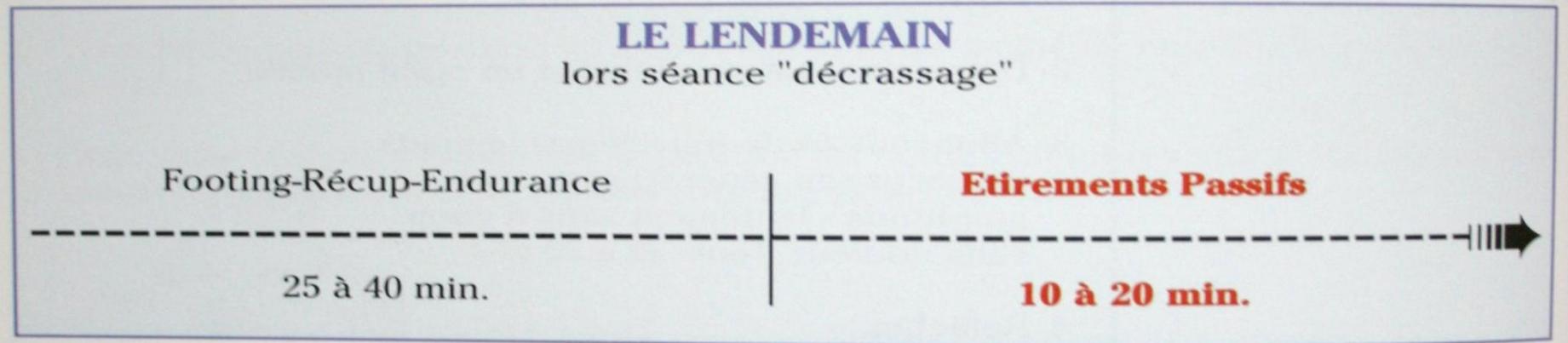
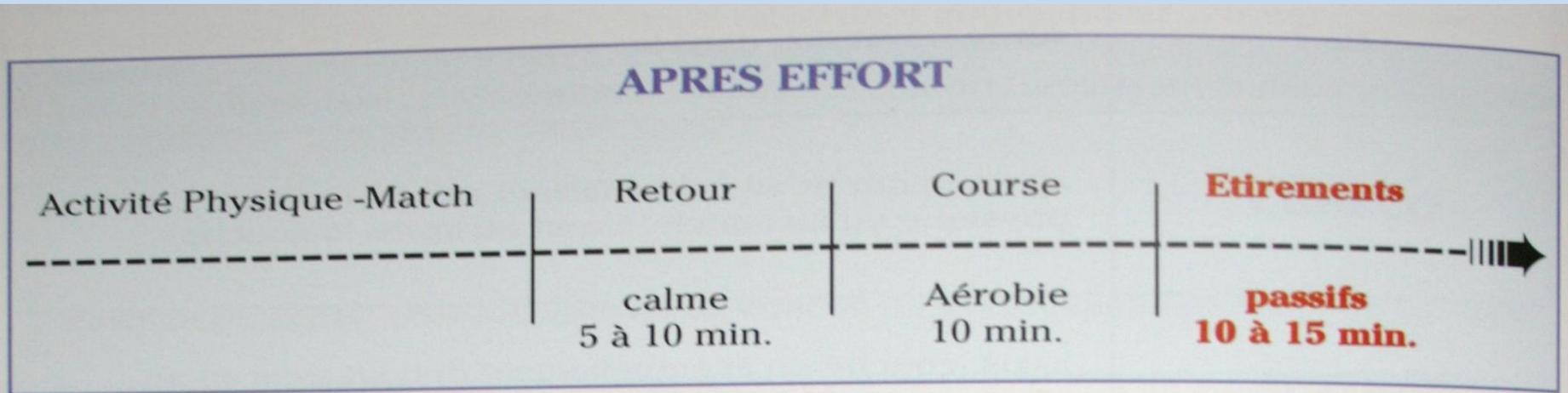
1. Position de base
2. Allongement du muscle (jusqu'à la sensation de tiraillement
→ non maxi !)
3. Contraction musculaire statique pendant 6 à 8 sec.
4. Relâcher et enchaîner la phase dynamique

REPETITION : Deux fois chaque étirement

Durée totale

- Membres inférieurs : 4 à 5 minutes
- Membres supérieurs : 8 minutes

Etirements actifs : Quand



Déroulement de la séance d'étirements

