

<u>La puissance</u>	<u>La tonification et l'endurance de force</u>	<u>La recherche de gain de volume</u>
<p>C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires .</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Il faut que je saute plus haut, pour être plus efficace au rebond défensif, quand je joue au basket ». - « Dans mon travail, il faudra que je soulève des matériaux lourds. Je dois gagner en puissance » -« J'aimerais améliorer ma puissance au moment du départ d'un sprint en athlétisme afin d'améliorer mes temps». - « Ca me défoule de pousser des charges lourdes et j'y mets toute mon énergie. Je me sens bien et détendu après ». 	<p>Cela se traduit par une contraction répétée d'intensité modérée inscrite dans des efforts prolongés. Le travail vise également la tonification générale et l'équilibre notamment s'il implique les muscles du tronc, les muscles profonds et les chaînes musculaires.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Dans mon futur métier j'aurai besoin de porter et déplacer des charges pas très lourdes mais régulièrement toute la journée. » -« J'aime enchaîner des séries d'exercices avec mes amis tout en me musclant » -« Je reprends le sport après un long arrêt et je veux réhabiliter progressivement mes muscles à produire des efforts » -« J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur. » 	<p>Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.</p> <p>Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:</p> <ul style="list-style-type: none"> -« Je pratique plus de 8h de football par semaine et j'aimerais équilibrer les masses musculaires entre les différentes parties du corps». -« Je trouve qu'avoir des épaules bien musclées c'est joli. » -« J'aimerais avoir des pectoraux et des abdominaux bien visibles ». -« Pour le métier que j'ai choisi, avoir une carrure imposante, c'est important ».

Groupe musculaire : nous entendons par "groupe musculaire" l'ensemble des muscles localisés dans une zone corporelle définie par l'enseignant et facilement identifiable par les élèves. Les muscles d'un même groupe peuvent avoir des fonctions différentes (fléchisseur/extenseur, abducteur/adducteur, élévateur/abaisseur, fixateur..).
=> ex1: bras-avant-bras/épaules/partie supérieure du tronc/ partie inférieure du tronc/ cuisses-jambes.
=> ex2: membres supérieurs / partie postérieure du tronc/ partie antérieure du tronc / membres inférieurs.

Il est attendu un choix cohérent et harmonieux d'exercices (agoniste/antagoniste par exemple) en rapport avec le mobile personnel de l'élève.

CONTRACTION CONCENTRIQUE-EXCENTRIQUE

CONTRACTION ISOMETRIQUE

FORCE LOCALISEE
PLUS FACILE

CONTRACTION STATO DYNAMIQUE

améliore CONNECTION NERVEUSE = RAPIDITE =
EXPLOSIVITE

rendement très rapide sur le terrain
une fois par semaine car INFLUX NERVEUX
récupération assez longue

METHODE CHARGE CONSTANTE

METHODE PRE FATIGUE

Bloquer 7s à la première répétition de chaque série

Permet l'équilibre de la fatigue entre les muscles

Rend le travail plus difficile sans changer de niveau ou rajouter des poids

peut être trop fatiguant

utilisable dans tous les projets

METHODE POST FATIGUE

Bloquer 7 secondes la dernière répétition de chaque série
Réservé au projet Volume

Fatiguer le plus possible le Muscle en fin de série quand
les réalisations dynamiques sont devenues impossibles

Cette méthode est fatigante et à utiliser avec parcimonie.

METHODE PYRAMIDALE

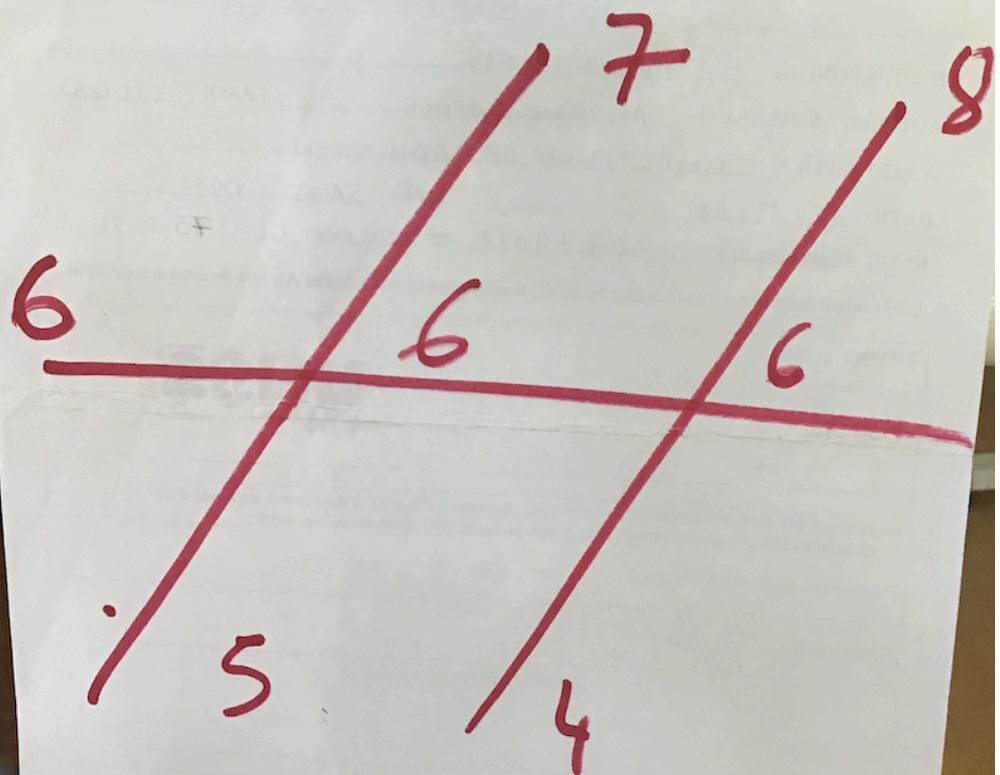
(pyramide, pyramide inversée, demi pyramide ascendant ou descendant

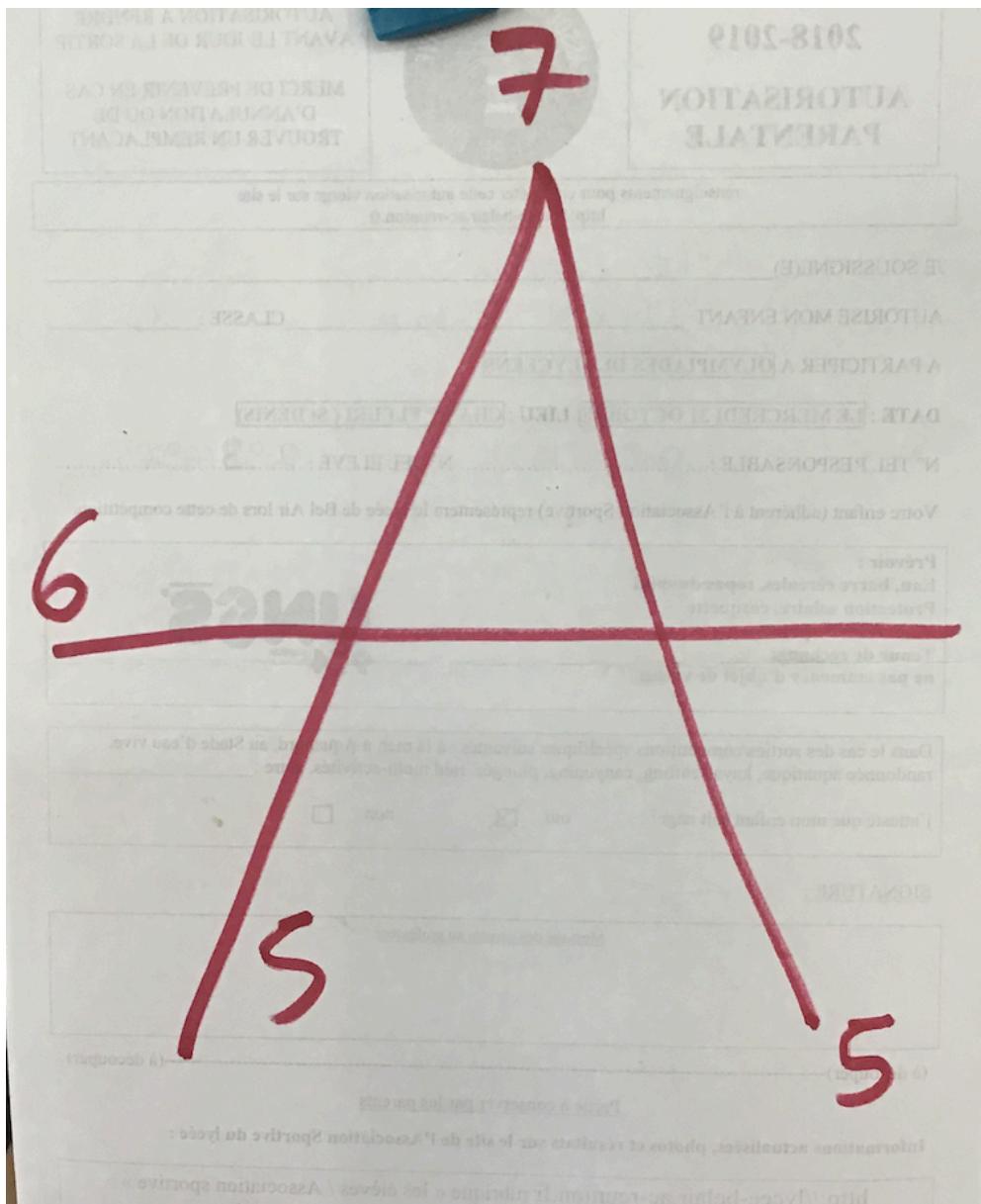
Permet de s'échauffer, et travailler des charges plus lourdes

attention hypertrophie

savoir choisir les différentes pyramides suivant son objectif

utilisable dans tous les projets





CONTRACTION STATO DYNAMIQUE

Bloqué 3 secondes chaque répétition de chaque série

améliore CONNECTION NERVEUSE = RAPIDITE =
EXPLOSIVITE

rendement très rapide sur le terrain
une fois par semaine car INFLUX NERVEUX
récupération assez longue

Réservé au projet Sportif

METHODE BULGARE LOURD-LEGER CONTRASTE DE CHARGE

POTENTIATION travail de FORCE suivi de VITESSE
permet d'améliorer l'influx nerveux apres un travail de
force car pas de repos
attention à ne pas trop charger au début

exemple : SQUAT suivi JUMP BOX

POINTS CLEFS A TRAVAILLER

- ROLE DU BINOMES
- POSTURE
- UTILISATION MACHINE (sans bruit)
- TRAVAILLER EN SECURITE (dos ...
- AMPLITUDE
- RESPIRATION (bien placer l'expiration)
- VEROUILAGE ARTICULAIRE (pouce)
- SUREXTENSION

PROJET ENTRETIEN

OBJECTIF : FACILE et ESSOUFLE
Légère fatigue

50% - 55% -60%

SERIE : 2 à 3
REPETITIONS : 10 / 15 / 20
VITESSE NORMAL

PROJET SPORT PUISSANCE

OBJECTIF : DIFFICILE et EXPLOSIF

Fatigué mais capable de faire encore quelques répétitions

75% - 80% -85%

SERIE : 2 à 3

REPETITIONS : 4 / 5 / 6

VITESSE TRES RAPIDE

PROJET VOLUME

OBJECTIF : TRES DIFFICILE et BRULURE
Fatigue, capable de faire encore une répétition

70% - 75% -80%

SERIE : 2 à 3
REPETITIONS : 8 / 9 / 10

VITESSE TRES LENT

