

TYPE DE CONTRACTION

Concentrique, excentrique, isométrique

Contractions	Définitions	Les objectifs concernés
CONCENTRIQUE	Contraction avec une réduction de la longueur du muscle. Travail propulseur et impulseur (permet de faire déplacer son corps).	Est adapté à tous les objectifs.
ISOMÉTRIQUE	Contraction sans modification de la longueur du muscle. Travail statique.	Adapté aux objectifs ("raffermissements et postures").
EXCENTRIQUE	Contraction en allongeant le muscle. Travail pour freiner un mouvement.	Très traumatisant donc pas adapté à la musculation scolaire.
STATO-DYNAMIQUE	Contraction statique (5") suivie d'une contraction concentrique explosive.	Adapté à l'objectif "sportif" et SANTÉ
PLIOMÉTRIQUE	Contraction excentrique puis immédiatement concentrique.	Adapté à l'objectif "sportif" ++

TECHNIQUES

Echauffement / étirement entre chaque atelier et à la fin de la séance
 Pas de bras ou de jambe trop tendu / verrouillage / Amplitude /
 Placement du dos et de la respiration / Réglage et utilisation de la machine / Rôle du binôme

	SANTÉ TONIFICATION	VOLUME ESTHÉTISME	SPORTIF FORCE/PUISSANCE
CE QUE JE SOUHAITE	Me maintenir ou me remettre en forme Être plus mince et plus tonique FACILE / ESSOUFLE	Avoir des muscles plus volumineux Gagner en masse musculaire TRES DIFFICILE / BRULURE	Devenir plus fort et/ou plus dynamique pour être plus efficace dans l'activité que je pratique DIFFICILE / EXPLOSIF
MUSCLES CIBLES	Muscles de grande taille pour consommer plus d'énergie Grand nombre de muscles	Muscles permettant d'être plus imposant (pectoraux, épaules, grands dorsaux...) Isolation des muscles	Muscles majoritairement sollicités dans son sport
METHODES DE TRAVAIL	Charges constantes Pyramidale (augmenter ou diminuer les répétitions) Préfatigue.	Charges constantes Pyramidale (augmenter, augmenter/diminuer, diminuer/augmenter les répétitions) Postfatigue.	Charges constantes Pyramidale (augmenter répétitions/diminuer charges, augmenter charges/diminuer répétitions) Préfatigue ou Bulgare Stato-dynamique
POURCENTAGE DE CMC	40 à 60 %	65 à 85 %	80 à 90%
SERIES	2 à 3 séries	2 à 3 séries	2 à 3 séries
REPETITIONS	10 à 15	8 à 12	5 à 8
VITESSE	Normale moyenne	Très Lente	Rapide à explosive
RECUPERATION	Courte 1' à 1'30	Moyenne 2'	Longue 3' à 4'

THEMES

La recherche de gain de volume

Cela favorise l'hypertrophie musculaire c'est-à-dire l'augmentation de la section des fibres musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « 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 ».

La tonification et l'endurance de force

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.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « 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 réhabituer progressivement mes muscles à produire des efforts »
- « J'ai souvent mal au dos. Il faut que je muscle mon buste en profondeur. »

La puissance

C'est la recherche du meilleur rapport force-vitesse. On recherche l'explosivité par l'efficacité de la stimulation nerveuse des fibres musculaires.

Exemples de mobiles personnels exprimés par les élèves pour ce thème:

- « 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 souleve 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 ».

BILAN

- **Bilan organisationnel :**
Ateliers, machines, rotations, horaires etc...

- **Bilan quantitatif :**

Nb d'ateliers, de séries, de répétitions etc... prévu / réalisé

- **Bilan qualitatif :**

Etre capable d'exprimer un ressenti : en termes d'échelle de facilité / difficulté (TF - F - AD - D - TD)

Etre capable d'exprimer des sensations :

- *MUSCULAIRE* Aucune / légère tension / sensation chaleur picotement / muscle tremble ou tire / muscles durs, fortes raideurs, gonflement

- *RESPIRATION* : ex : Essoufflement, accélération rythme cardiaque, hyper ventilation

- *PSYCHOLOGIQUE* : Ex : Motivé, nonchalant, dynamique, passif

- **Perspectives :**

Quelles adaptations prévoir pour la prochaine séance ? (en fonction du bilan de la précédente, de son emploi du temps, de son état de forme, de ses entrainements, de ses compétitions etc...)

CARNET ENTRAINEMENT

Nom Prénom et classe :

ÉCHELLE CHIFFRÉE	RESSENTI PSYCHOLOGIQUE	RESSENTI MUSCULAIRE	RESSENTI RESPIRATOIRE	
	Perception de l'effort	Sensations musculaires	Respiration	Chaleur
6				
7	Très très facile	Relâchement	Calme, respiration normale	Fraîcheur
8				
9	Très facile	Activité musculaire ressentie	Respiration plus rapide	Tièdeur
10				
11	Assez facile	Échauffement musculaire	Début d'essoufflement	Commence à chauffer
12				
13	Un peu difficile	Contractions intenses	Respiration rapide, essoufflé	Chaud, transpire un peu
14				
15	Difficile	Fatigue musculaire	Difficulté à reprendre son souffle	Très chaud, transpiration plus importante
16				
17	Très difficile	Fatigue musculaire intense Muscles durs	Respiration très rapide, très essoufflé	Rougeur, transpiration importante
18				
19	Très très difficile	Muscles tétanisés, très durs	À bout de souffle	Sensation d'étouffer, transpiration abondante
20				