Méthode Constante Concentrique

Thème : Tonification / endurance de force

Méthode d'entrainement qui consiste à mobiliser des charges constantes légères à un rythme constant un grand nombre de fois avec des temps de récupération courts

Ce qui me pousse à agir:

- Renforcement musculaire de préparation ou de réparation ou d'anticipation
- Désir de tonification
- Amincissement

Objectifs visés par cette méthode

Agir sur le facteur métabolique (énergétique) du muscle et sa consommation d'O2

cc BY NC ND

LGT Beaussier 2020
Mmes Jacot & Faust

Organisation de la séquence de travail

Organisation:

- une phase d'échauffement comprise entre 10' et 15'
- la tonification de six groupes musculaires minimum: un agoniste et son antagoniste train supérieur, tronc et train inférieur
- une phase d'étirements

Repères de charges de travail en 2nde tonification / endurance de force

- choix du niveaux de difficulté en fonction de ses ressources :
  - bleu= facile
  - rouge= moyen
  - noir=difficile
- Vitesse régulière
- Série= 15 à 25 répétitions
- 3 à 8 séries
- 1' de récupération entre séries

La charge de travail évolue tout au long de la séquence en fonction de vos ressentis et des observations de votre partenaire

Lorsque vous atteignez le nombre de répétitions maximum, au sein de la série sans dégradation du mouvement, il est temps d'augmenter le niveau de difficulté. Privilégier la qualité du mouvement. Rester modeste.

cc BY NC ND

LGT Beaussier 2020
Mmes Jacot & Faust

Méthode Constante Concentrique

Thème : Volume **UNIQUEMENT EN CLASSE DE Tal**

La vitesse d'exécution est lente et freinée afin de maintenir une contraction musculaire sur les phases concentriques et excentriques.
La récupération doit être plus importante mais pas totale (chrono 2') pour que le muscle travaille en état de fatigue, condition pour se développer.
A la fin des séries, le muscle sollicité doit être épuisé et il est essentiel d'étirer le muscle pour aider à la récupération .

Ce qui me pousse à agir:
Je souhaite développer ma masse musculaire en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés. Je dois pour autant respecter l'obligation de muscler conjointement agoniste et antagoniste pour maintenir mon intégrité physique.
Je dois faire au moins une autre séance dans la semaine et de l'associer à une hygiène alimentaire.

cc BY NC ND

LGT Beaussier 2020
Mmes Jacot & Faust

Méthode Constante Concentrique

Thème : Puissance **UNIQUEMENT EN CLASSE DE Tal**

La puissance musculaire est le résultat de la combinaison de la force et de la vitesse. L'amélioration de la puissance musculaire permet donc de maintenir une vitesse plus élevée à un coût énergétique moindre. Il est donc possible avec une dominante force ou une dominante vitesse selon l'activité visée.

Ce qui me pousse à agir:

Je souhaite être plus performant dans ma pratique sportive compétitive,
Je prépare un concours d'entrée dans mon futur métier (armée/pompier)
pour gagner en puissance musculaire il faut associer un travail de force et de vitesse.
Je souhaite rééquilibrer mon corps pour contrebalancer la partie qui travaille le plus dans mon sport

cc BY NC ND

LGT Beaussier 2020
Mmes Jacot & Faust

Repères de charges selon le thèmes d'entrainement choisi

UNIQUEMENT en Tal

Puissance *Agir sur le facteur neurologique*		**Volume** *Agir sur le facteur structural*	**Tonification** **Endurance de Force** *Agir sur le facteur métabolique*
dominante FORCE	**dominante VITESSE**		
70 à 90 % de la RM	40 à 50 % de RM	60 à 70% de la RM	< 50 % ou poids de corps (ou + lests)
vitesse **maxi** à la contraction		vitesse moyenne et ralentie en fin	vitesse assez soutenue et régulière
3 à 5 séries	4 à 5 séries	8 à 12 séries	4 à 8 séries
5 à 8 répétitions	8 à 10 répétitions explosives	8 à 12 répétitions	15 à 25 répétitions
3' de récup entre séries	2'de récup entre séries	1'30 à 2' de récup entre séries	< 1' de récup entre séries
3 à 4 groupes musc / séance		3 à 4 groupes musc / séance 2 exercices différents par groupe musculaire	une dizaine d'exercices
15' à 25' d'effort récup. comprise	25' à 30' d'effort récup. comprise	20' à 30' d'effort récup. comprise	Tabata (20'' effort 10'' récup) 4' FC 60% de FCR HIIT (30'' effort 30'' récup) 6'

cc BY NC ND

LGT Beaussier 2020
Mmes Jacot & Faust

Les étirements

Leurs objectifs:

- améliorer l'amplitude articulaire
- en phase de récupération, rendre l'extensibilité aux muscles et tendons, la mobilité aux articulations

Contrairement aux idées reçues, les étirements ne permettent pas un échauffement musculaire correct. Au contraire, ils réduisent la performance et la capacité de force endurance et peuvent générer des microtraumatismes.
A la fin d'une séance, des étirements de faible amplitude permettent une diminution de la raideur musculaire, favorable au relâchement.

L'idéal serait de réaliser les étirements post-effort doivent intervenir au repos 1h30 à 2h après la séance ou lors de séances spécifiques.

LGT Beaussier 2020
Mmes JACOT & FAUST

cc BY NC ND