

LA MUSCULATION AU LYCEE



Niveau TERMINALE

COMPETENCES ATTENDUES EN FIN DE TERMINALE

LES DIFFERENTS OBJECTIFS DE LA MUSCULATION

Les 3 objectifs principaux de la MUSCULATION

REMISE EN FORME



Développement
De
L'endurance de force

- Musculation d'entretien
- Prévention des accidents

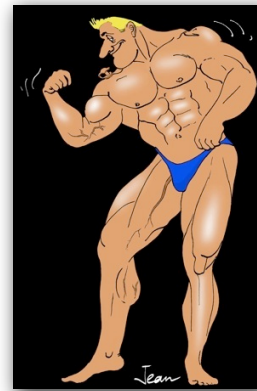


ESTHETIQUE



Développement
du
Volume musculaire

- BODY BUILDING



PERFORMANCE SPORTIVE



Développement
De la
puissance maximale

- performance sportive
- préparation physique



TABLEAU RECAPITULATIF

	MISE EN FORME	ESTHETIQUE	PERFORMANCE SPORTIVE
OBJECTIF	ENDURANCE DE FORCE	HYPERTROPHIE MUSCULAIRE	PUISSANCE MUSCULAIRE
INTENSITE	50% à 65%	70% à 80%	supérieur à 85%
Nombre de REPETITIONS	12 à 20	10	1 à 6
Nombre de SERIES	6	10	2 à 4
Temps de RECUPERATION	1' à 2'	2' à 2'30	3' à 7'
Mode de CONTRACTION	CONCENTRIQUE	CONCENTRIQUE / EXCENTRIQUE	CONCENTRIQUE / ISOMETRIQUE / PLIOMETRIQUE

LES DIFFERENTES FORMES DE TRAVAIL EN MUSCULATION

LES SERIES CLASSIQUES

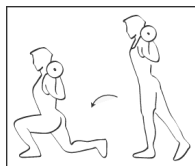
Les séries classiques consistent à enchaîner des séries les unes après les autres après un temps de récupération entre chaque séries

L'INTERET: pratique pour les séances courtes.

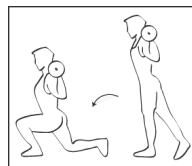
Permet d'améliorer l'équilibre entre les muscles antagonistes

Intéressant pour le développement de l'endurance de force (**REMISE EN FORME, ESTHETIQUE, SPORTIF**)

Exemple



RECUPERATION



RECUPERATION

LES SUPERSETS

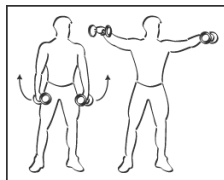
Le superset consiste à enchaîner sans temps de récupération 2 exercices sollicitant 2 groupes musculaires antagonistes.

L'INTERET: pratique pour les séances courtes.

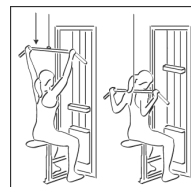
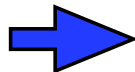
Permet d'améliorer l'équilibre entre les muscles antagonistes

Intéressant pour le développement de l'endurance de force (**REMISE EN FORME**)

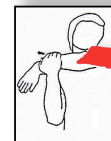
Exemple
DELTOIDES /
DORSAUX



Enchaîné avec



RECUPERATION

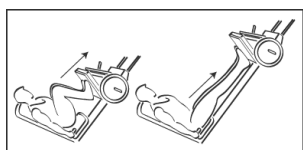


LES BISETS:

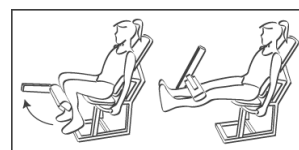
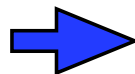
Le Biset consiste à enchaîner sans temps de récupération 2 exercices sollicitant le même groupe musculaires. Les exercices enchaînés peuvent être un exercice de base suivi d'un exercice d'isolation ou inversement.

L'INTERET: Intéressant pour le développement du volume musculaire (**HYPERTROPHIE**)

Exemple
QUADRICEPS



Enchaîné avec



RECUPERATION

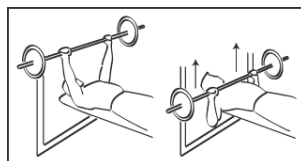


LES TRISETS:

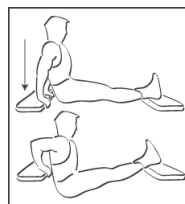
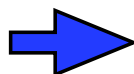
Le Tri-set consiste à enchaîner sans temps de récupération 3 exercices sollicitant le même groupe musculaires. Les exercices enchaînés peuvent être un exercice de base suivi d'un exercice d'isolation ou inversement enchaîné avec un autre exercice de base

L'INTERET: Intéressant pour le développement du volume musculaire (**HYPERTROPHIE**)

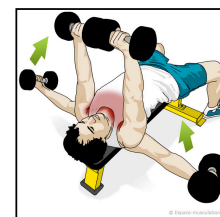
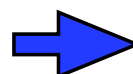
Exemple
PECTORAUX



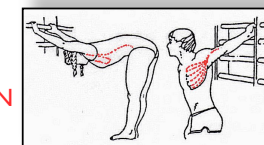
Enchaîné avec



Enchaîné avec



RECUPERATION



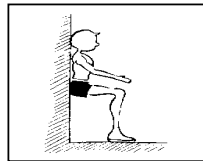


LA PRE FATIGUE

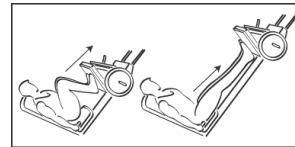
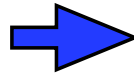
Le Pré fatigue consiste à enchaîner sans temps de récupération 2 exercices sollicitant le même groupe musculaire mais dans des modes de contraction différentes.

L'INTERET: Intéressant pour le développement de l'endurance de force (**REMISE EN FORME** et **SPORTIF**), et du volume musculaire (**ESTHETIQUE**)

**Exemple
QUADRICEPS**



Enchaîné avec



RECUPERATION



LES PYRAMIDES

Les séries pyramidales sont composées d'une gamme montante et/ou d'une gamme descendante. On fait varier le nombre de répétitions en fonction de la charge mobilisée: lorsque la charge augmente, le nombre de répétitions diminue.

L'INTERET: Intéressant pour le développement de la force maximale, l'explosivité et l'endurance de force (**PROJET SPORTIF**, **REMISE EN FORME**)

**Exemple séries
montantes / REMISE EN
FORME**

20 rép à 50% / 15 rép à 55% / 12 rép à 60% / 10 rép à 65%

Développement **Endurance de force**

**Exemple séries
complète
SPORTIF**

10 rép à 70% / 8 rép à 75% / 6 rép à 80% / 4 rép à 85% / 6 rép à 80% / 8 rép à 75% / 10 rép à 70%

Développement **Puissance**

LE LOURD LEGER

Appelé aussi **méthode bulgare** ou **contraste de charges**: Cette méthode consiste à mobiliser une charge lourde suivi immédiatement d'une charge légère.

L'INTERET: Intéressant pour le développement de la puissance musculaire et explosivité (**SPORTIF**)

Exemple 6 rép à 80% + 6 rép à 50%

LE STATO DYNAMIQUE

Le Stato dynamique consiste à marquer un temps d'arrêt de 2" à 3" pendant l'exécution du mouvement soit pendant la phase excentrique soit pendant la phase concentrique

L'INTERET: Intéressant pour le développement de la puissance musculaire et de l'explosivité - le temps d'arrêt se fait dans la phase concentrique - (**SPORTIF**), et du volume musculaire - le temps d'arrêt se fait dans la phase excentrique - (**ESTHETIQUE**)

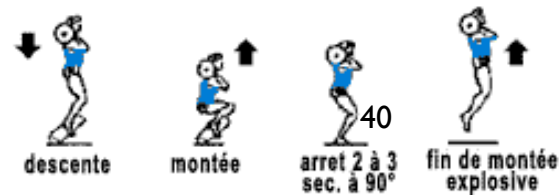


TABLEAU RECAPITULATIF

OBJECTIFS	Forme de travail
SANTE	Séries classiques Supersets Pyramides
ESTHETIQUE	Séries classiques Bisets, Trisets Préfatigue
SPORTIF	Séries classiques Préfatigue Stato dynamique Lourd léger Pyramides