

# SPORTIF

## GAGNER EN PUISSANCE



### POURQUOI ET POUR QUI ?

Ce thème d'entraînement est destiné aux élèves qui pratiquent une activité en club ou en association sportive et qui souhaitent améliorer leur performance, notamment en compétition. L'objectif est de **gagner en puissance musculaire** en combinant un travail de force et un travail de vitesse. Il peut également être choisi dans le but de rééquilibrer son corps, mais toujours dans l'idée de gagner en rendement : travail de la jambe du pied faible pour un footballeur, muscler le bras non frappeur au tennis. Les besoins par rapport à cet objectif sont assez spécifiques car ils vont dépendre de l'activité pratiquée et du profil du sportif.

### LES PRINCIPES DE BASE

Sur ce thème d'entraînement, il faut **associer la force et la vitesse** pour gagner en puissance musculaire. Les charges mobilisées sont lourdes associées à une recherche d'explosivité sur les phases concentriques du mouvement.

En revanche, le nombre de séries et de répétitions est assez réduit. Il s'agit d'un travail important, la fatigue étant presque complète à chaque série. Il est donc nécessaire d'avoir une récupération longue entre les séries sans être complète car le muscle doit quand même travailler en état de fatigue pour se développer.

### EN DEHORS DU COURS D'EPS

Ce projet d'accompagnement sportif est indissociable d'une pratique sportive régulière. Une séance hebdomadaire de 2h de musculation semble un complément suffisant pour obtenir des résultats visibles en compétition. Cependant, le travail doit être réalisé de manière minutieuse et rigoureuse.

Il sera nécessaire d'associer l'activité physique à une bonne hygiène alimentaire : éviter les plats tout préparés, les produits sucrés, les fast-foods, les boissons gazeuses sucrées, l'alcool. Manger des légumes à tous les repas accompagnés ou non d'un petit bol de riz, de quinoa, de sarrasin, de la viande blanche (pour prendre du muscle sans prendre du gras), des oeufs ou du poisson à chaque repos, des légumineuses (lentilles, pois cassés, pois chiches) 2 fois par semaine.

# SPORTIF

## GAGNER EN PUISSANCE



### PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
4 SÉRIES	5 À 8 RÉPÉTITIONS	75 À 85% DE SA RM	3 À 4 MINUTES	3 À 5 POSTES	DYNAMIQUE

### FORMES DE TRAVAIL



#### PYRAMIDALE

On augmente puis on diminue 1 des 2 paramètres : nombre de répétitions ou charge.

Exemple :

- Série 1 : 4 répétitions à 90% du max.
- Série 2 : 6 répétitions à 85% du max.
- Série 3 : 8 répétitions à 80% du max.
- Série 4 : 6 répétitions à 85% du max.
- Série 5 : 4 répétitions à 90% du max.



#### CONTRASTE DE CHARGE

On enchaîne une série avec une charge lourde puis une charge légère. On l'appelle aussi "méthode Bulgare".

Exemple :

- 5 séries de 4 répétitions à 80% du max. + 5 répétitions à 30% avec un matériel léger (médicine ball par exemple).
- 3' de récupération dans le but de conserver une vitesse d'exécution élevée et de rester dans le processus atactique.



#### DOUBLE PROGRESSION

La quantité de travail augmente et l'intensité diminue.

Exemple :

- 3 répétitions à 90% du max.
- 5 répétition à 85% du max.
- 7 répétitions à 80% du max.
- 9 répétitions à 75% du max.
- 3' de récupération entre les séries.



#### STATO-DYNAMIQUE

On effectue un arrêt de 3 secondes au milieu du mouvement puis on termine en accélérant.

Exemple :

- 4 séries de 15 squats où l'on descend en 2 temps, remontée à mi-trajet sur 1 temps, blocage 3' et remontée sur 1/2 temps.
- 1' de récupération entre chaque série.