

# SANTÉ ET FORME

## TONIFIER ET RENFORCER



### POURQUOI ET POUR QUI ?

Dans la vie quotidienne ou professionnelle, chacun est amené à solliciter de différentes manières son corps : manipuler des charges, rester assis derrière un bureau, monter et descendre des escaliers etc. Les risques d'accidents ou de blessures, à court ou long terme, sont plus importants surtout si le corps est mal préparé.

Choisir ce thème te permet de réaliser un **travail de prévention sur l'ensemble de ton corps**. L'objectif est de privilégier le travail de certains groupes musculaires (les muscles du dos et des abdominaux pour un maintien du tronc, les muscles des cuisses) tout en développant le reste du corps de manière harmonieuse.

Pour les élèves qui désirent débiter un programme de **remise en forme** après une période d'inactivité physique ou pour ceux qui souhaitent s'entretenir (raffermissement et tonification de certains muscles), ce thème d'entraînement est le plus adapté. Enfin, il permet également d'accompagner un projet d'**affinement de la silhouette**.

### LES PRINCIPES DE BASE

Pour obtenir un gain de tonification, de renforcement musculaire, d'endurance de force, il est important de **mobiliser avec dynamisme des charges légères ou moyennes sur un nombre important de répétitions**. Il est aussi indispensable d'avoir une récupération suffisante mais incomplète entre les séries. Si certaines tensions apparaissent, étirez le muscle de manière passive pour l'aider à se relâcher.

### EN DEHORS DU COURS D'EPS

Le cours d'EPS de 2 heures ne sera pas suffisant. Pour obtenir de réels résultats :



2 à 3 répétitions dans la semaine pendant plusieurs mois.



Avec des séances à dominante aérobie entre 15 à plus de 40'.



Alimentation saine et équilibrée, sommeil de bonne qualité.

# SANTÉ ET FORME

## TONIFIER ET RENFORCER



### PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
4 À 6 SÉRIES	15 À 25 RÉPÉTITIONS	30 À 50% DE SA RM	45" À 1'	5 À 8 CIRCUIT-TRAINING	MOYENNE À SOUTENUE

### FORMES DE TRAVAIL



#### CHARGE CONSTANTE

##### PYRAMIDALE CROISSANT

On augmente progressivement le nombre de répétitions

##### Exemple :

Série 1 : 14 répétitions à 50% du max.  
Série 2 : 17 répétitions à 50% du max.  
Série 3 : 20 répétitions à 50% du max.  
Série 4 : 23 répétitions à 50% du max.  
Série 5 : 26 répétitions à 50% du max.



#### PYRAMIDALE

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

##### Exemple :

Série 1 : 15 répétitions à 55% du max.  
Série 2 : 17 répétitions à 50% du max.  
Série 3 : 20 répétitions à 45% du max.  
Série 4 : 17 répétitions à 50% du max.  
Série 5 : 15 répétitions à 55% du max.



##### PYRAMIDALE DÉCROISSANT

On diminue progressivement le nombre de répétitions

##### Exemple :

Série 1 : 26 répétitions à 50% du max.  
Série 2 : 23 répétitions à 50% du max.  
Série 3 : 20 répétitions à 50% du max.  
Série 4 : 17 répétitions à 50% du max.  
Série 5 : 14 répétitions à 50% du max.



#### PRÉ-FATIGUE

On réalise un exercice en contraction isométrique pour fatiguer le muscle et on enchaîne sa série.

##### Exemple :

Tenir 30" en position chaise contre un mur puis enchaîner immédiatement une série de 20 répétitions à la presse à quadriceps.



#### CIRCUIT-TRAINING

Une série est égale à 1 tour d'un circuit où l'on sollicite différents groupes musculaires.

##### Exemple :

3 circuits de 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires.  
15 répétitions par exercices à 50% du max.  
1'30 de récupération à la fin de chaque tour du circuit (série).



#### 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.