

# QUELS SONT LES PARAMÈTRES DE L'ENTRAÎNEMENT ?

Ces paramètres permettent d'orienter ton travail vers un type de force (force-endurance, force-vitesse ou force maximale). Ils sont fortement liés les uns aux autres et il est donc important de n'en négliger aucun :

## L'INTENSITÉ DE TRAVAIL



Il s'agit de la charge de travail que l'on ajoute à un exercice. Elle s'exprime le plus souvent par rapport à une masse soulevée mais elle peut également être un pourcentage de la charge maximale, une résistance élastique ou une difficulté d'exercice supplémentaire (pompes avec pieds surélevés par exemple).

## LE NOMBRE DE SÉRIES



La série correspond à une séquence de plusieurs répétitions d'un mouvement. Il est important d'avoir un nombre important de séries pour produire des effets sur le corps.

## LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS



La répétition est un geste complet, du début à la fin du mouvement. Le nombre de répétitions est corrélé à l'intensité de travail et à l'objectif poursuivi. En fonction du type de travail on peut aller de 6 à 30 répétitions.

## LA DURÉE DE TRAVAIL



Il est également possible de travailler par rapport à des durées, il s'agit d'une alternative aux répétitions. Par exemple, pour les exercices isométriques comme le gainage, tu peux réaliser des séries au temps.

## LA VITESSE D'EXÉCUTION



Il s'agit de la vitesse de contraction du muscle sollicité. Par exemple, pour un travail orienté vers le volume, il est important d'allonger le temps de contraction musculaire en ayant une vitesse d'exécution lente pour recruter le maximum de fibres musculaires et ainsi permettre l'hypertrophie musculaire.

## LE RÉGIME DE CONTRACTION MUSCULAIRE



C'est-à-dire la manière dont le muscle se contracte. En fonction de l'effet recherché, certains modes de contraction musculaire sont à privilégier. Par exemple, pour un gain en puissance musculaire, le régime stato-dynamique permet de travailler la force explosive et est une bonne alternative au travail concentrique.

## LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉRIES



Il est indispensable car il doit être suffisant pour permettre au muscle de récupérer mais pas trop long pour que le travail ait un impact. Il dépend de l'intensité de travail et de la durée du travail (ou du nombre de répétition).