

QUELS SONT LES DIFFERENTS MODES DE CONTRACTION MUSCULAIRE ?

Lors d'un mouvement ou d'un exercice physique, les muscles peuvent se contracter de plusieurs manières.

Ces 5 modes de contraction musculaire peuvent être sollicités :



CONCENTRIQUE



Les insertions musculaires se rapprochent ou se concentrent : raccourcissement dynamique du muscle. La force de contraction du muscle est supérieure à la force de résistance à laquelle elle est opposée.



EXCENTRIQUE



Les insertions musculaires se s'écartent ou s'excentrent. La contraction musculaire s'oppose à une force, pour freiner une charge. La force de contraction du muscle est inférieure à la force de résistance à laquelle elle est opposée.



ISOMÉTRIQUE



Il n'y a pas de déplacement des leviers osseux : c'est un travail statique. La longueur du muscle reste la même. La force de contraction du muscle est égale à la force de résistance à laquelle elle est opposée.



PLIOMÉTRIQUE



Combinaison successive d'une contraction excentrique suivie immédiatement d'une contraction concentrique (effort dynamique). Ce sont des actions courantes pour les muscles des jambes pour tous les exercices d'impulsion, de détente et de sauts.



STATO-DYNAMIQUE



Elle consiste à placer une contraction statique au cours du mouvement. Cette combinaison est destinée à améliorer le développement de la force pendant la transition d'une phase statique et d'un geste dynamique.

