

« Musculation : un outil d'entraînement et d'entretien qui s'apprend et se prépare »

Bilan de formation du 2 juin 2014

21 personnes présentes à la séquence de formation de ce lundi 2 juin encadrée par Thierry Maquet (CG94).

1^{ère} partie : Apports théoriques

Le gain du travail musculaire sert à améliorer sa force, sa performance ou autre...

- Le travail musculaire est un élément de protection :
 - Au niveau articulaire : Il faut travailler sur les muscles car ils contribuent à la stabilité de l'articulation.
 - Au niveau des os : Les stimulations et les contraintes du travail musculaire agissent pour la nouvelle construction de cellules de l'os (ostéoblaste).
 - Au niveau cardio-respiratoire : Les temps de travail et les temps de récupération doivent être très courts. D'où l'intérêt d'une musculation multi-objectifs.
- En musculation il faut respecter des principes de travail.
 - 1^{ère} phase : apprentissage et reconditionnement (2 à 4 semaines)
 - Laisser le corps s'adapter au niveau des articulations, des os (squelette), des muscles, et soi-même (il faut apprendre à se placer).
 - Laisser le temps aux personnes de s'adapter (chaque individu est différent : niveau d'entraînement, âges, génétique...).
 - 2^{ème} phase : la préparation (plus ou moins 6 semaines).
 - Il faut préparer ses structures : adaptation musculaire, métabolique, motrice.
 - Les exercices : pyramide de charge de travail – établir sur certains mouvements l'estimation de la résistance maximale.
 - Les répétitions sont définies en fonction des charges de travail.

La musculation se travaille en fonction du rapport entre le gain et l'investissement le plus favorable.

La plupart des récupérations sont actives.

- L'échauffement est indispensable pour :
 - Préparer les articulations : mobilisation
 - Préparer les cartilages articulaires à résister aux contraintes.
 - Se préparer à l'idée du placement : travailler sur sa capacité à bouger et à placer son bassin sans qu'il y ait d'incidences sur le corps.

Ne jamais figer la position pour pouvoir travailler la charnière entre le haut et le bas du corps.

Pour des personnes qui ont des objectifs de santé : un repos de 48h entre les sollicitations musculaires avec charges importantes est indiqué.

- Construire ses exercices du circuit training. Principes à respecter :
 - L'alternance : respecter les différents territoires (haut du corps-tronc-bas du corps)
 - L'équilibre entre muscles agonistes et antagonistes
 - La période où l'on fait certains exercices (exercices complexes ou simples)
 - Penser à faire un travail sur les adducteurs/abducteurs. Ainsi que de gainage.

2^{ème} partie : mise en situation de différents exercices de circuit training.

- Exercices d'échauffement.
- Exercices sur le haut du corps – bas du corps – tronc. Mais pas toujours réalisable en totalité sur une même séquence ; possibilité de répartir le travail sur 2 à 3 séances.

La séquence de formation s'est terminée sur ces mises en situation et chacun a pu, s'il le voulait, continuer l'échange pendant un petit moment convivial avec un verre de jus de fruits à la main.

De prochaines formations seront prévues pour la saison prochaine. Bonnes vacances à tous !