



Planification en musculation

12 personnes présentes à la formation du 2/02/2015, 3 absents.

La programmation est un processus prévisionnel qui repose sur :

- L'expérience de la pratique
- Connaissances scientifiques (hypothèse)
- Connaissances de l'activité

Viser un objectif.

Etape de démarche pour la planification :

1. Connaître l'activité et ses contraintes
2. Observer et comprendre le sportif à l'entraînement et en compétition (savoir ce qui lui fait défaut)
3. Définir les enjeux, objectifs et sous objectifs de performance, de prévention et condition physique. L'état de forme doit correspondre à l'état de performance en forme et l'état de santé.
4. Identifier et formaliser une problématique fondée sur ces objectifs et sous-objectifs.
5. Définir les moyens ou ressources nécessaires, disponibles et marquantes.
6. Planifier l'entraînement en définissant des phases, des étapes, séances, exercices ou sur des tendances (dominantes suivant les besoins).
7. Interpréter des résultats et en tirer des enseignements pour réajuster le projet d'entraînement.

Comprendre les activités :

Connaître les contraintes de l'activité.

Le règlement

La logique de l'activité

Les critères à prendre en compte : Psychologiques, Physiologiques, Anatomiques, biomécaniques, Sociales.

Il faut distinguer :

Le programme : Il est figé

- ✓ Un sportif particulier avec des besoins particuliers
- ✓ Recherche des objectifs particuliers, en pratiquant un sport particulier dans des conditions particulières.

Pas de programme type

Pas de programme transposable (les programmes dans les revues, cela ne sert à rien)

C'est une démarche et une solution individuelle et temporaire

L'entraînement doit être orienté vers des objectifs et sous objectifs : choisir des exercices, des durées, des intensités, des récupérations, des formes d'entraînement, et ainsi donner un sens à l'entraînement.

du

Projet : impondérable adaptation.

Penser des variables et reprogrammation de l'ensemble.

Dans les exigences de compétition on peut augmenter la durée, l'intensité, la charge de travail.

La récupération :

Les phases de travail peuvent être entrecoupées de phases de récupération : 3/5/15 minutes pour un travail de force.

Méthode de progression en volume :

Séances ; 10/12/+5kg/7

Séance 1 : 3X10 répétitions avec une charge à 50 kg

Séance 2 : 1X12 répétitions avec une charge à 50 kg + 2 X 10 répétitions avec une charge à 50 kg

Séance 3 : 2X12 répétitions avec une charge à 50 kg + 1X10 répétitions avec une charge à 50 kg

Séance 4 : 3X12 répétitions avec une charge à 50 kg

Séance 5 : 1x7 répétitions avec une charge à 55 kg + 2X12 répétitions à 50 kg

Séance 6 : 2X7 répétitions avec une charge à 55 kg + 1X12 à 50 kg

Séance 7 : 3X7 répétitions avec une charge à 55 kg

Les règles :

1. Nombre de séries constantes
2. Evolution des séries 1 à 1
3. La plus facile évolue
4. La série la plus difficile à faire en première

Méthode pour « tonification-affinement » :

Séances ; 30/40/+X%/20

Séance 1 : 6X30 à 30 kg

Séances 2 : 2X40 à 30kg + 4X30 à 30kg

Séance 3 : 4X40 à 30kg + 2X30 à 30kg

Séance 4 : 6X40 à 30kg

Séance 5 : 2X20 à 30kg + 4X30 à 30kg

Les règles :

1. Nombre constant de séries
2. Evolution des séries 2 à 2
3. Les plus faciles évoluent
4. Faire la série la plus difficile en 1^{er}

Calcul de la force maximale

Un exemple de méthode pour calculer la 1RM est la **méthode par extrapolation**, à partir d'une charge soulevée un certain nombre de fois dans le cadre d'une série maximale en utilisant la table de correspondances ci-dessous.

Table de berger

% 1RM	Nbre Répétitions
100	1
96,9	2
93,1	3
89,8	4
87,4	5
85,8	6
82,9	7
80,4	8
78,6	9
76,2	10
70	15
65	20 – 25
60	25
50	40 – 50
40	80 – 100
30	100 – 150