



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



**Lundi 2 juin 2014**

**De 18h30 à 20h30**

(Maison du club, 1 rue L. Selva)

*Renforcement musculaire et circuit training : quelle est la charge optimale ?*

*La musculation est certainement le domaine de l'entraînement qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications. Cela est sans doute le signe de l'intérêt qu'on lui porte mais aussi de la diversité des méthodes. La musculation est en effet un domaine complexe à visées multiples (Entretien, endurance, hypertrophie, force...) qui renvoient à des charges de travail et des méthodologies plus ou moins identifiées. C'est oublier pourtant une évidence : un travail autour de la musculation nécessite à la fois un apprentissage (placement, respiration) et une préparation progressive des différentes structures musculaires, tendineuses et ostéo-articulaires. La construction de circuit training pourrait bien répondre à ce double objectif, à condition d'en maîtriser les principes et de l'adapter aux personnes qui le pratiquent.*

*C'est ces dimensions qui seront abordées à la soirée de formation du 2 juin avec une petite partie théorique et construction d'un circuit training, illustré par quelques exercices simples avec des échanges simultanés"*

**Formation** qui s'adresse

Aux Sportifs Et  
Entraîneurs/Animateurs

de l'US Ivry

(Ouvert aux clubs du  
département Val de Marne)

**Encadré par Thierry Maquet**

(Conseil Général)



Le Conseil Général met en œuvre des actions pour prévenir des répercussions que peuvent avoir les activités physiques et sportives sur la santé. Depuis 1999, le Conseil général du Val-de-Marne en partenariat avec l'université Paris-Est Créteil diffuse des informations sur les liens entre sport, santé et préparation physique. Elle débouche sur plusieurs actions dont des soirées de formation/information en direction des acteurs du mouvement sportif dans le tout le Val de Marne.



Une tenue sportive est conseillée



Pour de plus amples renseignements vous pouvez joindre Sylvie à l'US I au 01 45 15 07 92

**Bulletin à renvoyer avant le 23 mai 2014**



À US Ivry – formation - 17 rue Raspail 94200 ou à [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

Nom :

Prénom :

Section :

Je suis dans ma section (entourer le bon choix) :

Sportif

entraîneur

animateur

dirigeant

autre

Je participe à la formation du 2 juin 2014 (entourer votre choix)

oui

non