

J. Duchateau et A. Carpentier

4ⁱème partie: exemples de séances

La musculation

Cette troisième et dernière séance est destinée à développer l'endurance (force-endurance) générale sous la forme d'un circuit. Il s'agit d'une méthode intéressante pour la mise en condition physique générale des sportifs de tout niveau. C'est un bon complément au jogging notamment pour les personnes dont l'accroissement de la force maximale n'est pas l'objectif prépondérant.

Développement de la force-endurance

Modalités de travail

Afin d'atteindre le but fixé, les modalités suivantes doivent être parfaitement respectées.

- Ce programme fait appel à la méthode par circuit (circuit training). Celui-ci comporte 10 exercices à effet fonctionnel dont la charge est principalement constituée par le poids du corps ou d'une partie de celui-ci. Les exercices doivent être néanmoins adaptés individuellement afin que chacun puisse les exécuter jusqu'à la fin de la durée prévue à une cadence moyenne (50-60% de sa cadence maximale). Il est d'autre part important, de veiller à l'alternance des groupes musculaires mis en jeu lors des exercices successifs.

- La durée de travail pour chaque exercice est de 30 secondes. Avant d'exécuter l'exercice suivant, prenez 30 secondes de récupération. Il est cependant conseillé aux débutants de commencer par une durée de travail de 20 secondes et d'évoluer progressivement au cours des séances vers 30 à 40 secondes de travail. Parallèlement, la récupération entre 2 exercices évoluera de façon opposée, c'est à dire passera de 40 à 20 secondes. Pour ce type de travail, une durée d'activité est préférable à un nombre de répétitions. A la fin du circuit, les pulsations

cardiaques doivent être comprises entre 70 et 90% de votre fréquence maximale. Pour le calcul de celle-ci, référez vous au BT n° 17.

- Entre deux circuits prenez une récupération de l'ordre de 2 à 3 minutes. A la fin de cette période, vos pulsations cardiaques doivent être retombées à environ 120-130 bat/min. Deux à quatre circuits peuvent être réalisés en fonction du niveau d'entraînement. N'oubliez pas de vous échauffer correctement et de terminer la séance par quelques exercices de stretching.

- La progression au cours des séances successives sera :
 - d'augmenter la durée de travail de chaque exercice
 - de réduire la durée des intervalles de repos
 - d'augmenter le nombre de circuits
 - d'augmenter la cadence de travail mais uniquement lorsque les autres paramètres auront atteint leurs limites.

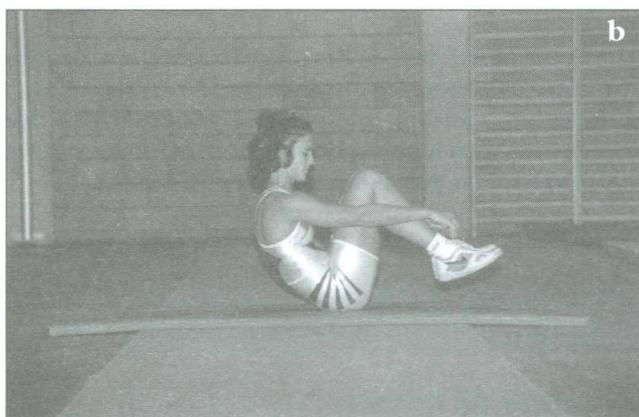
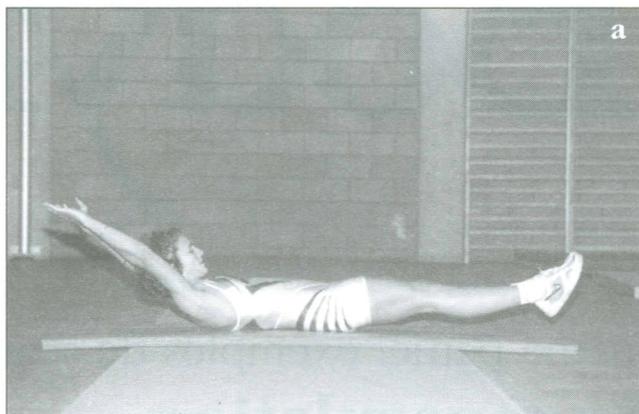
Exercice 1: Abdominaux "portefeuille"

But : travail des abdominaux.

Position de départ : coucher dorsal, bras et jambes tendus.

Exécution : redresser simultanément le tronc et fléchir les jambes. Revenir en position initiale si possible sans poser les pieds au sol.

Conseils : Si l'exercice est trop difficile, déposer brièvement les pieds lors du retour. Eviter de lordoser lors de l'extension des jambes.



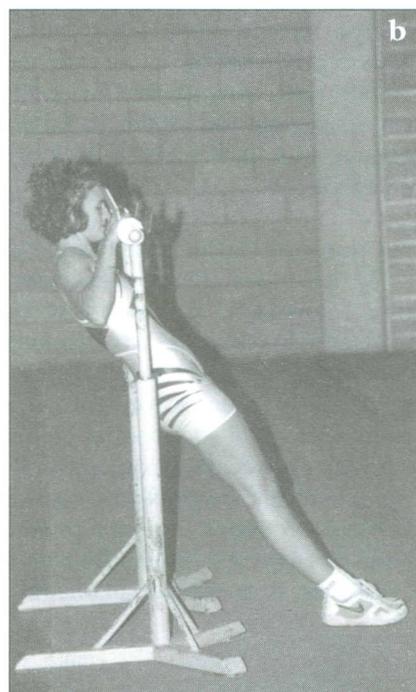
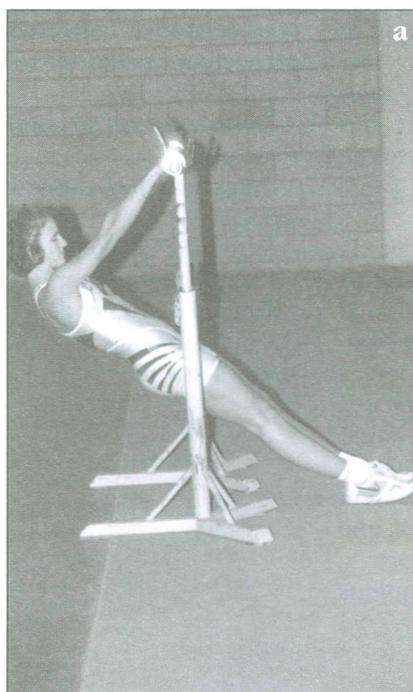
Exercice 2: Traction des bras en suspension

But : travail des muscles de la ceinture scapulaire et des fléchisseurs des bras.

Position de départ : en demi-suspension (pieds au sol) à une barre; tronc dans le prolongement des jambes; mains en pronation.

Exécution : fléchir les bras en amenant la poitrine vers la barre.

Conseil : choisir la hauteur de la barre en fonction de ses possibilités. Plus le corps se rapproche de l'horizontale, plus l'exercice sera difficile.



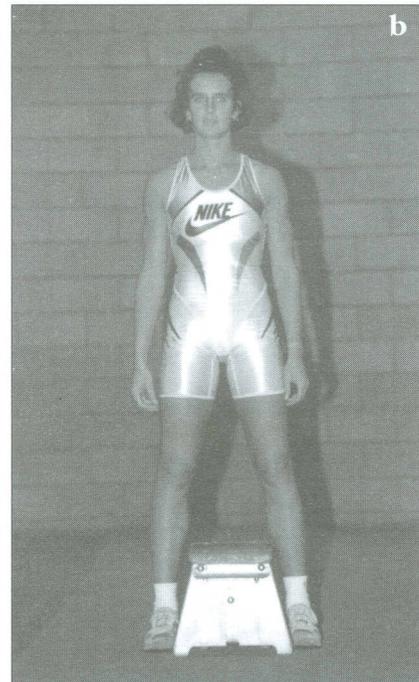
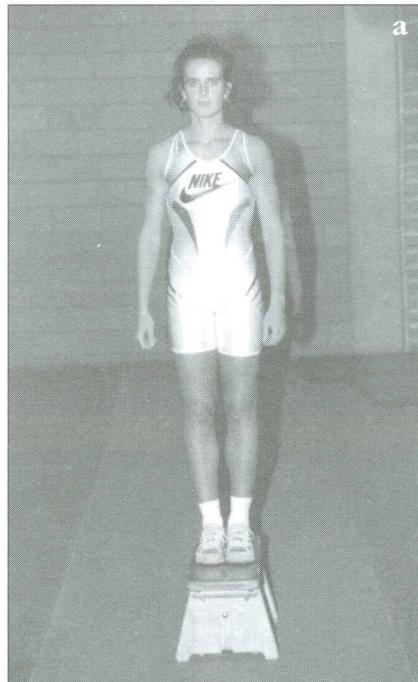
Exercice 3: Saut en contrebas

But : travail pliométrique faisant principalement intervenir les muscles des mollets.

Position de départ : debout sur un banc.

Exécution : se laisser tomber en contrebas en conservant les jambes tendues et rebondir sur le banc.

Conseil : il est primordial de bien gagner le bassin afin d'amortir le choc lors du contact avec le sol.



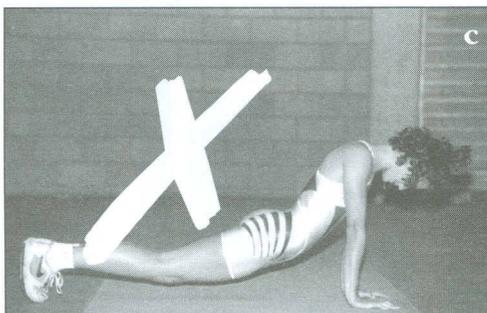
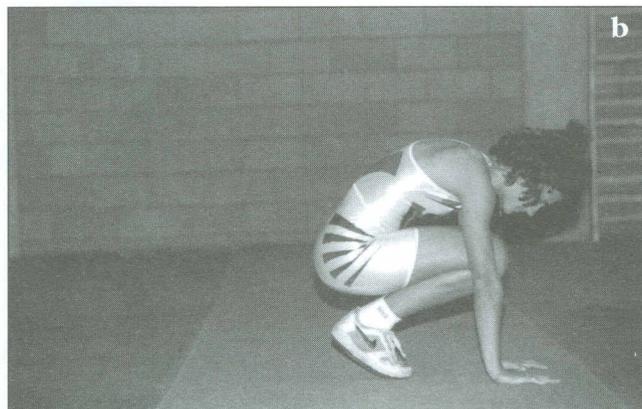
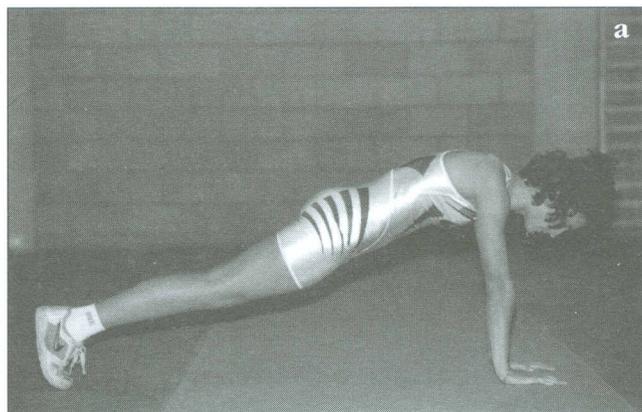
Exercice 4: Abdominaux en chute faciale

But : travail des muscles abdominaux.

Position de départ : chute faciale, jambes dans le prolongement du tronc.

Exécution : par un saut, ramener simultanément les pieds près des mains et revenir ensuite à la position de départ.

Conseil : éviter de lordoser lors du passage à la chute faciale (fig 4c).



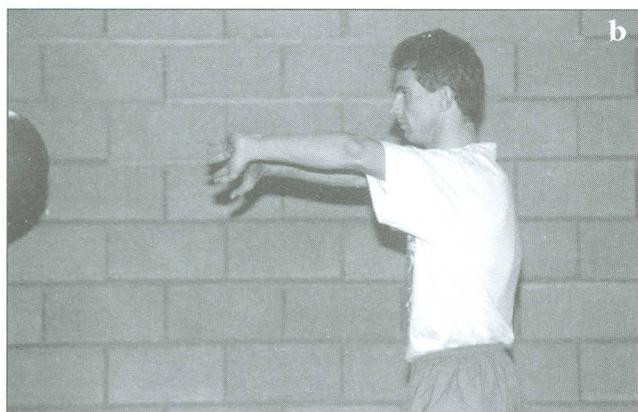
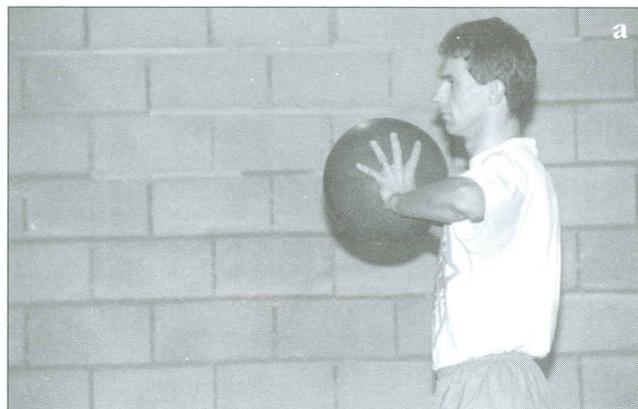
Exercice 5: Lancer du medecine ball

But : travail des muscles extenseurs des bras et de la ceinture scapulaire.

Position de départ : debout face à un mur, medecine ball à hauteur de la poitrine.

Exécution : lancer le medecine ball devant soi contre le mur.

Variante : cet exercice peut se faire en ajoutant un sautiellement en fente.



Exercice 6: Stepping avec saut

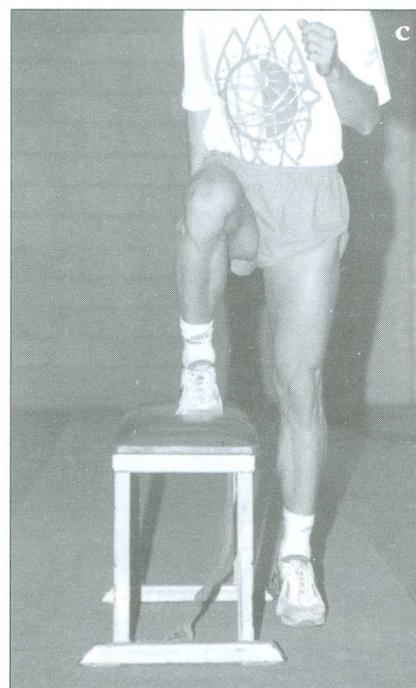
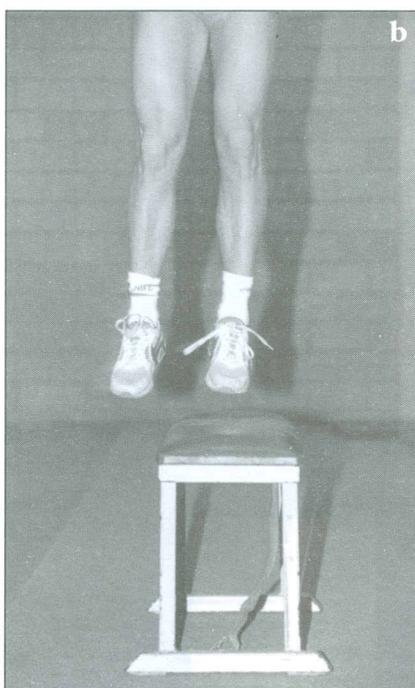
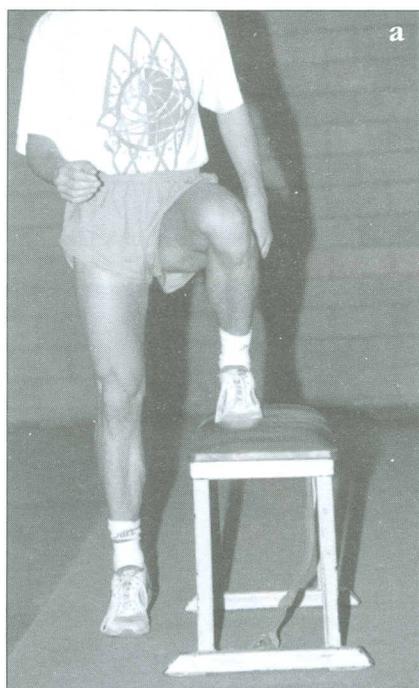
But : travail des muscles extenseurs des jambes.

Position de départ : debout latéralement par rapport à un banc, un pied en appui.

Exécution : changer de pied d'appui en passant au dessus du banc. Lors du passage du banc, les jambes

doivent être en extension complète (fig 6b). Il convient dès lors d'adapter la hauteur du banc en fonction de ses possibilités.

Variante : debout face au banc, un pied en appui. Changement de jambe d'appui sans passer au dessus du banc.



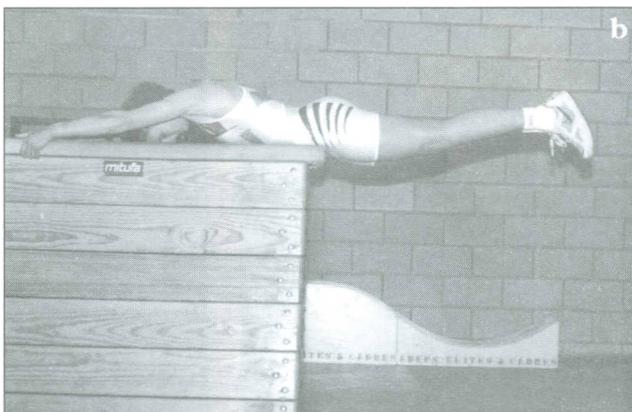
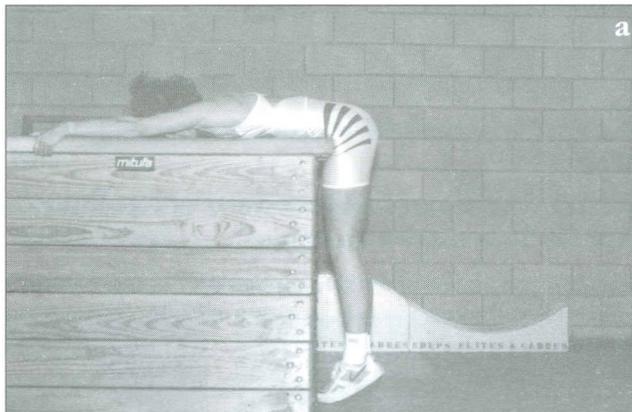
Exercice 7: Lombaires

But : travail des muscles lombaires.

Position de départ : coucher facial sur un plint, tronc et bassin en appui, hanches fléchies.

Exécution : élévation des jambes jusqu'à l'horizontale et retour.

Conseil : éviter de dépasser l'horizontale.



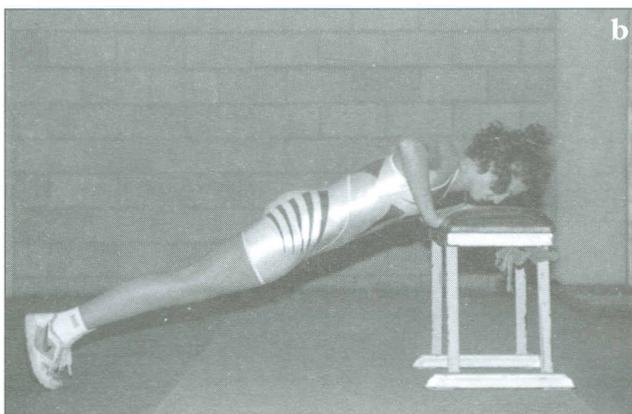
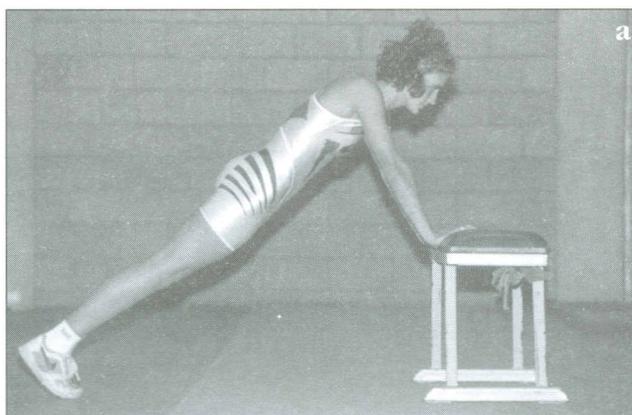
Exercice 8: Pompage

But : travail des muscles extenseurs des bras et de la ceinture scapulaire.

Position de départ : chute faciale, mains en appui surélevé. Choisir la hauteur d'appui en fonction de ses possibilités. Plus le corps se rapproche de l'horizontale, plus l'exercice sera difficile.

Exécution : flexion-extension des bras (pompages).

Conseil : éviter de lordoser en gagnant correctement le bassin.



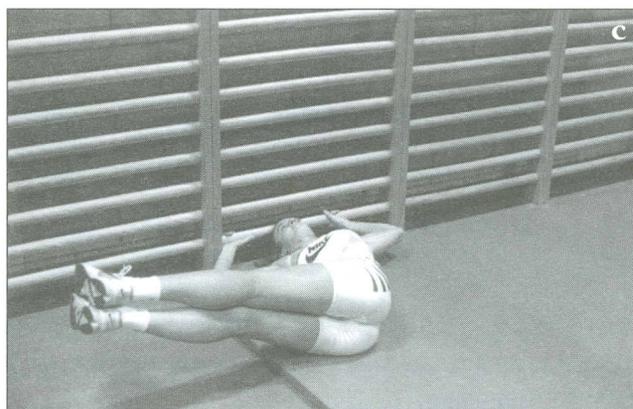
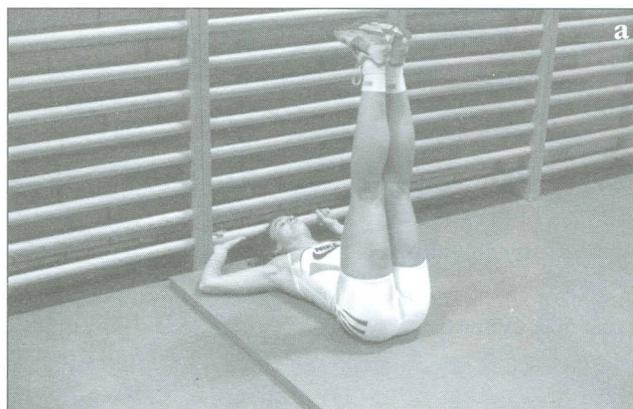
Exercice 9: Essuie glace

But : travail des muscles rotateurs du tronc et des abdominaux.

Position de départ : coucher sur le dos, jambes à la verticale, mais fixées à un espalier.

Exécution : abaissement des jambes latéralement jusqu'à 15 cm du sol et retour à la position initiale. Alternier les mouvements des deux côtés.

Conseil : Si l'exercice est trop difficile, fléchissez légèrement les jambes.



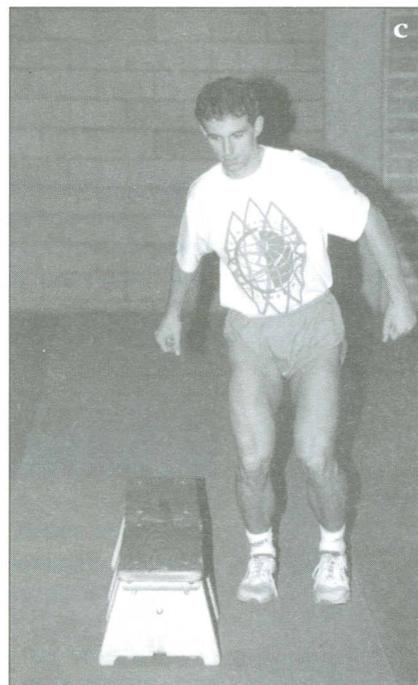
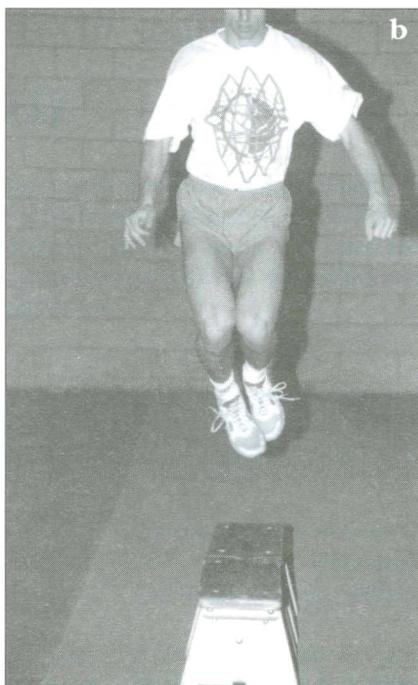
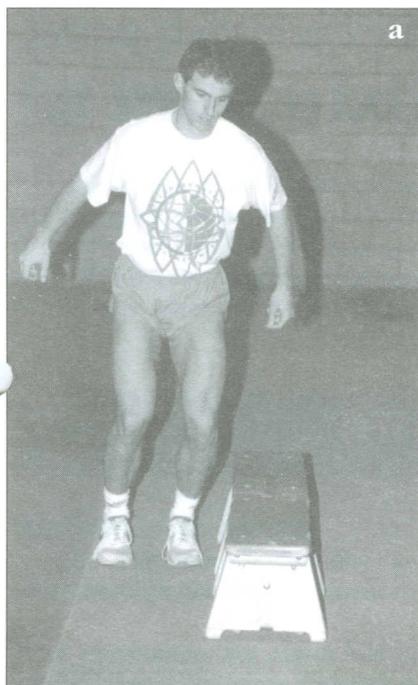
Exercice 10: Slalom au banc

But : travail des muscles des mollets

Position de départ : debout latéralement par rapport à un banc.

Exécution : exécuter un slalom de part et d'autre du banc

Conseil : gagner le bassin afin d'amortir le choc lors du contact au sol



Alternative au travail par circuit

Le circuit que nous vous avons proposé a non seulement pour objectif de développer l'endurance musculaire mais également d'améliorer la fonction cardio-respiratoire. Si vous souhaitez uniquement accroître votre force-endurance, encore appelée **endurance locale**, il vous suffit de modifier légèrement le programme et de suivre les modalités ci-dessous :

- Choisir préférentiellement des exercices faisant travailler des groupes musculaires isolés et spécifiques à votre spécialité. Il convient d'éviter les exercices de saut qui ont un impact cardio-circulatoire important;

- Utiliser la méthode répétitive, c'est à dire réalisez plusieurs séries d'un même exercice avant de passer au suivant;

- La charge et la cadence seront similaires à celles déterminées pour le travail par circuit;

- En fonction de vos besoins, la durée de travail sera comprise entre 1 à 5 minutes voire plus. Un minimum de 30 à 40 répétitions est nécessaire;

- Par exercice, 3 à 4 séries seront réalisées en prenant pour récupération :

- le double de la durée de travail si celui-ci est inférieur à 2 minutes
- un temps identique à la durée de travail si celui-ci est supérieur à 2 minutes

Ce type d'entraînement est notamment intéressant pour des sports qui réclament une endurance musculaire locale importante, tels l'aviron, le kayak, la natation, le ski, ...

Remerciements : les auteurs remercient Anne Maenhout pour sa sympathique contribution à l'illustration iconographique de cet article.