

APRES AVOIR DEFINI LES REGIMES DE CONTRACTION ISOMETRIQUE, CONCENTRIQUE, ET PLIOMETRIQUE, PRESENTEZ DES METHODES D'ENTRAINEMENT.

1/ ANNONCE DU PLAN

2/ INTRODUCTION

Les différents régimes de contraction musculaire, isométrique, concentrique, pliométrique, ont pour principaux bénéfices, une amélioration, soit des performances sportives, soit des qualités physiques, ou encore un meilleur travail musculaire. Par leurs définitions, et leurs méthodes d'entraînement respective, nous allons voir quels sont leurs spécificités respectives

3/ REGIME DE CONTRACTION ISOMETRIQUE

Le régime de contraction isométrique est un régime de contraction musculaire où les points d'insertions ne bougent pas, les leviers osseux sont fixent, et où le muscle est placé sous tension.

3-1 / METHODE D'ENTRAINEMENT

_stato – dynamique : 6 reps à 70% de 1rm. 3 séries et une récupération de 3 min

Le but est de marquer un temps d'arrêt de 2 secondes (généralement là où le moment de force est le plus élevé), et terminer le mouvement de manière explosive.

Stato dynamique (façon cometti) : 6 séries de 6 reps à 60% de 1rm. (Avec également les 2s d'arrêt)

Stato-dynamique 2 temps : 6 reps à 60 % de 1rm, 3 séries et 3 min de repos

Cette méthode est identique à la précédente, mis à part le fait qu'il y a 2 temps d'arrêt de 2s

Isométrie totale : tenir 20s à 70% de 1rm, 3 séries, et 3 min de repos

Isométrie jusqu'à la fatigue totale : cette méthode consiste à prendre une position, et la maintenir jusqu'à épuisement complet. Cette méthode est toujours couplée avec du concentrique

1 rep jusqu'à la fatigue à 80 % de 1rm

2 reps en concentrique à 50% de 1rm

1 rep jusqu'à la fatigue à 80% de 1rm

2 reps en concentrique à 50% de 1rm

4/ REGIME DE CONTRACTION CONCENTRIQUE

Le régime de contraction anisométrique concentrique, est un régime de contraction musculaire, pendant lequel la résistance opposée au mouvement est inférieure à la force développée par le muscle. Les points d'insertions se rapprochent, les leviers osseux également, et le muscle se raccourcit.

4-1/ METHODE D'ENTRAINEMENT

Méthode volontaire : 6 reps à 60% de 1rm, 3 à 4 séries et 3 min de repos

Méthodes proposées par ZATSIORSKY : Efforts répétés : 6 reps à 83% de 1rm

Efforts maximaux : 3 reps à 89% de 1rm

Efforts dynamique : 6 reps à 50% de 1rm

Méthode bulgare classic : 3 reps à 85% de 1rm, immédiatement enchainées avec 6 reps à 50% de 1rm

Méthode bulgare intense : 3 reps à 89% de 1rm, de suite suivi par 6 reps à 50% de 1rm

5/ REGIME DE CONTRACTION PLIOMETRIQUE

Le régime de contraction anisométrique pliométrique, est une méthode permettant d'utiliser la force élastique des muscles (grâce à sa propriété d'élasticité), ainsi que le reflexe myotatique, en vue d'améliorer la puissance d'un muscle, lors d'un effort bref et rapide.

Une action musculaire est dite PLIOMETRIQUE, si le muscle passe immédiatement de l'état d'étirement (phase excentrique), à l'état de contraction (phase concentrique).

5-1/ METHODE D'ENTYRAINEMENT

Pliométrie simple : il s'agit de petits bondissements, de petites foulées bondissantes, ou à l'aide de petits bancs (20 cm)

La haute pliométrie : elle s'effectue à l'aide de bancs d'une hauteur de 60cm à 1m. Et peut se faire à l'aide d'une flexion de jambe de 130°, 90°, ou 60°.

La pliométrie avec charge : elle consiste à exécuter des mouvements, en introduisant 1 ou plusieurs temps de ressort.

La pliométrie moyenne : il s'agit d'effectuer 8 reps à 50% de 1rm, 3 séries, 3 min de repos. Lors de la descente rapide, il faut effectuer 3 ou 4 rebonds rapides en fin d'amplitude, et remonter très vite.

Le bulgare intense + pliométrie : il s'agit d'effectuer pendant 15 jours, 3 séries de bulgare intense (3 reps à 89%, puis 6 reps à 50%) suivie de 3 séries du protocole pliométrie moyenne.

6/ CONCLUSION

En conclusion, quelques soient les désidératas de la personne (volontés, souhaits, objectifs), il faut les analyser judicieusement, pour en définir le régime de contraction musculaire principal à utiliser, bien qu'il ne soit pas unique, mais couplé avec d'autres, car c'est l'ensemble de plusieurs qui en fera résulter une amélioration des plus optimale.