

Séance musculation type 1

C1	FORCE-MAXIMALE	Durée	Répétitions Par séance	Cadence	% de la charge.	Fréquence cardiaque	Lactate mmol/l
	GÉNÉRALE	60 à 120'	30 à 60	Non prévu	80 à 100	sans importance	alactique

Objectifs et réalisation

- (voir tableau ci-dessus)

Objectif énergétique

- Force de base générale anaérobie alactique.

Objectif biomécanique

- Provocation locale, recrutement maximal des fibres musculaires.
- Enchaînement des gestes.

Réalisation

- Préparation avec un bon échauffement. Équipement correct (bonnes chaussures).
- Vérification du matériel, et assistance lors des exercices avec les charges lourdes (sécurité). Exactitude d'exécution. Pause active entre les séries. Étirements après la séance.
- Attention : il n'est pas possible de réaliser dans une séance tous les exercices préconisés. Il faut choisir dans les exercices (de 2 à 4) et alterner d'une séance à l'autre.
Par exemple :
C1cA = circuit 1 court A sur 2 mouvements - 3 X 8 à 80% (ex : tirades rowing et squats).
C1cB = circuit 1 court B sur 2 mouvements - 3 x 8 à 80% (ex : épaulé et dévelop. couché).

Application

- Période de préparation et au début d'un stage terminal.
- **Attention** : repos d'une journée entre les séances.

Compatibilité physiologique dans la même journée

- Seulement compatible avec B1.

Remarques générales à propos de la musculation

Lors des séances de musculation, la vigilance doit porter sur le placement, l'enchaînement, l'amplitude, le rythme et la façon de respirer pendant l'exercice. Cet apprentissage de la gestuelle en musculation doit être abordé en cadet avec des charges légères pour débiter en junior un processus visant prioritairement le développement des qualités de force et d'endurance de force.

Il convient de déterminer les exercices principaux à travailler en tenant compte d'un développement équilibré et bi-latéralisé des muscles agonistes et antagonistes, mais aussi des besoins propres du sportif (renforcement des points faibles).

Pour le travail de la force (C1), la méthode des répétitions à 80 % permet une réalisation moins risquée que la méthode pyramidale que l'on gardera uniquement pour le contrôle de la force maximale. Pour l'estimation des 80 %, soit on se réfère à d'anciens tests maximaux réalisés l'année précédente, soit on cherche au fil des séances à trouver la charge que l'athlète est capable de soulever sur le nombre de répétitions demandées.

Séance musculation type 2

 FORCE- ENDURANCE GÉNÉRALE	Durée	Répétitions Par séance	Cadence	% de la charge.	Fréquence cardiaque	Lactate mmol/l
	90 à 120'	1000 à 2000	20 à 32	40 à 60	170	4

Objectifs et réalisation

- (voir tableau ci-dessus). Il s'agit d'un travail en circuit que l'on exécute plusieurs fois sur une série de mouvements différents (de 12 à 15).

Objectif énergétique

- Force-endurance, transition aérobie/anaérobie.

Objectif biomécanique

- Provocation locale.
- Enchaînement des gestes.

Réalisation

- Préparation avec un bon échauffement.
- Équipement correct (bonnes chaussures, tee-shirt de rechange, serviette).
- Vérification du matériel (sécurité).
- Exactitude d'exécution (la réalisation et la cadence des tirades et des squats sont dans un premier temps plus importantes que la charge soulevée). Il est préférable de débiter la saison avec des barres légères et une bonne réalisation (amplitude, cadence) puis de monter progressivement les charges par la suite.
- Respecter la pause entre les séries (fixée dans le programme).
- Étirements après la séance.

Application

- Période de préparation : 2 fois par semaine
- Période de compétition : 1 fois par semaine
- M2 utilise le même métabolisme qu'une séance B4

Compatibilité physiologique dans la même journée

- Compatible avec B1 et B2

Rappel des consignes techniques	
Charges	40 à 60%
Répétitions	30 à 80
Vitesse (contraction)	Submaximale selon la charge
Cadence	Autour de 30 répétitions/mn
Intensité	4 à 6 mmole/l
Pause entre les paliers	30 à 45"
Pause entre les circuits	4 mn
Durée d'une séance (senior)	Environ 120mn

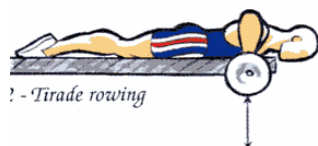
CIRCUIT



2 MUSCULATION



1 - Sauts verticaux



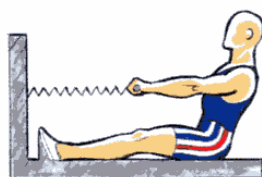
2 - Tirade rowing



3 - Dorsaux-Spinaux



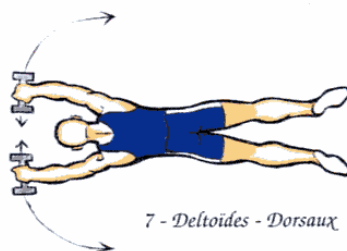
4 - Développé couché



5 - Tirade horizontale



6 - Squats



7 - Deltoïdes - Dorsaux



8 - Scapulaires



15 - Ischios jambiers



14 - Dorsaux



13 - Tirade rowing



12 - Abdominaux



11 - Presse



10 - Pectoraux

1- SAUTS VERTICAUX
(en extension complète)
30 sauts

2- TIRADE ROWING
70 répétitions
50% du maximum

3- DORSAUX-SPINAUX
30 répétitions
5 à 15 kg

4- DÉVELOPPÉ COUCHÉ
40 répétitions
25 à 40 kg

5- TIRADE HORIZONTALE
50 répétitions

6- SQUATS
50 répétitions
(50% du maximum)

7- DELTOIDES-DORSAUX
40 répétitions
2,5 à 5 Kg

8- SCAPULAIRES
1 x 20 répétitions
2,5 à 5 Kg

15- ISCHIOS JAMBIERS
30 répétitions
20 kg

14- DORSAUX
30 répétitions
2 x 5 Kg à 10 kg

13- TIRADE ROWING
50 répétitions
60% du max.

12- ABDOMINAUX
30 répétitions
2,5 à 5 kg

11- PRESSE
70 répétitions
50 à 90 Kg

10- PECTORAUX
30 répétitions
2 à 10 Kg

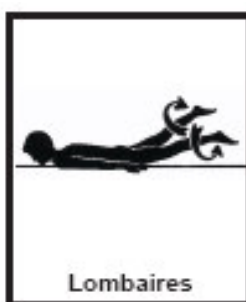
9- ÉPAULÉ
30 répétitions
(50% du maximum)



Gainages



Flexion/extension
sur banc



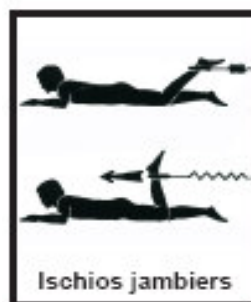
Lombaires



Flexion/Extension
avec médecine ball

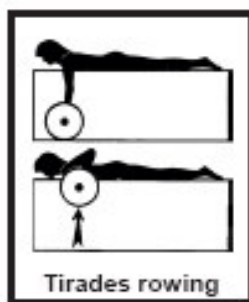


Flexion/Extension
sur 1 jambe par 2



Ischios jambiers

Préparation Physique Généralisée POUR RAMEURS JUNIORS



Tirades rowing



Essuie glace



Obliques
à droite et à gauche



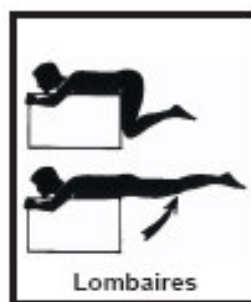
Tirades hautes

1- Commencer avec 30' d'échauffement (footing, ergomètre, vélo, corde à sauter, etc.).

- 2- Réaliser chaque exercice en alternant :
- travail statique / travail dynamique,
 - membres inférieurs / membres supérieurs / tronc,
 - travail seul /travail à deux.



Pompes



Lombaires

3- terminer la séance avec 20' d'étirements.

Attention :

- respecter les positionnements sur chacune des postures,
- veiller à décontracter les muscles qui ne sont pas concernés par l'exercice,
- penser à une respiration adaptée.



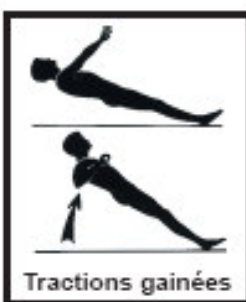
Chaise



Dips



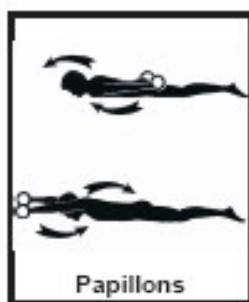
Bondissements



Tractions gainées



Abdominaux



Papillons