

Le renforcement musculaire

Lely Thibaut et Christophe Damien
BP JEPS AF



Un des objectifs de l'UC-3

- Le renforcement musculaire fait parti des objectifs que vous pouvez choisir pour votre UC-3, au même titre que la prise de masse, la perte de poids, le développement des qualités physiques, le bien-être ou la réathlétisation
- Il peut très bien être considéré comme un cycle à part entière ou faire partie de l'un de vos cycles. Par exemple un cycle de force max peut tout à fait contenir des séances ou exercices de renforcement musculaire.

définition

- Le renforcement musculaire consiste à améliorer la tonicité ou le raccourcissement d'un muscle ou groupe de muscle. Il ne sera pas recherché un développement hypertrophique mais plutôt une optimisation générale du muscle. (endurance, force, résistance...)

Dans quel
objectif?

Le renforcement musculaire peut avoir plusieurs intérêts:

- Améliorer la mobilité
- prévenir les blessures
- Optimiser la performance
- Perte de poids
- postural

Les limites

Le renforcement musculaire ne sera pas utilisé dans un objectif de développement musculaire (intensité trop faible) ni pour développer des qualités de vitesse

Les paramètres d'effort

- TSTT: 40'' à 80''
- 10 à 25 rep
- 3 à 6 séries par exercice
- Maxi 1' de récup
- Pas de travail proche du RM
- RPE 5 à 7 maximum
- Pas de travail en %

Les paramètres d'effort

- ATTENTION, dans un objectif de renforcement musculaire, une attention toute particulière doit être apportée au TST
- Ce dernier ne comprendra jamais de X lors de la phase concentrique.
- L'accent sera mis sur la phase concentrique et la capacité de maintien de la contraction
- on notera par exemple 2/0/2/2
- On pourra à la fin d'un cycle de renforcement mettre une légère intention de vitesse dans la phase concentrique

Les outils

Le renforcement musculaire peut s'effectuer avec une multitude d'outil:

- Charge (kettelbel, barre, haltères, medecine ball...)
- Poids de corps (attention à l'intensité)

Quelques soit l'outil utilisé, il est important de veiller à respecter les paramètres d'efforts et la notion d'intensité basse.

