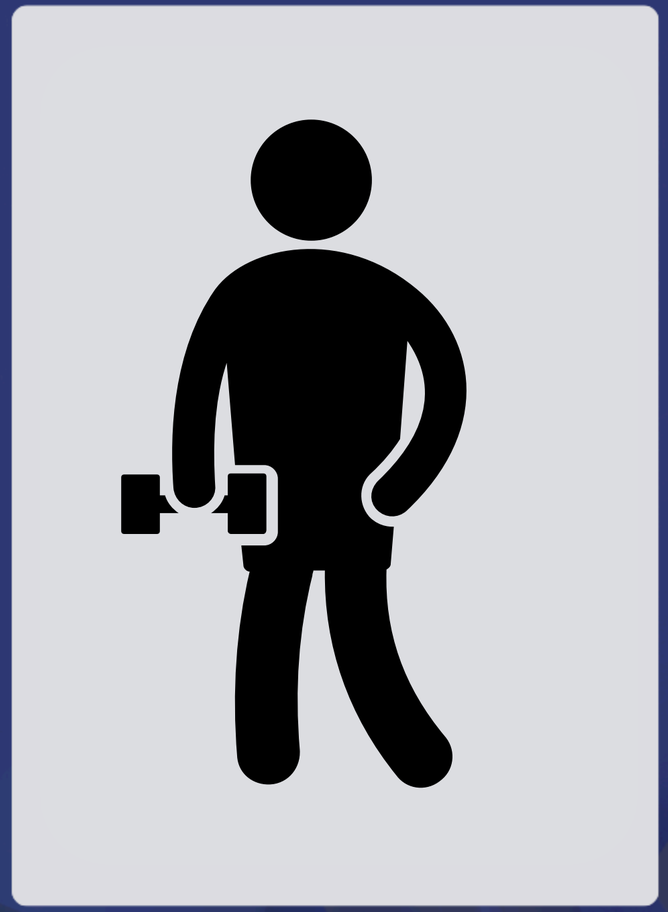
MAIORANA Matteo
DAMIEN Christophe



Le renforcement

BP JEPS AF/ CQP IF
2025

ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Maitriser la notion de renforcement muscualire et ses différentes utilisations

Moyens : participation apprenant dans l'élaboration de blocs de travail

Prérequis : Paramètres efforts, les objectifs en musculation, journée tests

Compétences transversales : UC3, UC4 la création de séances

Évaluation du bloc :

Le :

Par : MAIORANA Matteo

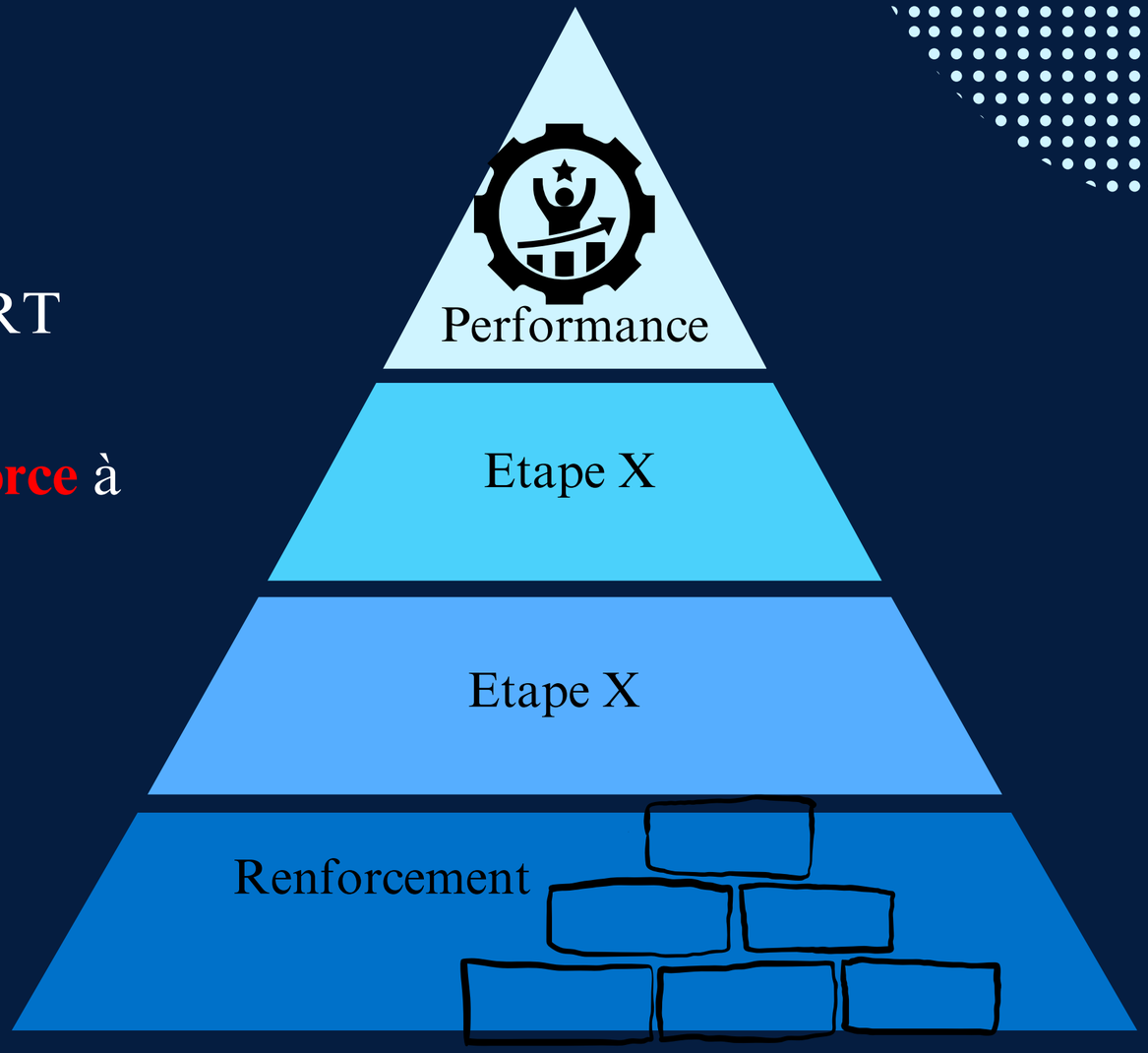
SOMMAIRE

- 1) Définition du renforcement
- 2) Le renforcement : approche pour les débutant
- 3) Le renforcement: Utilisé comme sous objectif, le renforcement d’assistance
- 4): Le renforcement des chaines faibles.
- 5) Le renforcement; travail postural et prévention des blessures

1) DÉFINITION

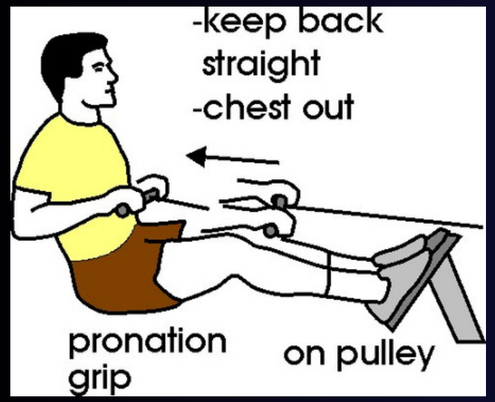
Verbe renforcer signifie RENDRE PLUS FORT

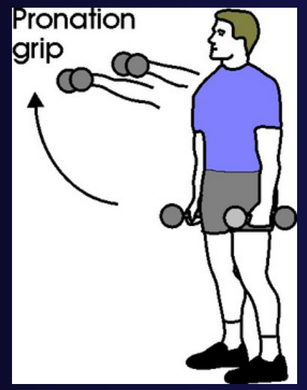
Par conséquent l’objectif est de donner de la **force** à **un muscle** ou **chaine musculaire**.

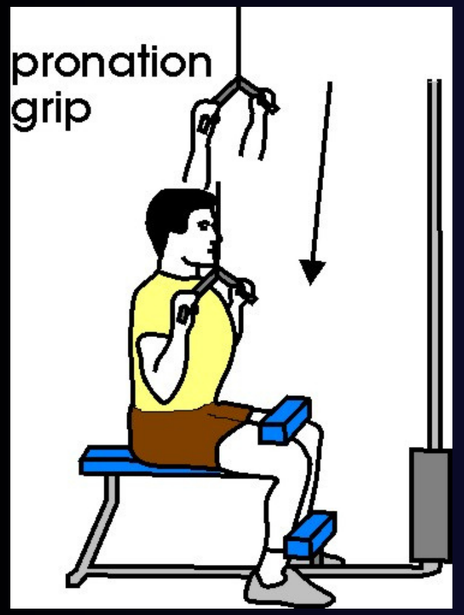


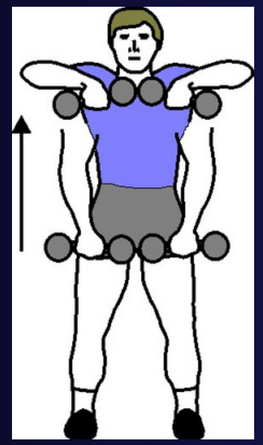
2) LE RENFORCEMENT : APPROCHE POUR LES DÉBUTANTS

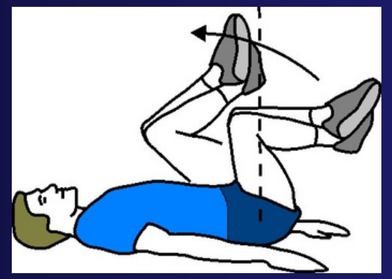
Ce que l'on peut voir dans toutes les salles

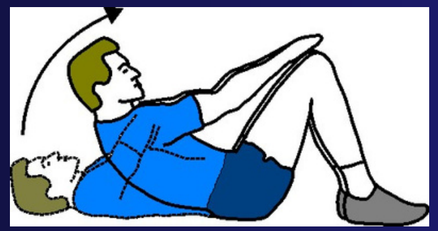












4 SÉRIES 15 RÉPÉTITION
RÉCUPÉRATION 1,30
VOUS DEVEZ POURVOIR FAIRE 20 RÉPÉTITIONS MAIS VOUS ARRETEZ À 15.

ON SERT FORT SES ABDOS SUR TOUS LES MOUVEMENTS ET ON SOUFLE À L'EFFORT.

2) LE RENFORCEMENT : APPROCHE POUR LES DÉBUTANTS

Mise en sécurité

Conseils techniques

Le renforcement pour les débutant c'est la **BASE** de votre rôle **D'EDUCATEUR**

Donner gout à l'effort

Assurer la maitrise des mouvements de bases en musculation

Corrections de posture

2) LE RENFORCEMENT : APPROCHE POUR LES DÉBUTANTS

Quels paramètres d'efforts?

ÇA RESSEMBLE BEAUCOUP À ÇA

Objectifs	Volume		TSTT	Pourcentage	RM	RPE	Récupération
Force max	3 à 5	1 à 5	0 à 20 secondes	**85% à** 120%	DE 1 à 6RM	9/10	3 à 8'
Puissance	4 à 6	3 à 6		**50% à** 70%			2 à 3'
Force endurance	4 à 6	15 et +	60" et plus	**30% à** 65%	Du 15 au 100RM	9/10	30" à 1'
Force vitesse	3 à 5	3 à 6		**30% à** 60%			1' à 1'30
Explosivité	4 à 6	4 à 8		**0% à** 30%			45" à 1'30
Masse			20 à 40"	**65% à** 80%	DE 6 à 10RM	9/10	1'30 à 3'
Volume			40 à 60"	**50% à** 75%	De 10 à 15RM	9/10	1' à 1'30

<u>Séries:</u>

- 4 à 6

<u>Répétition :</u>

- 12 et +

<u>Temps de récupération:</u>

- 60" et plus

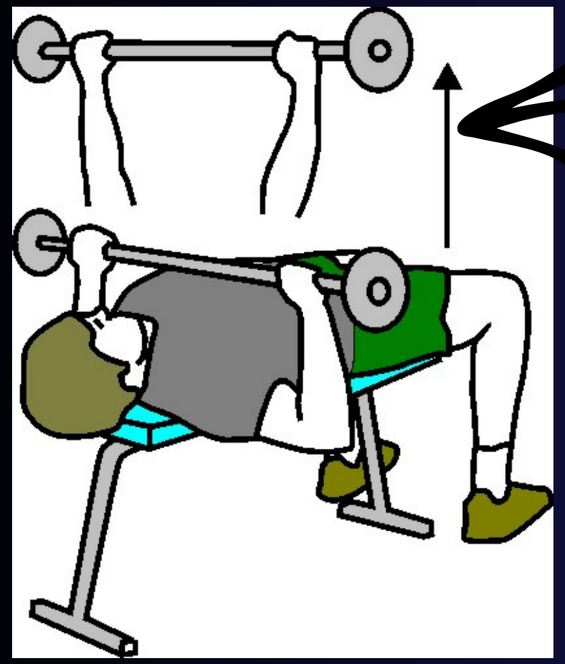
<u>Charge de travail:</u>

- RER 5
- RPE 6-7

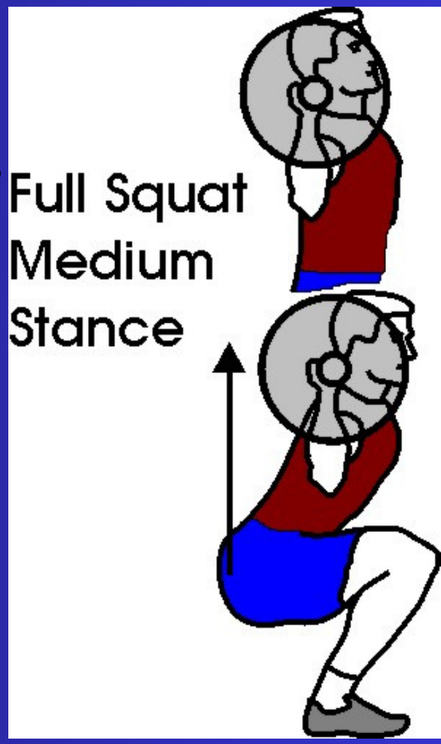
3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT D'ASSISTANCE

Qu'est-ce que le renforcement d'assistance ?

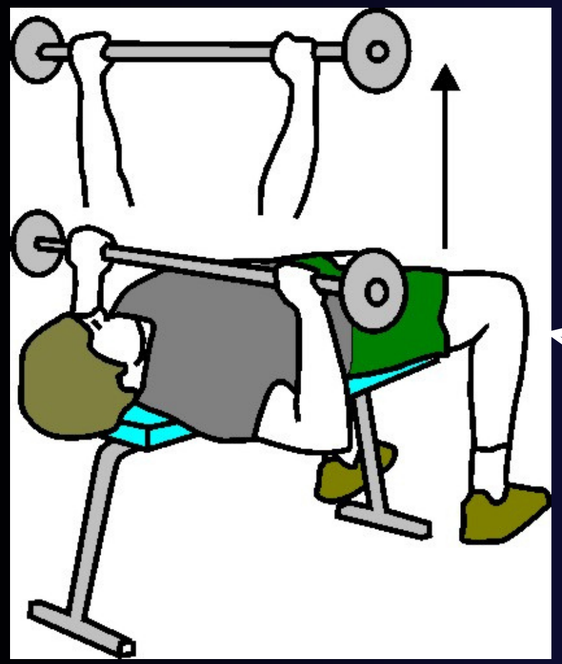
Mise en place d'exercices annexe pendant ou hors de la séance pour améliorer les mouvements principaux

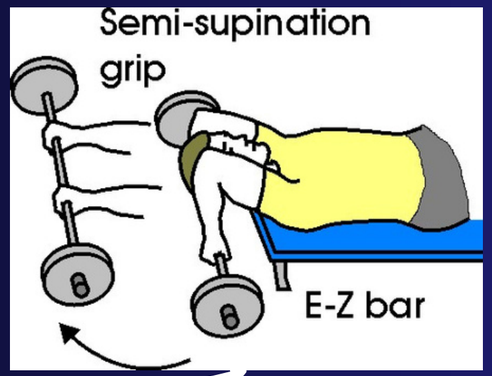


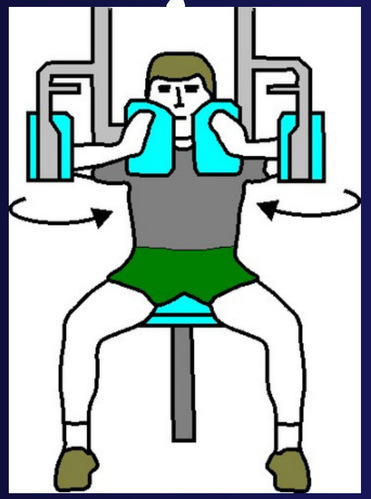
Quels pourraient être les mouvements d'assistances pour cet exercice rois ?

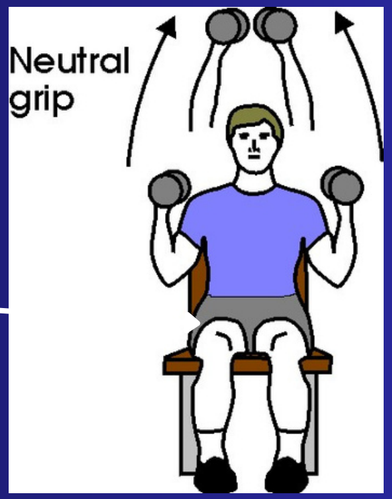


3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT D'ASSISTANCE



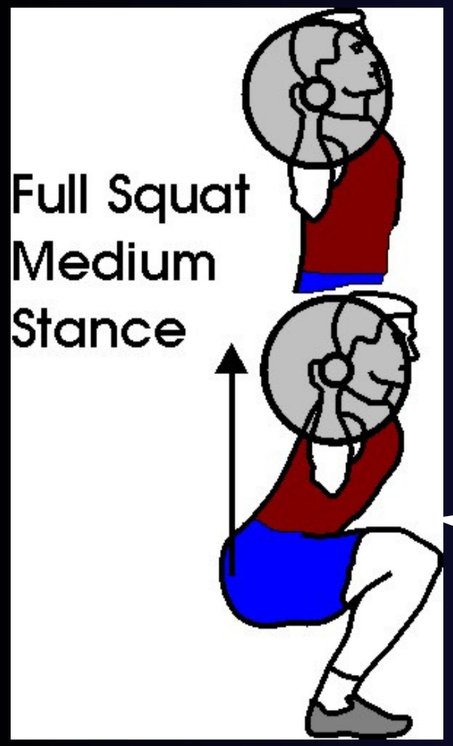


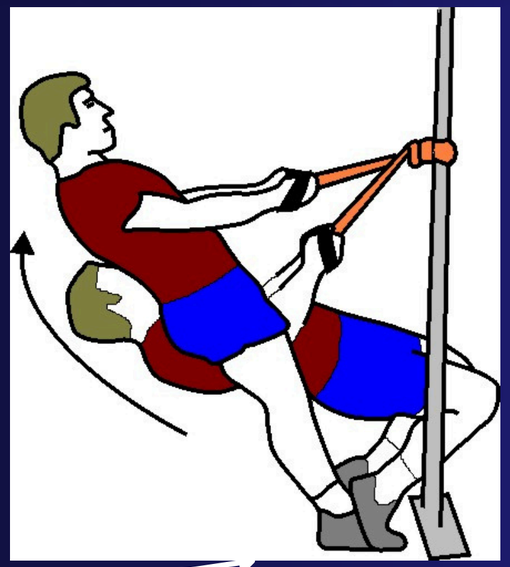


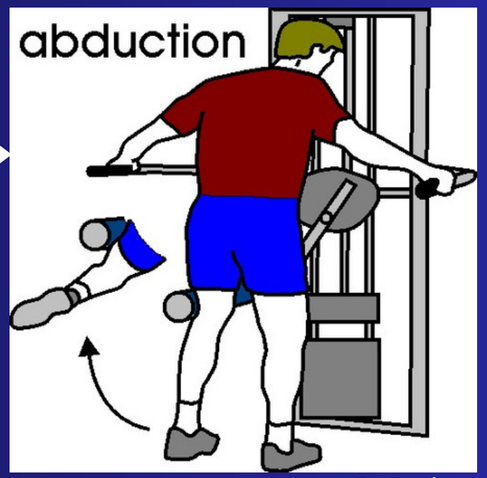


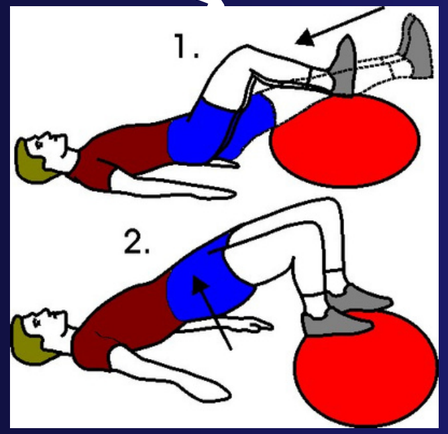
Mais quels paramètres d'efforts???

3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT D'ASSISTANCE









Mais quels paramètres d'efforts???

3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT D'ASSISTANCE

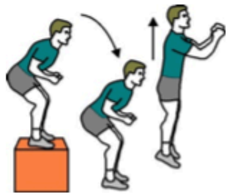
Le renforcement d'assistance peut prendre différentes formes

Objectifs	Volume		TSTT	Pourcentage	RM	RPE	Récupération
Force max	3 à 5	1 à 5	0 à 20 secondes	**85% à** 120%	DE 1 à 6RM	9/10	3 à 8'
Puissance	4 à 6	3 à 6		**50% à** 70%			2 à 3'
Force endurance	4 à 6	15 et +	60" et plus	**30% à** 65%	Du 15 au 100RM	9/10	30" à 1'
Force vitesse	3 à 5	3 à 6		**30% à** 60%			1' à 1'30
Explosivité	4 à 6	4 à 8		**0% à** 30%			45" à 1'30
Masse			20 à 40"	**65% à** 80%	DE 6 à 10RM	9/10	1'30 à 3'
Volume			40 à 60"	**50% à** 75%	De 10 à 15RM	9/10	1' à 1'30

3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT D'ASSISTANCE

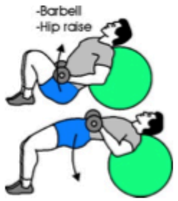
Bloc 1 : Objectifs : explosivité horizontale membre inferieur

Enchainement sans pause



5 x 2 squats en RPE 9 suivi immédiatement par de 6 sauts DJ (hauteur de saut en contrebas maximum 40 cm) R :2' (amélioration de l'explosivité avec potentiation musculaire et pliométrie) X en intention pour le premier exercice et en réalisation pour le deuxième exercice.

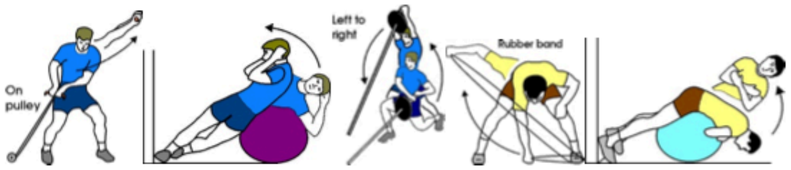
Bloc 2 : Objectifs : explosivité verticale membre inferieur



Enchainement sans pause

5 x 6 hip-trust en stato dynamique (Pause de 2 secondes dans le premier tiers de la phase concentrique) charge de 30 à 50kgs (on doit garder de la vitesse de déplacement) suivi immédiatement par step up Haltère de 2 x 5kgs a 2x 10kgs) (X concentrique) (hauteur de boite, pied sur la boite, genoux à hauteur de hanche)) R :2' (amélioration de l'explosivité en effort dynamique dans le pattern de déplacement)

Bloc 3 : Objectifs : renforcement caisson abdominale



En circuit 3 tours de 8/8 sur chaque exercice RPE 8 pas de tempo R :1'30 à la fin du tour

Ex: Comment placer cet objectif dans la semaine

NB : Le renforcement d'assistance peut aussi être une séance à part entière dans ma semaine de travail mais aussi une routine d'échauffement etc
tout dépendara de votre organisation et des possibilités du cobayes

4): Le renforcement des chaines faibles.

- Identification des chaînes faibles
  - Qu'est-ce qu'une chaîne faible ?
  - Comprendre les déséquilibres musculaires
  - Méthodes pour identifier les chaînes faibles chez les apprenants
- Exercices ciblés pour renforcer les chaînes faibles
  - Exercices spécifiques pour les muscles souvent négligés ou sous-utilisés
- Suivi et réévaluation
  - Importance de la réévaluation régulière pour suivre les progrès
  - Adaptation des exercices en fonction des résultats

4): Le renforcement des chaines faibles.

Journée tests + bilan initial

ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Qu'est-ce qu'une chaîne faible ?

La chaine faible sera le groupe de muscles qui se désengagera le premier lors d'une répétition proche/à l'échec.

ex : Squat --> le buste qui se plonge = érecteurs du rachis faibles

Méthodes pour identifier les chaînes faibles :

- **Les tests**
- **L' observation sur les mouvements à des charges proche du RM**

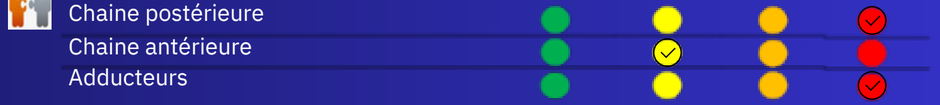
Nom Prénom :

Age :

Mobilité :

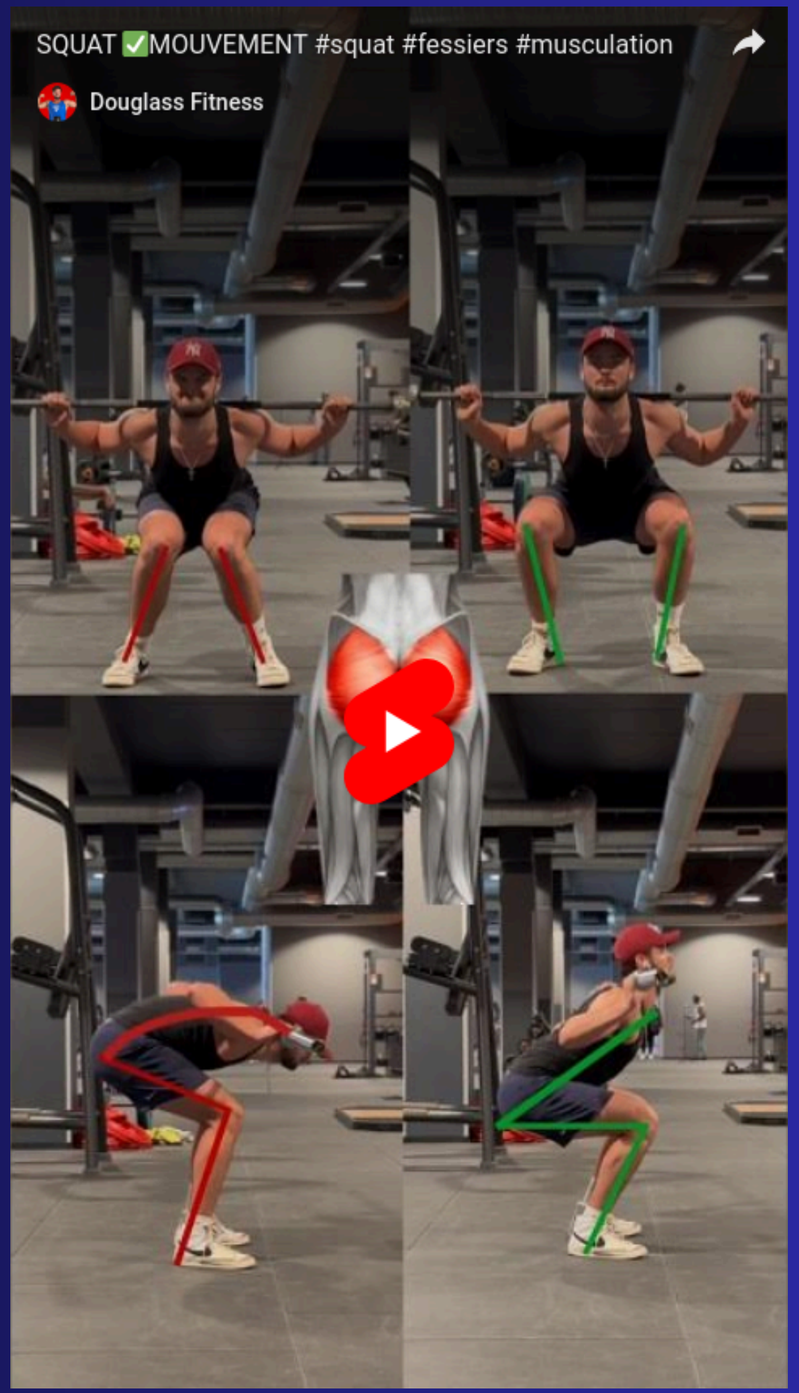
Cheville Basic Squat
Rachis (thoracique)
Rachis (Cervical)
Overhead
Épaule (overhead pattern)
Épaule (rotation externe)
Épaule (rotation interne)
Souplesse :

Chaine postérieure
Chaine antérieure
Adducteurs



Postural :

4): Le renforcement des chaines faibles.

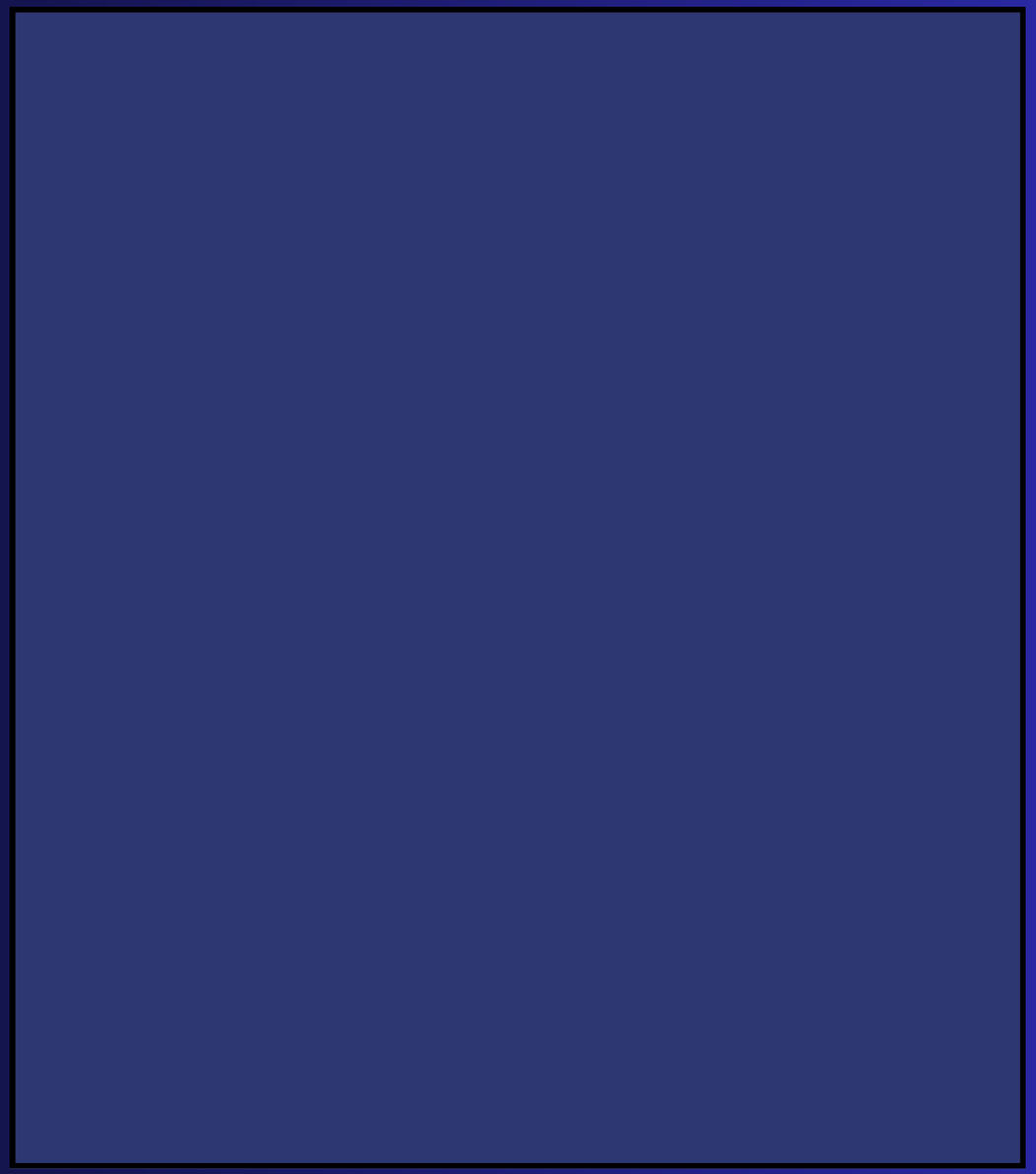


4): Le renforcement des chaines faibles.

Quels tests pour confirmer l’hypothèse?

Qu’elles exercices de renforcement ?

4): Le renforcement des chaines faibles.



Proposition des apprenants

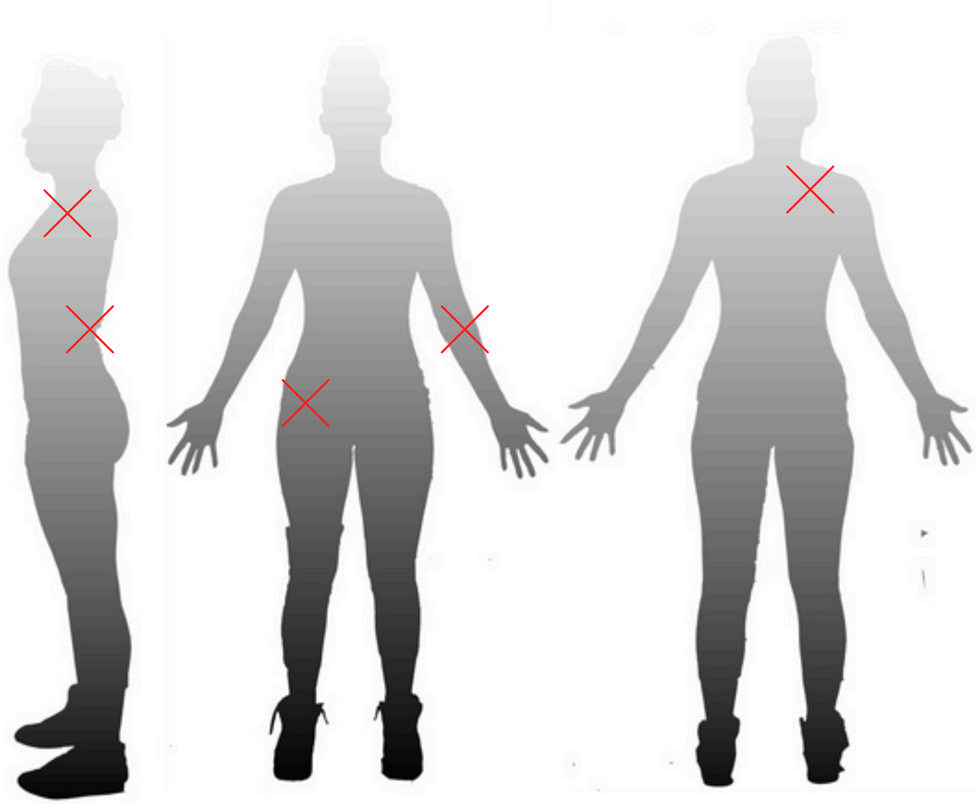
5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

- Impact de la posture sur la performance sportive et la vie quotidienne
- Identification des mauvaises postures courantes et leurs effets
- Exemple de routine posturale/mobilité

5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Identification des mauvaises postures courantes et leurs effets

Postural :



Remarques :

-Clavicule étroites
-Valgus du coude
-Lordose moyenne
-Hanches étroites
-Epaules légèrement en avant
-Retard grand dorsal
-Longs tibias/fémurs

5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Exemple de routine posturale/mobilité

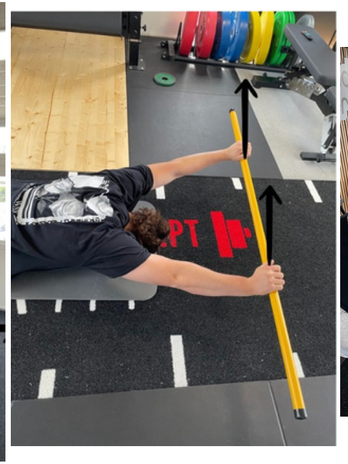
MOBILITÉ ÉPAULE

Abaissement de la scapula

Abduction de la scapula

Rotation externe coiffe des rotateurs

Étirement mollet



Étirement grand dorsal

Travail mobilité et placement tête