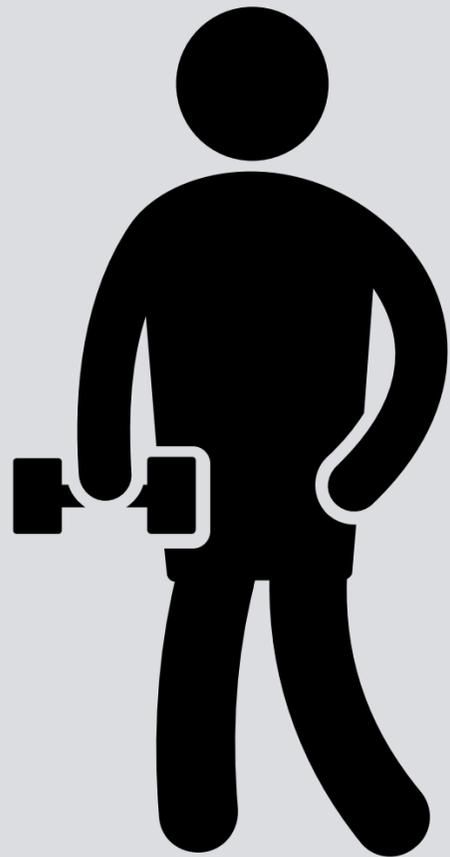


# Le renforcement



**Bloc de compétence :**

**Objectif du cours :** Maîtriser la notion de renforcement musculaire 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

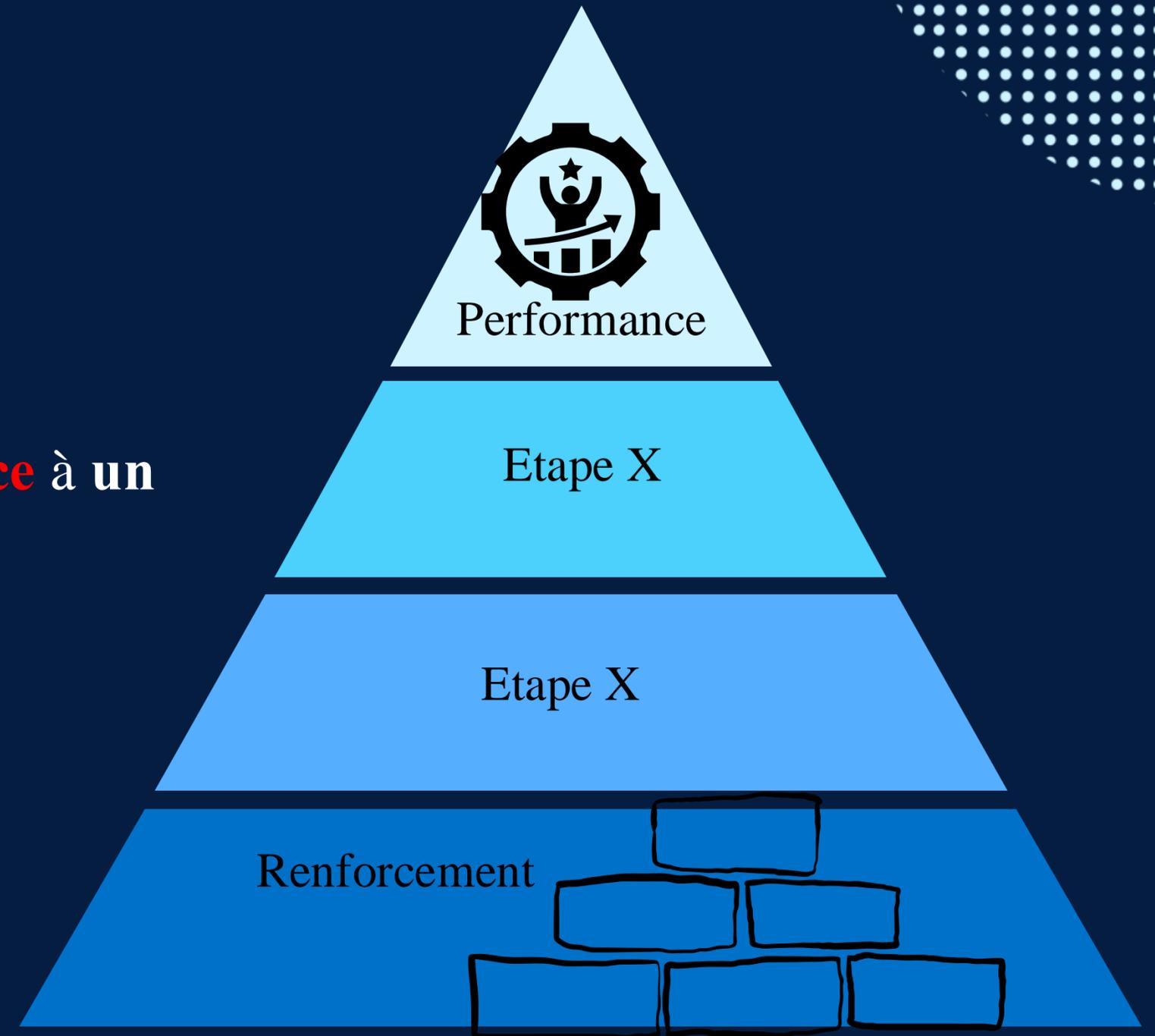
# SOMMAIRE

- 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

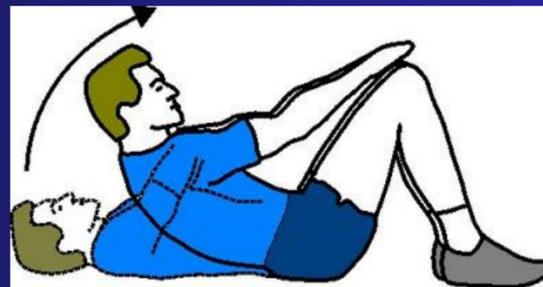
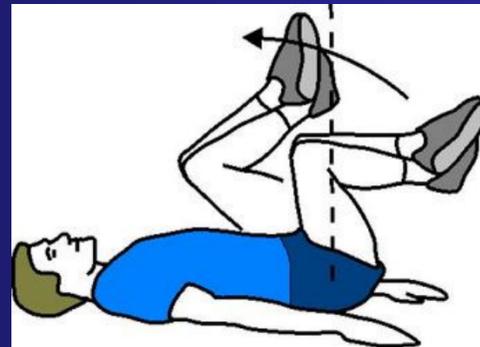
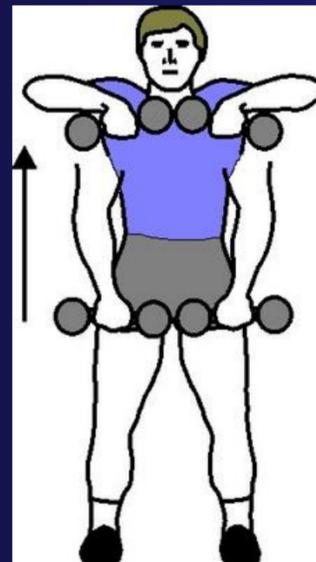
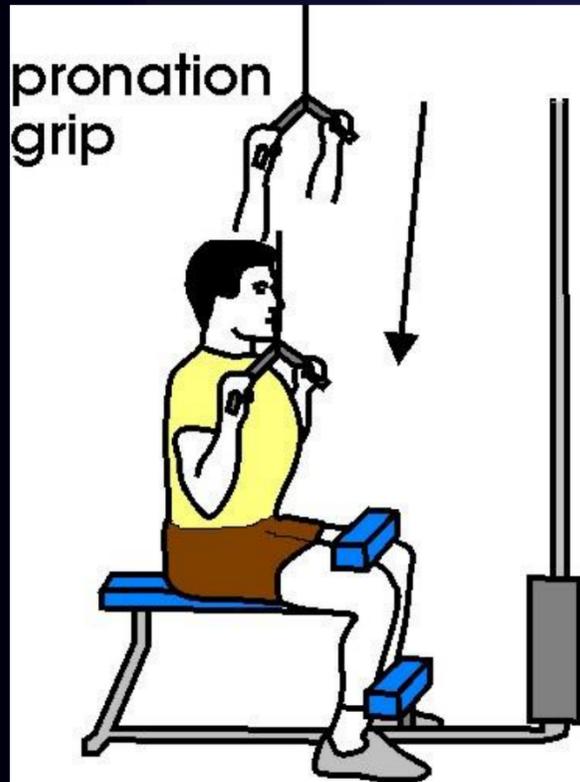
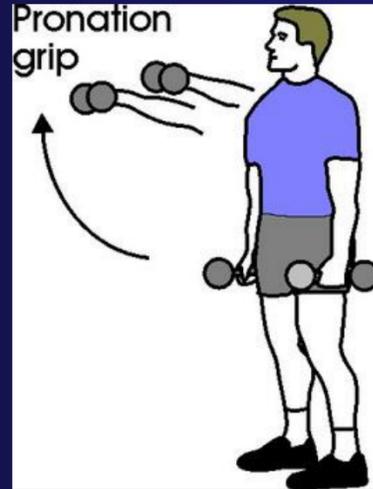
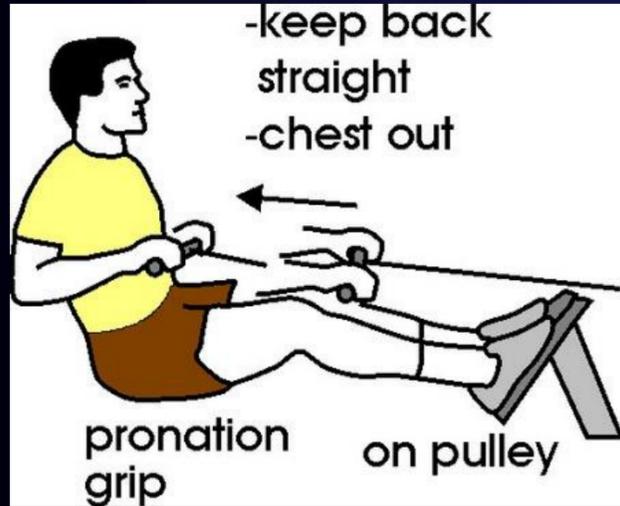
Verbe renforcer signifie RENDRE PLUS FORT

Par conséquent l'objectif est de donner de la **force** à un **muscle** ou **chaîne 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



## 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
<b>Explosivité</b>	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

Séries:

- 4 à 6

Répétition :

- 12 et +

Temps de récupération:

- 60" et plus

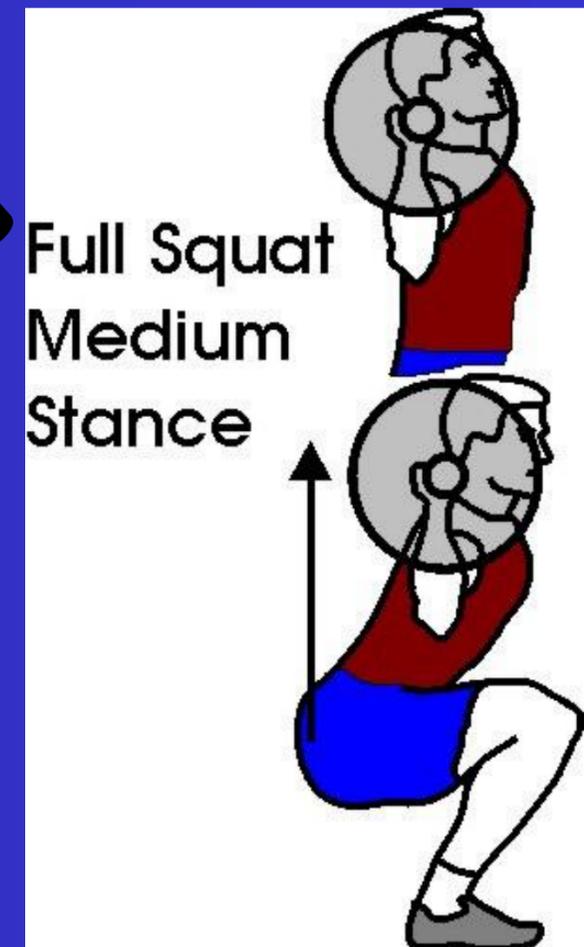
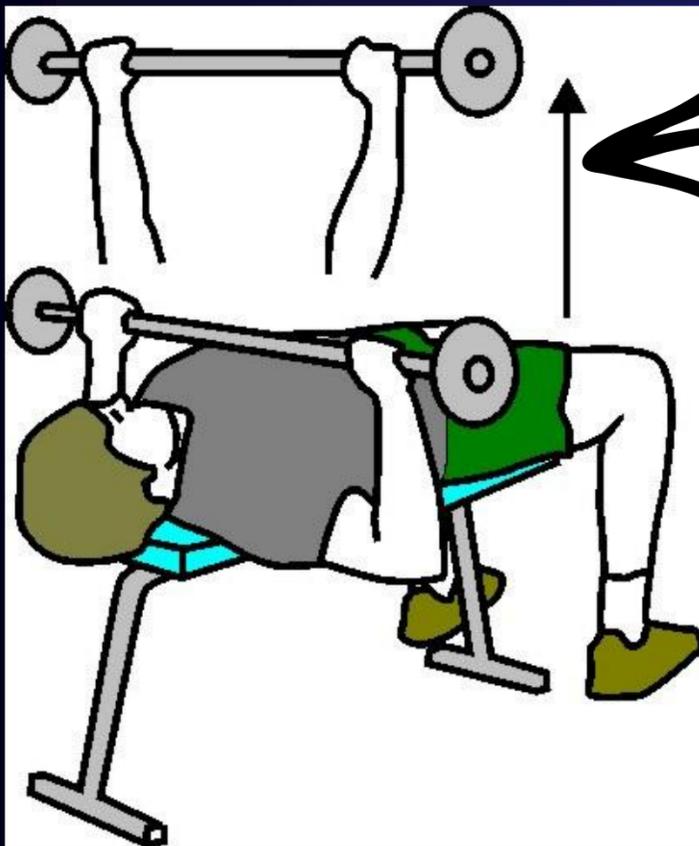
Charge de travail:

- RER 5
- RPE 6-7

### 3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT d'assistance

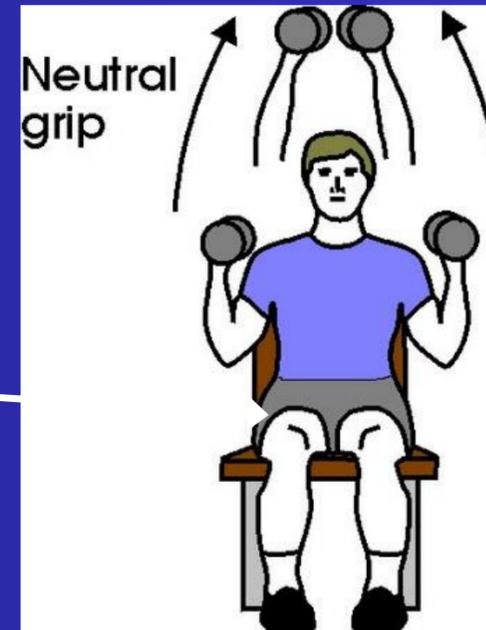
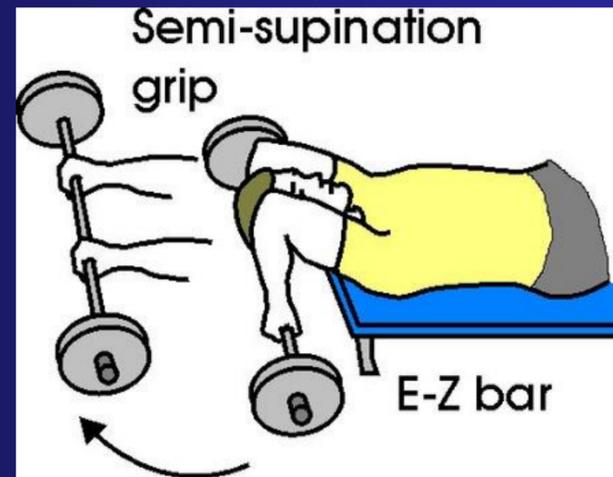
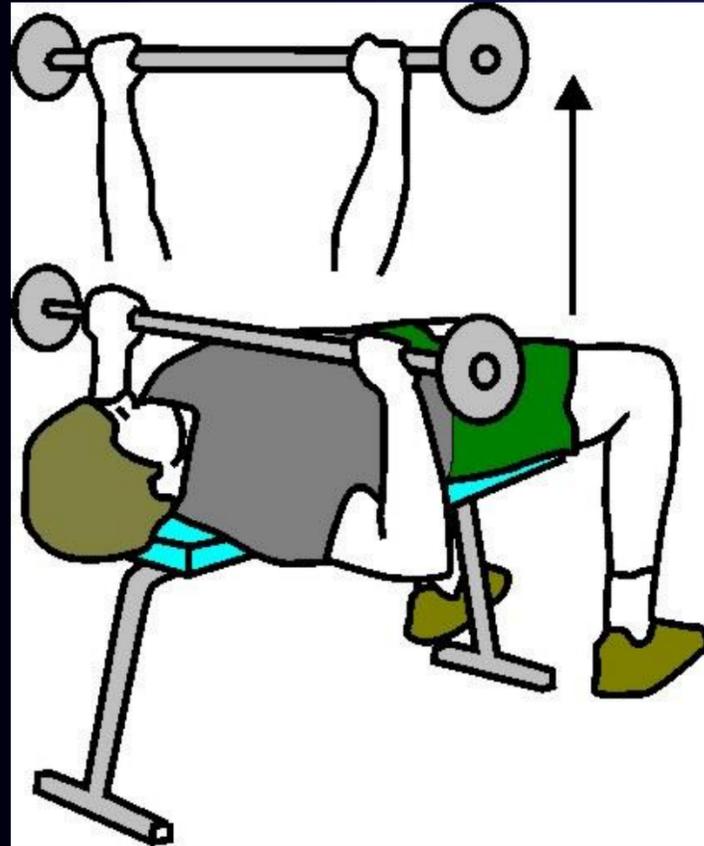
Qu'est-ce que le renforcement d'assistance ?

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 ?

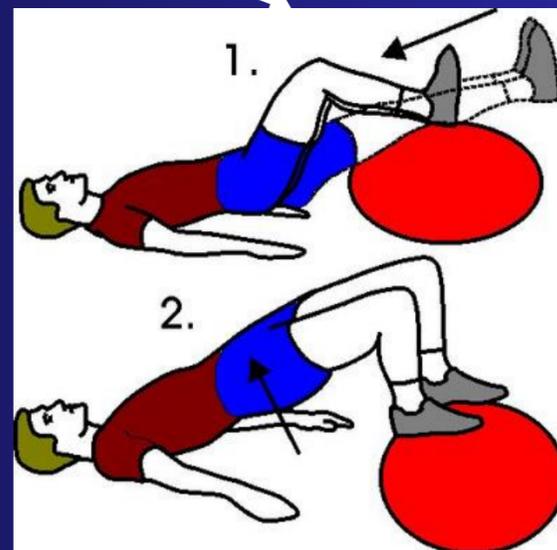
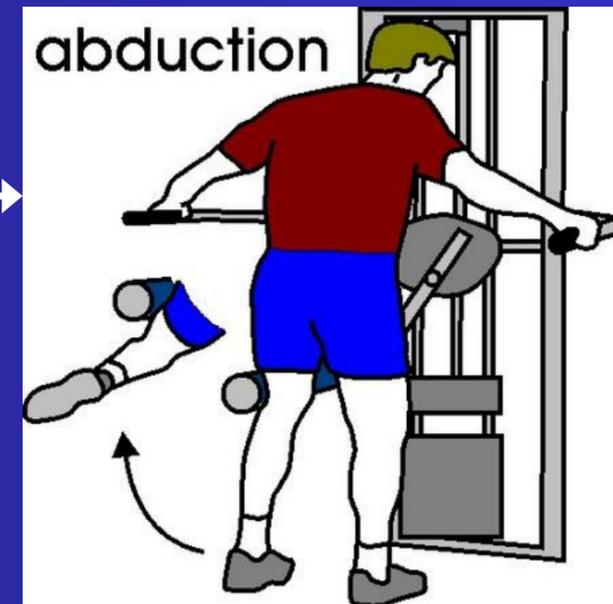
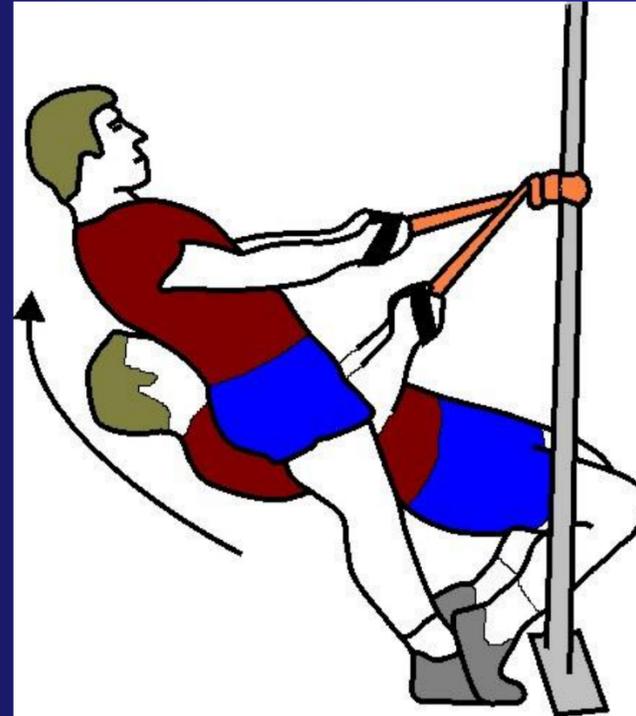
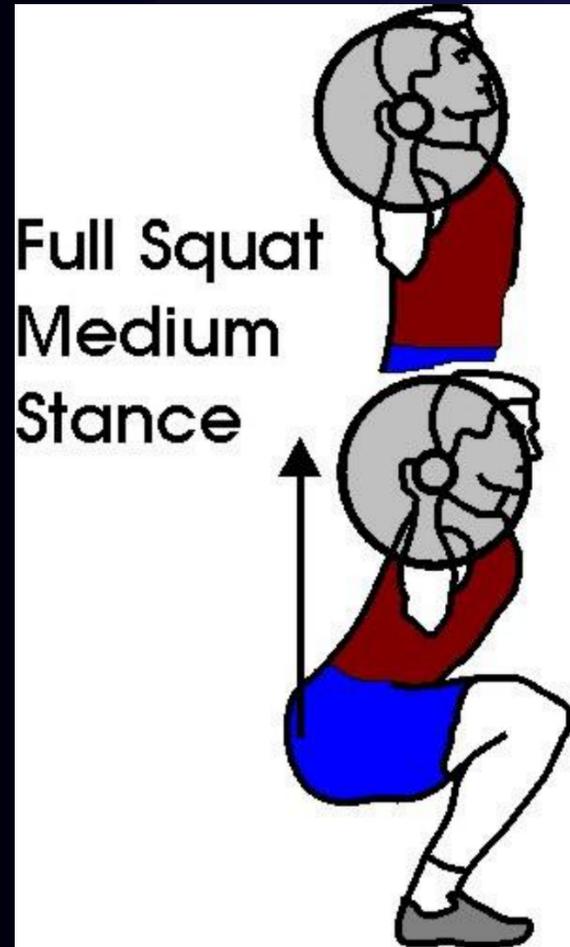
### 3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT d'assistance



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

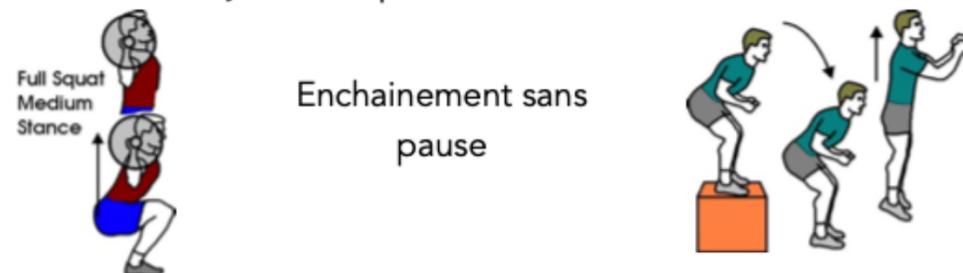
Le renforcement d'assistance prend différentes formes

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
<b>Explosivité</b>	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

Le choix des paramètres d'efforts dépend du cycle dans lequel je me trouve, de la place de ce bloc dans la séance/semaine ainsi que de la nature

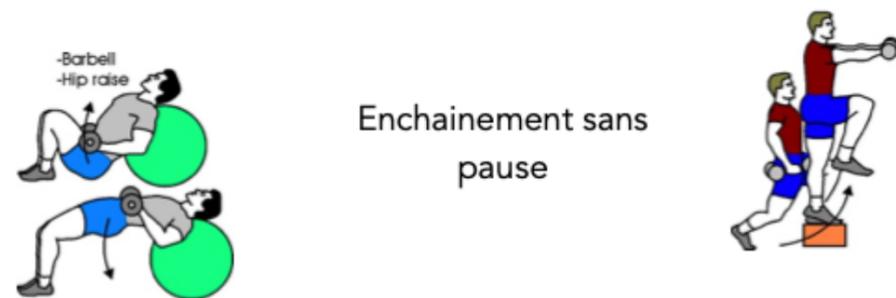
### 3) LE RENFORCEMENT: UTILISER COMME SOUS OBJECTIF, LE RENFORCEMENT d'assistance

**Bloc 1** : Objectifs : explosivité horizontale membre inferieur



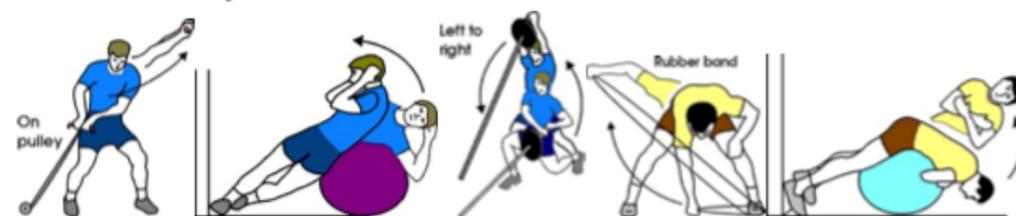
5 x 2 squats en RPE 9 suivi immédiatement par de 6 sauts DJ (hauteur de saut en contrebas maximum 40 cm) R :2' (amélioration de l'explosivité avec potentiation musculaire et pliométrie) X en intention pour le premier exercice et en réalisation pour le deuxième exercice.

**Bloc 2** : Objectifs : explosivité verticale membre inferieur



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 dépendra de votre organisation et des possibilités du cobayes**

## 4): Le renforcement des chaînes 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.

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 :

Souplesse :

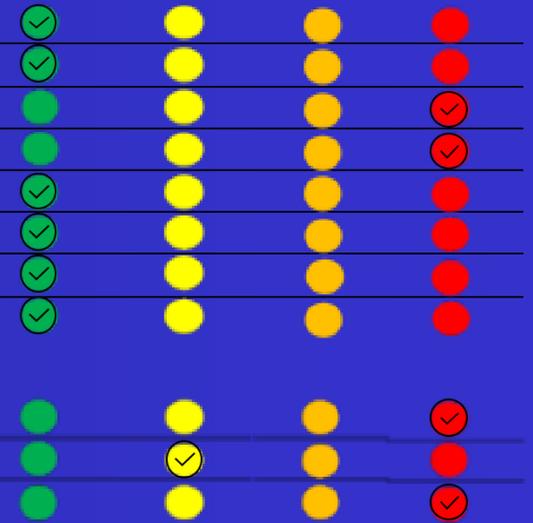
Souplesse :

Souplesse :

Chaîne postérieure

Chaîne 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

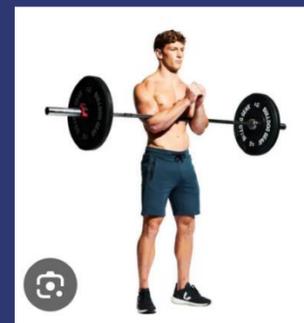
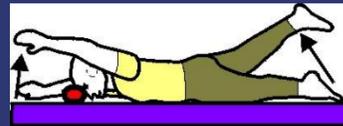
## 4): Le renforcement des chaines faibles.

**TESTS: - Shirado/Sorensen**

*(pour rappel: le ratio abdo/érecteurs du rachis doit être égal )*

- Test sur un mouvement rois (Squat ou Soulevé de terre) afin de déceler la chaine qui se désengagera en premier.

**Protocole de renforcement érecteurs du rachis :**



## 5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

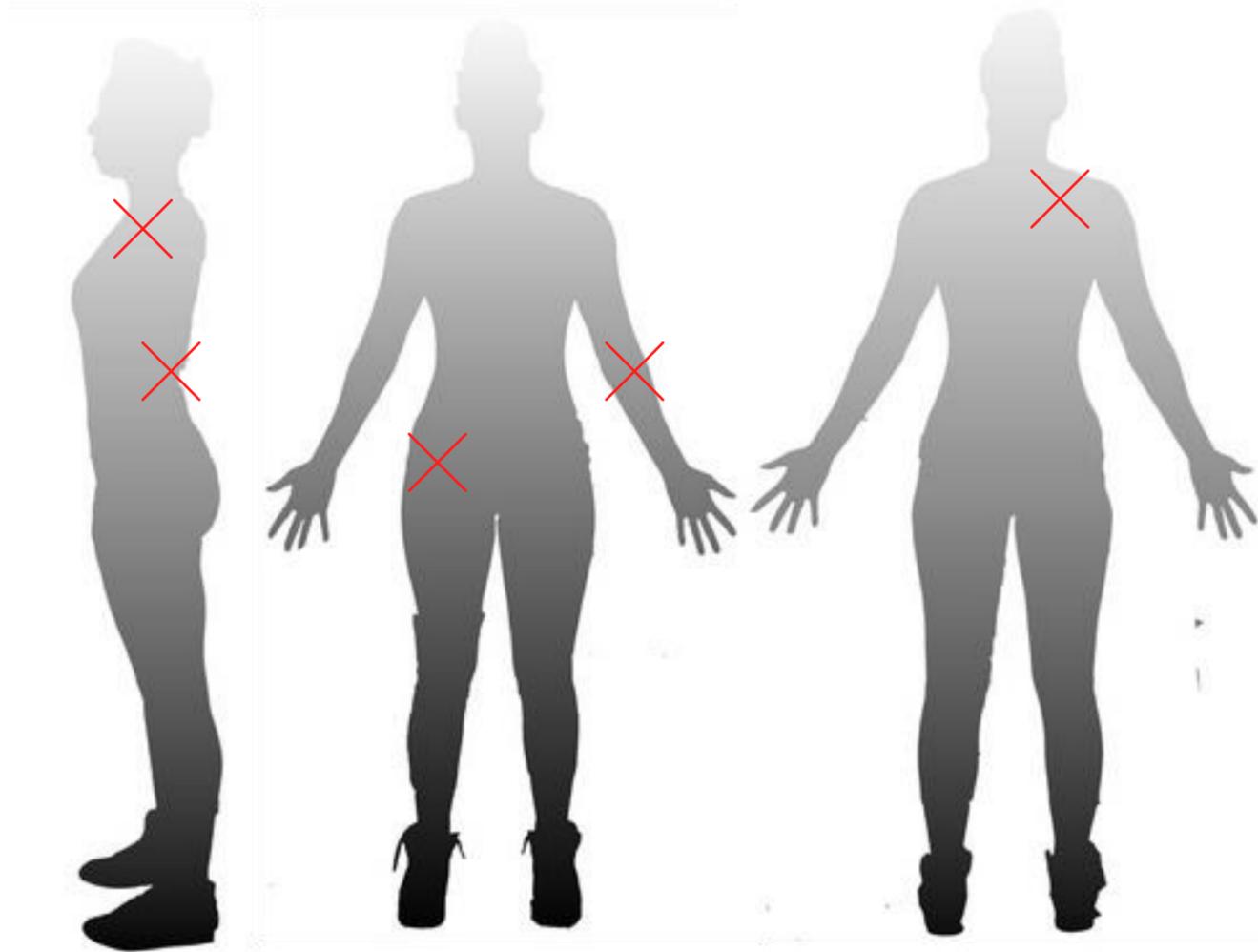
- Impact de la posture sur la performance sportive et la vie quotidienne
- Identification des mauvaises postures courantes et leurs effets
- Exemple de routine posturale/mobilité



# 5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Identification des mauvaises postures courantes et leurs effets

Postural :



Remarques :

-Epaules légèrement en avant

# 5) LE RENFORCEMENT; TRAVAIL POSTURAL ET PRÉVENTION DES BLESSURES

## Exemple de routine posturale/mobilité

### MOBILITÉ ÉPAULE EN ANTÉPULSION D'ÉPAULE

Abaissement de la scapula  
Abduction de la scapula  
Rotation externe de la coiffe des rotateurs



Étirement mollet



Étirement grand dorsal



## Travail mobilité et placement tête

3 séries 12 rep de chaque exercices r 1' 1.30.  
Inspirer à l'effort souffler au relâchement

