

Paramètres d'effort Pt. 2



ProsportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN
Wesley THOMAS
BP AF 2025

Rappel

- Quels éléments nous permettent d'écrire correctement une séance ?
 - Le volume, l'intensité, le tempo, la récupération
- Comment s'écrit le volume d'un exercice ?
 - Le nombre de séries x le nombre de répétitions
- À quoi correspond le R' et le r' ?

R' : Récupération entre les séries, r' : récupération entre les répétitions (utilisé pour les séances cardio)

Rappel

- Quels sont les différents objectifs possibles en musculation?
 - Force max, Puissance, Vitesse, explosivité, force endurance, masse, volume
- À quoi correspondent le TST et le TSTT ?

TST : Temps Sous Tension (sur 1 répétition) ; TSTT : Temps Sous Tension Total (sur 1 série)

Vrai ou faux ?

- La vitesse se travaille avec une charge allant de 0 à 30%.

FAUX, la vitesse se travaille avec une charge de 30 à 50%

- Je fais 10 répétitions au 10 RM, je suis RPE 10.

VRAI

- Je fais 3 séries de 20 répétitions au squat avec un tempo 2/0/2/0 à 40 % de mon 1RM, je suis dans l'objectif de volume.

FAUX, je suis dans l'objectif de force endurance

Vrai ou faux ?

- Il n'y a pas de TSTT pour les efforts balistiques.

VRAI, le plus important est le X en intention ou en réalisation

- La règle pour écrire une séance d'hypertrophie (masse ou volume) est : 3 exercices poly articulaires et 1 exercice mono articulaire

FAUX, c'est 1 à 2 exercices polyarticulaire et 2 exercices mono articulaire

- Je fais 3 séries de 3 répétitions au squat avec à 98 % de mon 1RM, je suis dans l'objectif de force.

VRAI, Mais...

| Objectifs | Volume | TSTT | Pourcentage | RM | RPE | Récupération |
|-----------|--------|------|-------------|----|-----|--------------|
|-----------|--------|------|-------------|----|-----|--------------|

| Objectifs | Volume | TSTT | Pourcentage | RM | RPE | Récupération |
|-----------|--------|------|-------------|----|-----|--------------|
| Force max | | | | | | |

| 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' |

| 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' |

| 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' |

| 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 |

| 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 |

| 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' |

| 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 |

Étude de cas

- 1) Homme de 19 ans qui veut développer sa force max pour la force athlétique. (Écrire une séance bas du corps)
- 2) Écrire une séance haut du corps en force endurance. (2 exercices poly articulaires et 1 exercice mono articulaire par articulation mobilisée)
- 3) Quels exercices on ne peut pas faire en effort balistique ?
- 4) Rugbyman qui veut développer sa vitesse (Écrire une séance bas du corps).