

Paramètres d'effort Pt. 2



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Version 1

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							

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							

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							

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							

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							

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							

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).