



## MONTÉE EN CHARGE ET PARADE



**BP JEPS**

**Bloc de compétence :**

**Objectif du cours :**

Parade et montée en charge

**Moyens :**

Apports de connaissances et mise en pratique

**Prérequis :**

AUCUN

**Compétences transversales :**

Paramètres d'efforts.

**Évaluation du bloc :**

**EPMSP**

**Le :**

**Semaine 8**

**Par :**

**DAMIEN CHRISTOOHE  
MAIORANA MATTEO /**

# Montée en charge parades sommaire

## Parade

---

1. Actifs
2. Passifs
3. Les drops

## Montée en charge

---

- 1. Objectifs
- 2. Finalités
- 3. Moyens

# La parade généralité

Parer en musculation c'est une assistance physique mais aussi mental qu'une personne propose à une autre pendant un exercice de musculation.

La parade active :

- **Sécurité** : Le pareur aide à assurer la sécurité de l'athlète, il intervient en cas de fatigue ou de perte de contrôle du poids.
- **Encouragement** : Le pareur peut motiver et encourager l'athlète.
- **Technique** : **Si il est légitime** ; Le pareur peut corriger la posture et la technique pour éviter les blessures et maximiser l'efficacité de l'exercice.

| Mouvement                    | Parade Active ( si oui expliquer) | Parade passive ( si oui expliquer) | Drop ( si oui expliquer) |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Squat                        |                                   |                                    |                          |
| Développé couché barre       |                                   |                                    |                          |
| Soulevé de terre             |                                   |                                    |                          |
| Squat clavicule              |                                   |                                    |                          |
| Flexion d’arraché            |                                   |                                    |                          |
| Squat bulgare                |                                   |                                    |                          |
| Pull over                    |                                   |                                    |                          |
| Good Morning                 |                                   |                                    |                          |
| Hip Thrust                   |                                   |                                    |                          |
| Développé militaire haltères |                                   |                                    |                          |
| Triceps barre au front       |                                   |                                    |                          |
| Développé militaire barre    |                                   |                                    |                          |
| Ecarté couché                |                                   |                                    |                          |
| Fentes                       |                                   |                                    |                          |
| Développé couché haltères    |                                   |                                    |                          |
|                              |                                   |                                    |                          |
|                              |                                   |                                    |                          |
|                              |                                   |                                    |                          |
|                              |                                   |                                    |                          |

# La parade active

- J'énonce ma démarche : "je vais me placer derrière toi sans te gêner en cas de difficulté je vais te délester de quelques kilos. Point important. en cas de difficulté **SURTOUT NE COUPE PAS LA TENSION**, continues de pousser"
- En fonction de la qualité et la vitesse d'exécution je me place directement derrière la personne.
- Dès que constate une dégradation et baisse de vitesse; je me place SANS GENER LE PARTICIPANT.
  - Le suivre "comme son ombre"
- A l'intervention je place mes bras sous les essèles de la personne et l'accompagne sur le mouvement



**IMPORTANT**

## Exemple de parade au squat avec 3 personnes en force athlétique



## ACCIDENT SQUAT IMPORTANCE ET SÉRIEUX DE LA PARADE



[https://www.youtube.com/watch?v=NG\\_p6uFDWfg&rco=1](https://www.youtube.com/watch?v=NG_p6uFDWfg&rco=1)

# La parade active

- J'énonce ma démarche : "je vais me placer derrière toi sans te gêner en cas de difficulté je vais te délester de quelques kilos. Point important. en cas de difficulté **SURTOUT NE COUPE PAS LA TENSION**, continues de pousser"
- En fonction de la qualité et la vitesse d'exécution je me place directement derrière la personne.
- Dès que constate une dégradation et baisse de vitesse; je me place SANS GENERER LE PARTICIPANT.
  - Le suivre "comme son ombre"
- A l'intervention je place mes mains en pronosupination sur la barre de la personne et l'accompagne sur le mouvement



## ACCIDENT AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ



<https://www.youtube.com/watch?v=tSjmRW2HVA0>

# Parade au passive au squat

Comment régler les bras de sécurité :

- Avec un bâton ou barre à vide sur les épaules réaliser un squat pour définir l'amplitude maximum
- Crocheter les bras de sécurité à la hauteur un cran en dessous de l'amplitude max du squat réalisé



## APPRENTISSAGE DE LA PARADE AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ



<https://youtu.be/QH42YgUI0aQ>

# Parade au passive au développé couché

Comment régler les bras de sécurité :

- Avec un bâton ou barre à vide réaliser une répétition pour définir l'amplitude maximum
- Crocheter les bras de sécurité à la hauteur un cran en dessous de l'amplitude max du développé réalisé



# • • • Les drops au squat

Et si je n'ai pas de spotteur ni de bras de sécurité ?

- Je choisis des poids spécifiques haltérophilie (bumper)
- Au moment critique de ma répétition je décide de pousser la barre derrière moi et de sauter à l'opposé

**NB: Il est fondamental de contrôler l'espace autour de moi lors d'un drop, je m'assure qu'il n'y a rien ni personne dans mon périmètre qui me mettra ou mettrait autrui en danger**

# Les drops

Et si je n'ai pas de spotteur ni de bras de sécurité ?

**JE NE FAIS PAS DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ**



[illegible]

# La montée en charge

- **1. Objectifs**

**Définition** : La montée en charge est une approche permettant de préparer vos muscles et votre système nerveux central à la charge de travail qui va suivre tout cela en minimisant le risque de blessure.

Objectifs mesurable : être prêt à soulevé X kg pour la série de travail

# La montée en charge

## 2. Finalités

- Préparer mentalement la personne
- Préparer physiquement la personne.
- Finaliser l'échauffement  
*(cf cours sur l'échauffement)*

| Série d'échauffement<br>n° | %1RM     | Reps | Repos après la série |
|----------------------------|----------|------|----------------------|
| 1                          | ~ 30-50% | 8    | ~ 2 minutes          |
| 2                          | ~ 60%    | 5    | ~ 2 minutes          |
| 3                          | ~ 70%    | 3    | ~ 3 minutes          |
| 4                          | ~ 80%    | 1    | ~ 3 minutes          |
| 5                          | ~ 90 %   | 1    | ~ 5 minutes          |
| 6 (ancien 1RM)             | ~ 100%   | 1    | ~ 5 minutes          |
| 7+                         | + ~ 2-5% | 1    | ~ 5 minutes          |

# La montée en charge

- **3. Moyens**

**Échauffement Général :**

**Séries d'Échauffement Spécifique (intégrer le tempo souhaité pour familiariser le participant) :**

**Si je n'ai pas les %, définir la difficulté à l'aide du RPE OU RER**