



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 GENERER 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 IMPORTANT ET SÉRIEUX DE LA PARADE



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



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 en danger 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



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 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