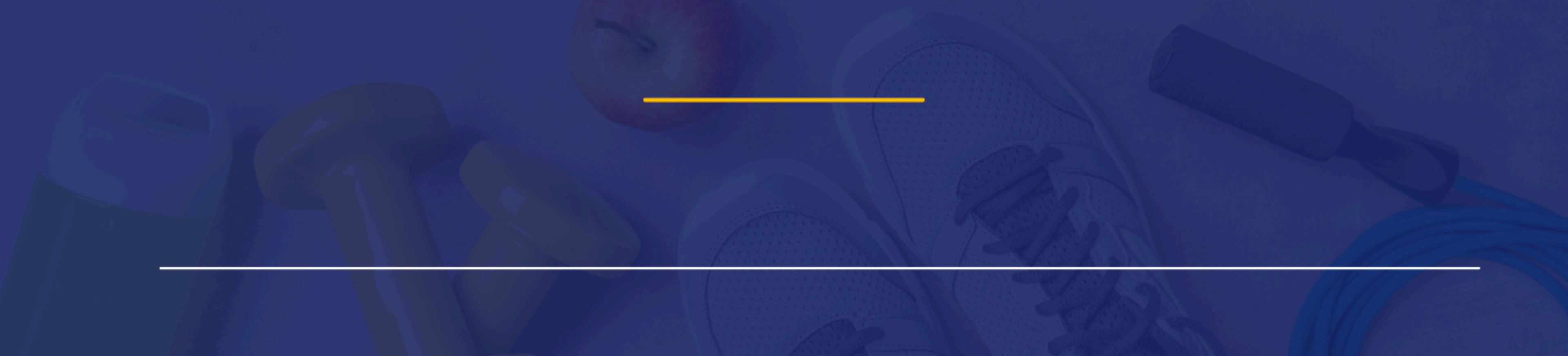


LES EFFORTS BALISTIQUES



Objectif du cours : Connaitre les différentes méthodes d'intensifications

Moyens : Approche théorique

Prérequis :

- Connaissance des paramètres d'efforts
- Construction de séance

Compétences transversales : UC3/UC4

Évaluation du bloc :

Le :

Par :

SOMMAIRE

1

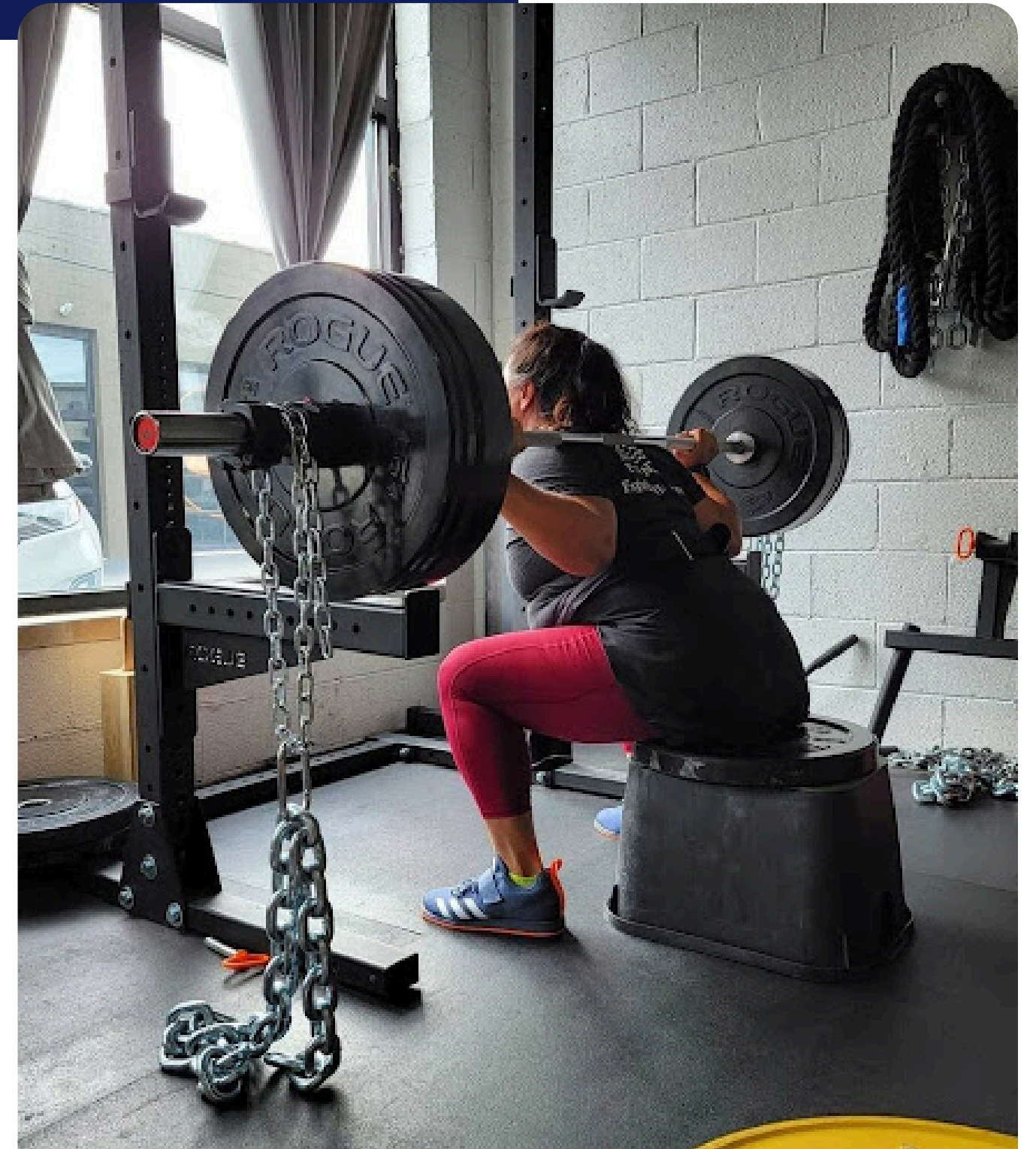
Définition et rappel paramètre d'effort

2

Les méthodes d'intensifications

3

Construction de séance



Rappel paramètre d'effort

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

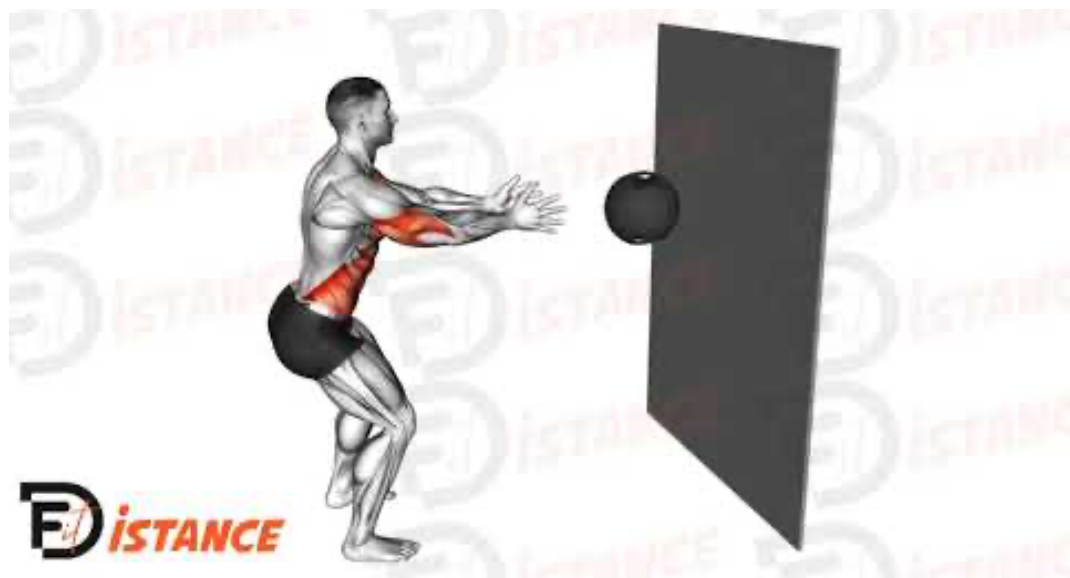
- FORCE MAX : capaciter à déplacer une charge lourde
- PUISSANCE : force x la vitesse
- VITESSE : capacité à déplacer une charge le plus rapidement possible
- EXPLOSIVITÉ : déplacer une force le plus rapidement possible au démarrage

les méthodes d'intensifications

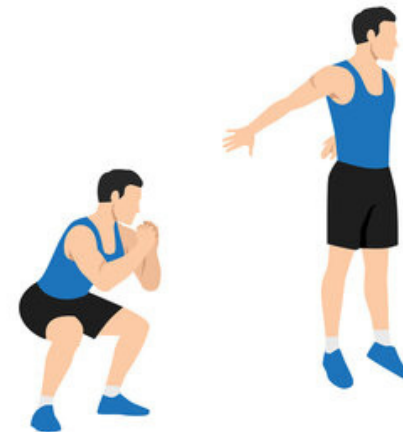
les efforts balistiques :

projection d'une masse
le plus explosif possible

source externe : wall ball



PDC



Point fort :

- stimulation du système nerveux
- travail du réflexe myotatique
- exercice transversable à la discipline sportive

Point faible :

- grosse demande énergétique
- fatigue nerveuse
- traumatise tendineux

les méthodes d'intensifications

Méthode bulgare :

enchainement de deux exercices avec un exercice à charge lourde puis à charge légère

Point fort :

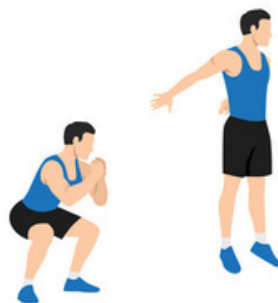
- potentialisation du système nerveux
- développement de la force et de l'explosivité/vitesse/puissance

bulgare simple :

squat 85% du 1 RM



CMJ



+

bulgare complexe :

Deadlift 85% du 1 RM



+

sprint



Point faible :

- grosse exigence sur le système nerveux
- grosse demande énergétique
- traumatise tendineux

les méthodes d'intensifications

travail stato dynamique :

effectuer une pause sur la phase
excentrique et engendrer le
maximum de vitesse sur la phase
concentrique

squat : 3" de pause à la fin
de la phase excentrique



varier le temps de
pause en fonction de
la charge

Point fort :

- recrutement des unités motrices
- très bon moyen de développer l'explosivité/la vitesse/ la puissance

Point faible :

- fatigue nerveuse
- ne travail que sur le mouvement de contraction volontaire

les méthodes d'intensifications

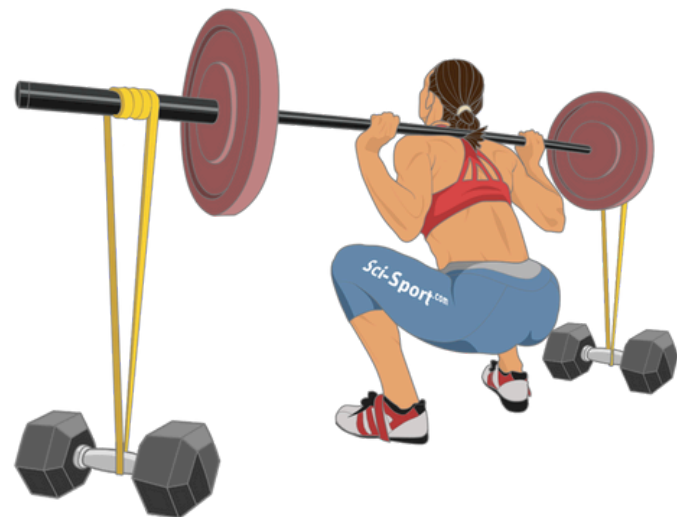
entraînement à résistance variable

augmenter la résistance de la charge à un certains point de mouvement lorsque le muscle peut produire une force supérieure

résistance avec
chaîne



résistance avec
bande élastique



- Point fort :
- recrutement des unités motrices
 - développement de la force/puissance avec chaîne
 - développement de l'explosivité/vitesse avec élastique

- Point faible :
- méthode pas adapté aux débutants (chaîne)

les méthodes d'intensifications

VBT (velocity based training)

exercice avec encodeur linéaire (gymaware) afin de mesurer la vitesse de mouvement

Point fort :

- feedback en temps réel
- adaptation de la charge en fonction de la vitesse du mouvement

Point faible :

- budget



les méthodes d'intensifications

#Rep	%1RM	Vitesse Initiale	Estimation du niveau d'effort						
			Effort maximal	Effort très intense		Effort intense		Effort d'intensité moyenne	
			0 RER	1 RER	2 RER	3 RER	4 RER	5 RER	6 RER
			0,16	0,23	0,26	0,30	0,34	0,38	0,42
1	100%	0,16	100%	96%	93%	90%	87%	84%	81%
2	96%	0,22	96%	93%	90%	87%	84%	81%	78%
3	93%	0,26	93%	90%	87%	84%	81%	78%	75%
4	90%	0,31	90%	87%	84%	81%	78%	75%	72%
5	87%	0,35	87%	84%	81%	78%	75%	72%	69%
6	84%	0,40	84%	81%	78%	75%	72%	69%	66%
7	81%	0,44	81%	78%	75%	72%	69%	66%	64%
8	78%	0,49	78%	75%	72%	69%	66%	64%	61%
9	75%	0,53	75%	72%	69%	66%	64%	61%	58%
10	72%	0,57	72%	69%	66%	64%	61%	58%	55%
11	69%	0,62	69%	66%	64%	61%	58%	55%	52%
12	66%	0,66	66%	64%	61%	58%	55%	52%	49%
13	64%	0,71	64%	61%	58%	55%	52%	49%	46%
14	61%	0,75	61%	58%	55%	52%	49%	46%	43%
15	58%	0,80	58%	55%	52%	49%	46%	43%	
16	55%	0,84	55%	52%	49%	46%	43%		
17	52%	0,88	52%	49%	46%	43%			
18	49%	0,93	49%	46%	43%				
19	46%	0,97	46%	43%					
20	43%	1,02	43%						

construction de séance

exemple de séance

L'objectif des séances
explo/vitesse/puissance
/force doit représenter
30% de la séance

si on ne connaît pas le 1
RM de l'athlète,
possibilité de travailler
en qualité d'exécution
(analyser la vitesse de
déplacement)

séance 1

SEMAINE 1 : SÉANCE 2					
OBJECTIF : SÉANCE VITESSE BAS DU CORPS : RPE 5					
ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE 15 MIN					
HOOPER : PAS MANGER, COURBATURE 0 , SOMMEIL 5, FATIGUE 1, STRESS 2					
EXERCICES	SÉRIES	RÉPÉTITIONS	TEMPO	VITESSE	RÉCUPÉRATION
SQUAT	4	5	TEMPO X	1,02	1'30
SOULÈVÉ DE TERRE	4	5	TEMPO X	1,02	1'30
HIP TRUST	4	5	TEMPO X	1,02	1'30
SPLIT SQUAT	3	8	1/1/1/1	RPE 8	1'
RDL	3	8	1/1/1/1	RPE 8	1'
CORE	3	30S		RPE 7	30s

séance 2

SÉANCE DU 11/12/25	
EXPLOSIVITÉ BAS DU CORPS /RENFO CORE	
BLOC 1 : SYSTÈME NERVEUX COORDINATION + VITESSE DE RÉACTION  4 séries 3 passages X 1'30	BLOC 2 : EXPLOSIVITÉ SQUAT ISOMÉTRIQUE  4 séries 5" 100% SQUAT JUMP  4 répétitions PDC + X 1'30
BLOC 3 : EXPLOSIVITÉ DROP JUMP  4 séries 4 répétitions X PDC 1'	BLOC 4 : RENFO PALL OF PRESS  3 séries 12 répétitions 1/0/2/0 TRANSVERSE  12 répétitions 1/0/1/0 + RPE 7/8 1'30