

Séance PUISSANCE :

MOBILE SPORTIF : Accompagner un projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire : servir plus fort, sauter plus haut...)

Travail spécifique sur telle ou telles parties du corps dans l'optique notamment d'une activité sportive particulière (Ex : séance puissance sur les quadriceps et ischio-jambiers afin d'améliorer son explosivité du train inférieur en football. Autre ex : séance sur les bras (biceps/triceps) pour améliorer ses frappes en tennis)

Nous sommes ici sur de la force explosive. On agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux : il faut donc des temps de récupération assez longs.

PROJET/MOBILE	Charge de travail	Vitesse d'exécution	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Temps de récupération
Projet sportif (recherche d'un gain de puissance musculaire) (PUISSANCE)	90% du max	Mouvements rapides à explosive (notamment en phase concentrique)	3 à 6	3 à 4	3' à 5'
	85% du max			5	
	80% du max			6 à 7	

Différentes méthodes de travail pour l'objectif PUISSANCE :

- **Efforts concentriques maximaux :** Travail à charge constante (charge et nombre de répétitions constants avec une bonne vitesse d'exécution)
(3 séries de 3 à 7 répétitions avec charge de 80 à 90 % et une récup de 3' à 5')
- **Méthode combinée : le stato-dynamique** (phase concentrique et phase isométrique)
(3 séries de 3 à 7 répétitions avec charge de 80 à 90 % et une récup de 3' à 5, arrêt de 2 à 3" du mouvement au milieu de la phase concentrique)

- **Méthode pyramidale descendante**

Exemple aujourd'hui :

- 1 série de 3 à 4 répétitions à 90% avec récup de 5'
- 1 série de 5 répétitions à 85% avec récup de 4'
- 1 série de 6 à 7 répétitions à 80% avec récup de 3'

Conseils diététiques et d'entraînement du jour :

- Nutrition avant entraînement :

- ✓ N'entreprenez pas une activité physique le ventre vide
- ✓ Avant votre entraînement, vous devez privilégier une alimentation riche en glucides
- ✓ Que vous preniez un repas quelques heures avant la pratique sportive ou une collation une heure avant, choisissez surtout des aliments qui sont une bonne source de glucides mais pauvres en lipides (gras)
- ✓ Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 3 h avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

- Nutrition pendant et après l'entraînement :

- ✓ Il est préférable de boire très régulièrement. L'hydratation est vitale et conditionne la perf. Dans les activités d'endurance, la perte de 1% d'eau entraîne une diminution des performances de 10%. Les sportifs les plus âgés ressentent la soif moins intensément que les plus jeunes.
- ✓ Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ; C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !
- ✓ Dans certains cas, boire de l'eau pour s'hydrater ne suffit pas. L'eau pure est évacuée presque aussitôt par la transpiration. Vos boissons peuvent être isotoniques afin d'apporter des glucides et de l'énergie à votre métabolisme.
- ✓ Lors de la séance de musculation, vos fibres musculaires vont s'étirer et votre corps va subir un stress musculaire. Pour se reconstruire, votre organisme va fabriquer de nouvelles cellules musculaires et de nouvelles fibres. Vous pouvez faciliter cette reconstruction du muscle par une alimentation post-entraînement (prises de glucides à haut indice glycémique et des protéines nécessaires à la construction musculaire)