

▶ SÉQUENCE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (à deux)

Le travail à deux permet d'utiliser la résistance de son partenaire pour faire travailler ses muscles. Il permet donc d'utiliser un autre type de charge, et un travail de gainage plus renforcé.

Ici des précautions sont à prendre : les consignes doivent être claires et entendus par tous. Les partenaires (de préférence de force égale) doivent communiquer entre eux sur leur ressenti, et notamment demander d'arrêter la résistance avant que la douleur ne s'installe. **Faire une résistance progressive.**

Ce type de travail se commence donc en milieu d'année, une fois que les participants se connaissent mieux.

Descriptif technique	Consignes de sécurité	Séries	Postures
QUADRICEPS, ISCHIOS, FESSIERS Réaliser des flexions de jambes face à face, les 2 paumes de mains posées l'une contre l'autre. Petit à petit exercer une pression progressive sur les paumes sans se déstabiliser.	Pieds écart bassin, descendre les fessiers vers l'arrière. Garder le dos droit. Serrer les abdominaux. S'autograndir.	4 x 30"	
TRAPEZES ET PECTORAUX (Posture A) Y et Z sont face à face bras tendus devant. Les bras de Y à l'intérieur, ceux de Z à l'extérieur. Y cherche à écarter les bras alors que Z résiste.	Genoux déverrouillés, abdominaux serrés, dos droit, les épaules sont basses. S'autograndir.	3 x 10" <i>changer de rôle</i>	
ADDUCTEURS, FESSIERS Assis face à face, genoux fléchis, pieds au sol. Genoux à l'intérieur poussent vers l'extérieur. Genoux à l'extérieur poussent vers l'intérieur.	Dos droit, serrer les abdominaux, s'autograndir. Garder une résistance sans trop forcer. Garder les mains au sol pour la stabilité.	4 séries s1 : 15" s2 : 20" s3 : 25" s4 : 30"	
BICEPS ET TRICEPS (Posture B) Z et Y sont de nouveau face à face bras fléchis, coudes contre la taille. Les bras de Z au dessus (paumes vers le bas), Y en dessous (paumes vers le plafond). Y cherche à pousser vers le bas alors que Z résiste.	Genoux déverrouillés, abdominaux serrés, dos droit, les épaules sont basses. S'autograndir.	3 x 10" <i>changer de rôle</i>	
MUSCLES ABDOMINAUX ET OBLIQUES (Posture C) Z est allongé sur le dos, les jambes relevées. Y debout, pieds de chaque côté de la tête de Z. Z attrape les chevilles de Y. Y cherche à pousser les pieds de Z - devant - sur les côtés. Z résiste et anticipe pour ne pas bouger ses jambes.	Z a le dos bien plaqué au sol et maintient son transverse engagé pendant toute la durée de l'exercice. Bien suivre la respiration de Z. Ne pas forcer avec les bras. Ne pas descendre les jambes trop bas.	2 séries de 30" devant + 30" côté <i>changer de rôle</i>	
MUSCLES PROFONDS DU CORPS (Posture D) Z est en position de gainage : sur les coudes et soit sur les genoux, soit sur les pieds. Y est placé d'un côté et cherche à déstabiliser Z en effectuant des légères poussées progressives (au niveau du bassin). Z résiste et anticipe afin de ne pas bouger.	Z maintient son transverse engagé pendant toute la durée de l'exercice, fessiers serrées. S'autograndir. Ne pas creuser le dos. Garder l'alignement épaules/hanches/genoux ou pieds.	2 x 30" - 1 série «B» à droite - 1 série «B» à gauche <i>changer de rôle</i>	

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.

Activité Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est une intention éducative, dont le but est de développer la puissance contractile des muscles, tonifier la qualité musculaire et rééquilibrer les morphologies défailtantes. Selon l'entraînement choisi, le renforcement musculaire peut améliorer la force, la résistance, l'endurance ou d'autres qualités. On lui reproche parfois un effet négatif sur la coordination. Or, rien n'empêche de combiner plusieurs objectifs en effectuant l'effort avec un déplacement en rythme (relativement lent néanmoins).



D'autres bienfaits lui sont également associés comme la lutte contre l'ostéoporose, une meilleure statique vertébrale et nette diminution des douleurs à ce niveau, un meilleur maintien des articulations. Si l'on ajoute à cela l'élimination des toxines, il n'est pas étonnant de ressentir une amélioration générale du bien-être au fur et à mesure de la pratique...même si l'on doit parfois passer par l'épisode des courbatures (à ne pas rechercher). Il faut d'ailleurs prévenir les néophytes qu'il s'agit là d'un phénomène tout à fait normal puisque durant la séance, les muscles sont soumis à un stress. L'éducateur sportif devra veiller à moduler les efforts de façon à ce que les douleurs ne soient pas trop intenses et ne provoquent pas le découragement.

Afin de permettre un travail cardio-vasculaire, il est recommandé de ne pas ou peu laisser de repos entre chaque exercice ou changement de côté.

- ▶ VARIER LES PLAISIRS**
- ▶ Les différents types de contractions
 - ▶ La vitesse du mouvement
 - ▶ La charge
 - ▶ Le nombre de répétitions et de séries
 - ▶ Les temps de récupération
 - ▶ Le matériel

? LEXIQUE

Descente-tirage : Pied largeur des épaules, genoux fléchis, fessiers vers l'arrière. Pousser les haltères aux rotules puis les ramener au niveau du nombril, repousser à nouveau les haltères aux genoux puis se redresser.

Rowing : dos droit, jambe droite en appui, bras droit sur genou droit. Remonter l'haltère (main gauche) vers les obliques. Contracter fort en position haute en montant le coude le plus haut possible. Redescendre lentement l'haltère sans tendre complètement les bras.

Rep : répétitions

PRIX SPÉCIAL

5 ANNIVERSAIRE
valable jusqu'au 31/12/2011

LE PACK :
~~195€~~ **165€**
sur Réf. 120088

PACK 30 PAIRES BRACELETS LESTÉS ECO
 ✓ 15 paires en 0.5 kg - 120 078
 ✓ 15 paires de 1 kg - 120 079
 Réf. 120088

Retrouvez tous les articles de renforcement musculaire à partir de la page 46 du nouveau catalogue 2011/2012 ou sur www.gevedit.fr

GÉVÉDIT Fédération Française **EPGV**
un service plus
Centre d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Tél. 02 41 44 19 76
site internet : www.gevedit.fr courriel : contact@gevedit.fr



LE CYCLE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (1 heure)

Pour cette séance, nous avons choisi de renforcer tous les groupes musculaires à l'aide d'haltères et du step. Nous vous proposons de prendre 2 paires d'haltères de poids différents afin d'exécuter correctement le mouvement tout en gardant suffisamment d'intensité. Le rythme ou la vitesse d'exécution dépendent du niveau d'entraînement, de l'objectif de la séance et de l'amplitude choisie. Une courte récupération entre chaque travail de groupe musculaire sera donnée par les temps d'étirements.

Intentions Educatives	Descriptif technique	Consignes de sécurité	Rythmiques
ECHAUFFEMENT  (environ 7 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation du buste dans les 3 plans / de la ceinture scapulaire / muscles du dos Mobilisation du train inférieur (bas du corps) / des chevilles Etirer chaque groupe musculaire à la fin de l'échauffement 		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE DEBOUT (avec haltère)	<ul style="list-style-type: none"> ÉPAULES : <ul style="list-style-type: none"> Élévation frontale (hauteur des yeux) ÉLÉVATION LATÉRALE (Posture A) CUISSES ET FESSIERS : <ul style="list-style-type: none"> SQUAT (pieds parallèles) (Posture B) Squat (pieds et genoux ouverts) BICEPS : <ul style="list-style-type: none"> Flexion des avants-bras vers l'extérieur Flexion des avants-bras vers l'avant Alterner les 2 mouvements BICEPS-CUISSES-FESSIERS : <ul style="list-style-type: none"> FENTES ARRIÈRES alternées en fléchissant les coudes (Posture C) TRICEPS : <ul style="list-style-type: none"> EXTENSION DU COUDE (Posture D) DORSAUX-TRAPÈZES : <ul style="list-style-type: none"> ROWING BRAS (tirer l'épaule et le coude puis revenir à la position bras en avant) (Posture E) Descente-tirage avec haltère dans chaque main 	<ul style="list-style-type: none"> Reserrer les omoplates dans le dos Monter les coudes, pas les épaules Conserver un dos bien plat Contracter les fessiers au maximum en fin de montée Garder le buste fixe (pas de balancement) Conserver les bras immobiles Conserver le bras immobile Ramener l'altère au niveau du bassin Conserver le dos bien plat pendant le mouvement 	<ul style="list-style-type: none"> 2*8 rep <ul style="list-style-type: none"> 1 temps pour monter 2 temps en position 1 temps pour descendre 2/2 2/2 3*8 rep 1/1 8*3/1 8*2/2 8*1/1 3*8 rep <ul style="list-style-type: none"> 1 temps pour monter 2 temps en position 1 temps pour descendre
 (15 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> PECTORAUX : <ul style="list-style-type: none"> POMPES À GENOUX avec les mains sur le step (Posture F) ABDOMINAUX : <ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le dos, jambes relevées à 90°, poser les talons alternativement sur le step en conservant les genoux fléchis. Relevé de buste Relevé de buste avec jambes tendues décollées du step TRICEPS (longue portion) : <ul style="list-style-type: none"> EXTENSIONS DES COUDES (allongé sur le sol, pieds posés sur le step) (Posture G) ISCHIOS-GRANDS FESSIERS : <ul style="list-style-type: none"> RELEVÉ DE BASSIN (allongé sur le sol, pieds sur le step, monter et descendre le bassin) (Posture H) PETIT ET MOYEN FESSIER : <ul style="list-style-type: none"> Abduction de la hanche (allongé sur le côté, genoux fléchis) 	<ul style="list-style-type: none"> Mains sur le step Mains plus écartées que les épaules Creuser le bas du ventre jusqu'à ce que les fessiers décollent légèrement du sol Rentrer le ventre / décoller le menton de la poitrine Expirer à la montée/souffler à la descente Coudes écartés largeur des épaules Gagner le ventre Decoller les fesses du sol Gagner le ventre Allonger le buste au sol 	<ul style="list-style-type: none"> 8*2/2 - 2 blocs 8*3/1 8*1/1 12 reps alternées 3*8 reps 1/1 24*2/2 - 6 blocs 2 temps
ÉTIREMENTS  (10 minutes)	<ul style="list-style-type: none"> Etirer toutes les chaînes musculaires travaillées durant la séance 	Prolonger l'expiration sur les étirements	

