

MUSCULATION TERMINALE

DEFINITION DE LA MUSCULATION

La musculation c'est la recherche du développement musculaire en vue de l'accroissement de la force, mais surtout de la puissance dans le but d'augmenter la valeur des performances dans une ou plusieurs activités.

LES 3 OBJECTIFS PRINCIPAUX DE LA MUSCULATION

- Objectif 1 : **Projet « sportif »** : recherche d'un gain de puissance et/ou d'explosivité musculaire.
- Objectif 2 : **Projet « santé »** : recherche de tonification, de raffermissement musculaire (entretien de la forme et prévention des accidents).
- Objectif 3: **Projet « Morphologique »**: développement du volume musculaire et/ou aide à l'affinement de la silhouette.

Objectifs	1. SPORTIF	2. SANTE	3. MORPHOLOGIQUE	
	Puissance Explosivité	Tonification /Raffermir	Volume	Affinement
Mobile des élèves	Devenir plus fort et plus dynamique	Raffermissement musculaire et rendre le corps plus tonique.	Prendre de la masse musculaire et du volume.	Affinement de la silhouette
Séries	3 à 6 séries	6 à 10 séries	3 à 10 séries	6 à 10 séries
Répétitions	3 à 6 répétitions	15 à 20	8 à 12 répétitions	20 à 25 ou plus
Charge	80 à 90% de RM1	60 à 50%	65 à 75% de RM1	50% à 40%
Vitesse	rapide	moyen	lent	moyen
Récupération	2 à 3 minutes	1'	1'30 à 2'30	30 secondes à 1'
Contractions	Concentrique Stato-dynamique Pliométrique	Concentrique Isométrique	Concentrique Isométrique	Concentrique Isométrique