

# Tonification / Endurance de force

## Méthode Constante Concentrique



Méthode d'entraînement qui consiste à mobiliser des charges constantes légères à un rythme constant un grand nombre de fois avec des temps de récupération courts

### Ce qui me pousse à agir:

- Renforcement musculaire de préparation ou de réparation ou d'anticipation
- Désir de tonification
- Amincissement




### Objectifs visés par cette méthode

Agir sur le facteur métabolique (énergétique) du muscle et sa consommation d'O<sub>2</sub>

# Organisation de la séquence de travail

## Organisation:

- une phase d'échauffement comprise entre 10' et 15'
- la tonification de six groupes musculaires minimum: un agoniste et son antagoniste train supérieur, tronc et train inférieur
- une phase d'étirements 

## Repères de charges de travail

- ❖ choix du niveau de difficulté en fonction de ses ressources :

bleu= facile

rouge= moyen


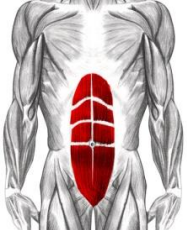

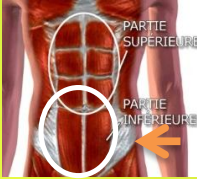


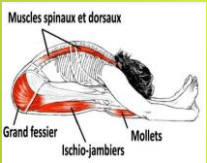









noir=difficile

- ❖ Vitesse régulière
- ❖ 3 à 6 séries
- ❖ Série= 15 à 25 répétitions
- ❖ 1' de récupération entre séries

**La charge de travail évolue tout au long de la séquence** en fonction de vos ressentis et des observations de votre partenaire

Lorsque vous atteignez le nombre de répétitions maximum, au sein de la série sans dégradation du mouvement, il est temps d'augmenter le niveau de difficulté. Privilégier la qualité du mouvement. Rester modeste.

MEMBRES SUPERIEURS	Fléchisseur/ extenseur de l'avant-bras		Elévateur / abaisseur du bras		Adducteur et abducteur du bras	
	Biceps	Triceps	Deltoïde	Grands dorsaux	Pectoraux	Trapèze fixateur d'épaules
Curl biceps						
Dips						
Élévations bras avec haltères						
Ouverture bras avec bande latex						
Pompes						
Rameur						
Etirements	 	 	 	 	 	 

TRONC	Extenseur et fléchisseur du tronc		Extenseur et fléchisseur de la hanche		Torsion et inclinaison du tronc	Maintien du tronc
	Lombaires	Abdominaux Grands droits	Grand fessier	Grand droit partie inférieure	Obliques	Transverses
Superman						
Crunch						
Donkey Kick						
Fermeture cuisses/tronc Hanging leg raise						
Crunch oblique						
Gainage latéral						
Etirements	 	 	 	 	 	

MEMBRES INFERIEURS	Extenseur de la hanche	Adducteurs /abducteurs de la hanche		Extenseur et fléchisseur de la jambe		Extenseur du pied
	Grand fessier	Moyen fessier/ tenseur du fascia lata	Adducteurs	Quadriceps	Ischio jambiers	Jumeaux et soléaires
						
Donkey Kick	▶					
Abduction hanche au sol		▶				
Adduction de la hanche au sol			▶			
Squatt				▶		
Bridge					▶	
Extension des jumeaux						▶
Etirements	 	 	 	 	 	 

# Biceps: Curl



## Avec l'art et la manière

- Placement

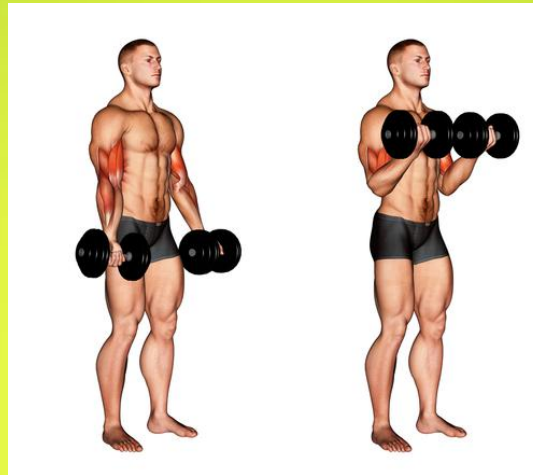
Dos droit  
Bras et coudes fixés  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Coudes collés au buste  
Déverrouillage des genoux

- Respiration

Expiration sur la flexion

- Trajet

Flexion complète des l'avant bras  
Extension complète sans butée articulaire  
Fixation des poignets



Haltère de 1 kg dans  
chaque main

Haltère de 2 kg dans  
chaque main

Haltère de 5 kg dans  
chaque main

LGT Beaussier 2020  
Mmes Jacot & Saboureau

## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Action du buste et des bras
- × Flexion ou Hyper extension de la tête
- × Action du poignet
- × Dos cambré
- × Verrouillage des genoux

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Action du buste et des bras
- × Hyper extension
- × Action du poignet

# Triceps: Dips



## Avec l'art et la manière

- Placement

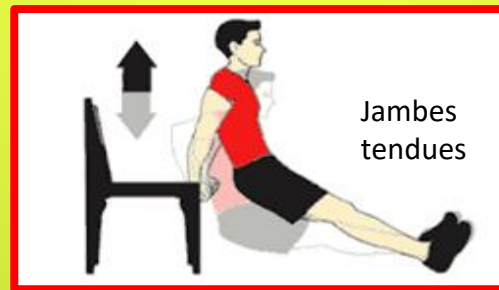
Dos droit  
Bras et coudes fixés  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Coudes collés au buste  
Déverrouillage des genoux

- Respiration

Expiration sur la flexion

- Trajet

Flexion complète des  
l'avant bras  
Extension complète sans  
butée articulaire  
Fixation des poignets



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos courbé
- × Décrochement des épaules vers le haut
- × Regard vers le bas

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Épaules plus bas que les coudes
- × Oscillation du corps
- × S'aide des jambes
- × Les coudes s'écartent du buste

# Deltoïde : élévation latérale des bras



## Avec l'art et la manière

- Placement

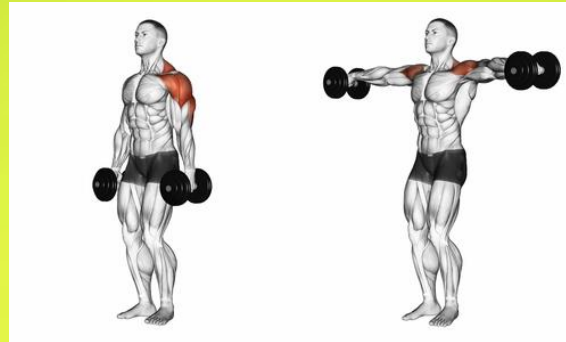
Dos droit  
Epaules basses  
Abdominaux contractés  
Regard à l'horizontal  
Genoux déverrouillés

- Respiration

Expiration sur l'élévation des bras

- Trajet

Extension complète sans butée articulaire  
Fixation des poignets



Haltère de 1 kg dans  
chaque main

Haltère de 2 kg dans  
chaque main

Haltère de 5 kg dans  
chaque main

## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Action du buste et des bras
- × Hyper extension ou flexion de la tête
- × Action du poignet

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Action du buste et des bras
- × Hyper extension du bras
- × Action du poignet



# Grands dorsaux: ouverture bras avec bande latex



## Avec l'art et la manière

- **Placement**

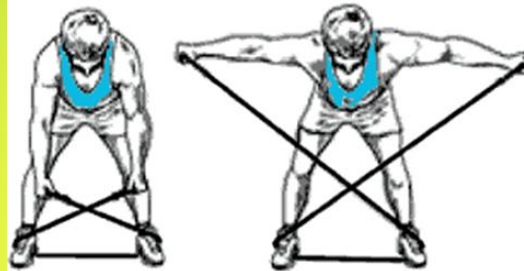
Pieds largeur du bassin  
Bras déverrouillés à  
largeur d'épaules  
Mains à hauteur des genoux  
Buste droit incliné  
Tête dans l'alignement de  
la colonne vertébrale  
Abdominaux contractés  
Genoux déverrouillés

- **Respiration**

Expiration sur l'ouverture  
bras inspiration sur le retour

- **Trajet**

Ouvrir et monter les bras à  
hauteur d'épaules



Bande latex rouge

Bande latex bleue

Bande latex violette

## Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré
- × Buste redressé
- × Flexion ou hyper extension de la tête
- × Verrouillage des coudes
- × Verrouillage genoux

- **Respiration**

- × Apnée
- × Respiration inversée

- **Trajet**

- × Action du buste et de la nuque
- × Perte d'amplitude
- × Les mains dépassent la hauteur des épaules
- × Flexion des bras

# Pectoraux: pompes



## Avec l'art et la manière

- Placement

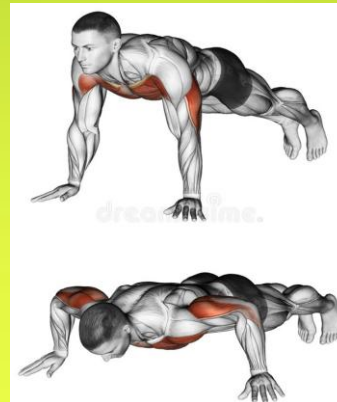
Corps droit et gainé  
Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale  
Mains espacées de la largeur des épaules  
Pieds légèrement écartés

- Respiration

Inspirer sur la descente du mouvement, expirer sur la remontée

- Trajet

Amener la cage thoracique le plus près du sol par une flexion des coudes



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Cambrure du dos
- × Tête fléchie
- × Doigts vers l'intérieur

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Action du buste et des bras
- × Poussée déséquilibrée
- × Pas de verrouillage des coudes

# Trapèze: rameur



## Avec l'art et la manière

- **Placement**

Dos droit  
Bassin sous les épaules  
Fixation des omoplates  
Epaules basses  
Regard vers l'avant  
Genoux déverrouillés

- **Respiration**

Inspiration dans la phase de retour des bras  
Expiration dans la phase de flexion des coudes

- **Trajet**

Des bras tendus à l'horizontal, tirer les coudes en arrière pour que les mains arrivent à la poitrine  
Contrôler le retour



Résistance de l'élastique ou du rameur

Résistance de l'élastique ou du rameur

Résistance de l'élastique ou du rameur

## Chercher l'erreur...

- **Placement**

- × Dos cambré
- × Regard vers le bas
- × Hyper-extension des jambes

- **Respiration**

- × Apnée ou respiration inversée

- **Trajet**

- × Redressement du buste
- × Trajet incomplet
- × Les genoux sortent de l'axe
- × Décrochement des épaules vers l'avant et le haut à la traction

# Lombaires : Superman



## Avec l'art et la manière

- Placement

Tête dans le prolongement de la colonne vertébrale

Fixation des omoplates vers le bas  
Abdominaux contractés

- Respiration

Expiration à la montée du buste.  
Inspiration en haut, expiration à la descente

- Trajet

Cuisses et buste se décollent du sol simultanément

Chercher l'allongement plus que l'élévation

Niveau noir monter puis tendre à l'extension



Plus simple:  
décoller le buste ou les jambes



Montée bras fléchis puis tendre les bras, les fléchir à nouveau et contrôler la descente

## Chercher l'erreur...

- Placement

× extension de la tête

- Respiration

× Apnée

- Trajet

× les épaules montent

× à-coups

× Cambrure du dos excessive

# Grands droits partie supérieure: Crunch



## Avec l'art et la manière

- Placement

Bras fixés jusqu'au bout des doigts  
Jambes fixées largeur des hanches  
Menton poitrine

- Respiration

Expiration à l'enroulement  
Inspiration en fin d'élévation  
expiration au retour  
Transverse contracté

- Trajet

Buste se relève en direction des genoux

Trajet court

Niveau noir: chercher à relever les épaules en gardant les bras fixés légèrement en arrière



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Pieds tenus
- × Tête en hyper extension

- Respiration

- × Apnée
- × Transverse non contracté

- Trajet

- × Long, dépassant la verticale
- × Mains se lancent vers l'avant
- × Ma tête se repose au sol
- × Buste se relève par action de la nuque

# Grands fessiers: Donkey kick



## Avec l'art et la manière

- Placement

Dos plat

Abdominaux contractés

Mains sous les épaules

Angle buste bras 90°

Regard vers le sol

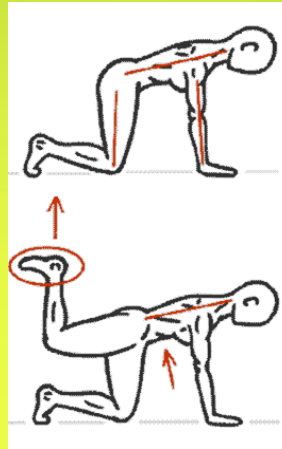
Jambe fléchi à 90°, pied  
"flex"

- Respiration

Expiration sur l'élévation du  
pied

- Trajet

Monter la cuisse à  
l'horizontal



Sans matériel

Avec lest de 1 kilo à  
la cheville

Avec lest de 2 kilos à  
la cheville

LGT Beaussier 2020  
Mmes JACOT & SABOUREAU

## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos cambré
- × Extension de la tête

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Les épaules s'avancent ou se reculent
- × Elévation cuisse supérieure à l'horizontal
- × Modification de l'angle du genou ou de la cheville

# Grands droits partie inférieure: Fermeture cuisses sur tronc et hanging leg raise



## Avec l'art et la manière

- Placement

Plat dos, nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, bras le long du corps paumes au sol

Prise en pronation (doigts vers l'avant)  
Abdominaux contractés

- Respiration

Expiration sur la contraction abdominale

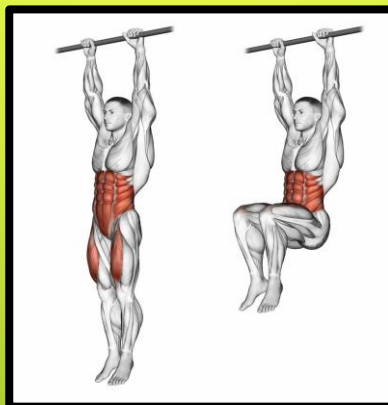
Inspiration au départ de l'exercice et en fin de mouvement des jambes

- Trajet

Monter en chandelle par l'action des abdominaux

Contrôler la descente

Niveau noir Soulever vos jambes jusqu'à ce que vos cuisses soient à l'horizontal et revenir en position initiale en contrôlant la descente



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Dos cambré
- × Tête en flexion ou en hyper extension
- × prise des mains inversée

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Prise d'élan
- × perte d'amplitude
- × Non contrôle au retour
- × Niveau noir Les cuisses n'atteignent pas ou dépassent l'horizontal

# Obliques: Crunch oblique



## Avec l'art et la manière

- Placement

Menton poitrine  
Jambe(s) fixée(s) largeur  
des hanches  
Mains sur les tempes  
Coudes écartés

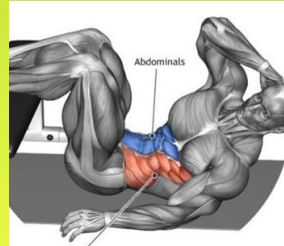
- Respiration

Expiration à l'enroulement  
Inspiration en fin  
d'élévation expiration au  
retour

Transverse contracté

- Trajet

Croiser genou/coude  
Privilégier rotation à  
l'élévation



## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Tête en hyper extension
- × Coudes serrés

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Les mains tirent sur la nuque
- × Manque de rotation du buste
- × Niveau noir : Le trajet des jambes se déforme



# Transverses: gainage latéral



## Avec l'art et la manière

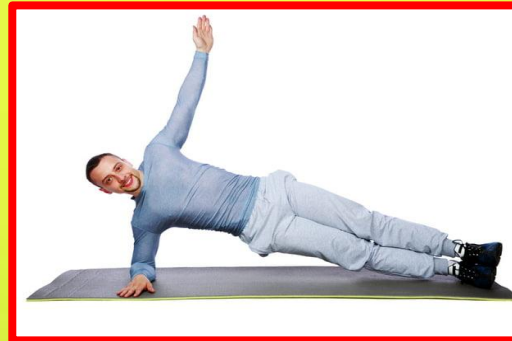
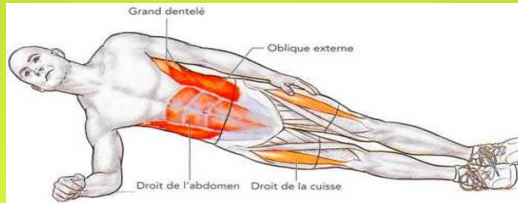
- Maintien d'une posture 30 à 60" = exercice isométrique

- Placement

Coude au sol est à la verticale de l'épaule  
Alignement tête colonne vertébrale jambes  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés

- Respiration

En continu sur la durée de l'exercice



Chercher l'erreur...

➤ Placement

- × Désalignement
- × Regard au sol

➤ Respiration

- × Apnée

# Abducteur: abduction de la hanche

## Avec l'art et la manière

### • Placement

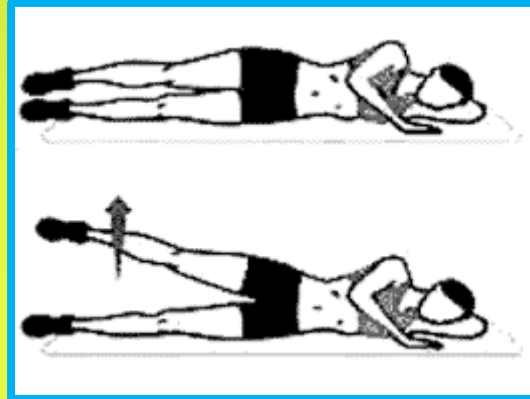
Allongé sur le côté : tronc bassin chevilles alignés  
En appui sur le coude ou tête sur le bras  
Jambes tendues  
Béquille possible avec le bras libre au niveau de la poitrine  
Abdominaux contractés  
Fessiers contractés

### • Respiration

Inspiration sur la descente de jambe  
Expiration sur la montée de jambe

### • Trajet

Soulever et ramener la jambe tendue de façon fluide



Avec lest de 1 kilo à la cheville

Avec lest de 2 kilos à la cheville

## Chercher l'erreur...

### ➤ Placement

- × Désalignement tronc bassin chevilles
- × Jambes fléchies
- × Décrochement de l'épaule

### ➤ Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

### ➤ Trajet

- × Action du buste
- × Bascule de la hanche en avant ou en arrière
- × A-coups

# Moyen fessier/ adducteurs: adduction de la hanche



## Avec l'art et la manière

### • Placement

Alignement épaule bassin  
cheville de la jambe d'appui

Jambes tendues

Abdominaux et fessiers  
contractés

Appui possible des mains pour  
faciliter l'équilibre

### • Respiration

Expiration sur le ramené de  
jambe

### • Trajet

Ramener la jambe de  
l'élastique vers la jambe au sol

Mouvement fluide

Laisser remonter la jambe par  
l'action de l'élastique



Avec élastique

Avec élastique et lest

Avec élastique + et lest

## Chercher l'erreur...

### ➤ Placement

- × Désalignement
- × Dos Cambré
- × Flexion du genou
- × Épaules décrochées

### ➤ Respiration

- × Apnée ou respiration  
inversée

### ➤ Trajet

- × Mouvement saccadé
- × Décrochement de la  
hanche

# Quadriceps: squats



## Avec l'art et la manière

- Placement

Pieds symétriques  
(écartement=largeur des épaules environ)

Abdominaux contractés

Regard à l'horizontal

Niveau rouge et noir:

Une haltère dans chaque main

Bras relâchés

- Respiration

Expiration sur la poussée

- Trajet

Flexion des genoux (cuisses à l'horizontal) dans l'alignement des pieds

Poussée verticale et contrôlée



Avec charge 5 à 10 kg

Inutile de travailler lourd, 10 à 15 répétitions  
charges modérées + efficace

## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Mains asymétriques
- × Pieds asymétriques
- × Dos cambré
- × Flexion du buste
- × Barre en appui sur les cervicales
- × Flexion ou hyper extension de la tête

- Respiration

- × Apnée

- Trajet

- × Bascule du buste en avant ou en arrière
- × Incomplet à la montée
- × Genoux qui sortent de l'alignement

# Ischio jambiers: Bridge



## Avec l'art et la manière

- Placement

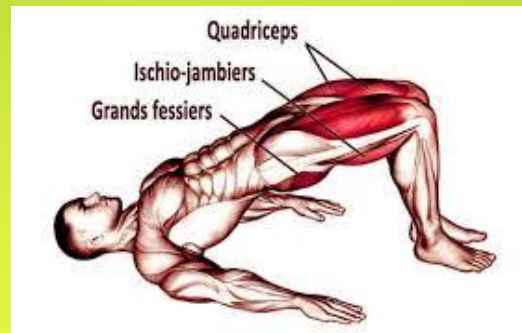
Pieds à largeur des hanches  
en avant des genoux  
Jambes fléchies  
Bras posés au sol

- Respiration

Expiration sur la montée

- Trajet

Décoller les fesses du sol  
jusqu'à aligner épaules  
bassin genoux  
Puis contrôler la  
descente  
Mouvement fluide



Idem + lest sur jambe tendue

## Chercher l'erreur...

- Placement

- × Pieds décalés
- × Dos cambré

- Respiration

- × Apnée ou respiration inversée

- Trajet

- × Action du buste et des bras
- × Oscillation des hanches
- × mouvement incomplet (bassin non aligné)
- × A-coups

# Jumeaux et soléaires: extension chevilles

## Avec l'art et la manière

### • Placement

Debout jambes tendues

Dos droit

Abdominaux contractés

Fessiers contractés

Niveau Bleu/Rouge Appui possible  
des mains pour s'équilibrer

Regard à l'horizontal

### • Respiration

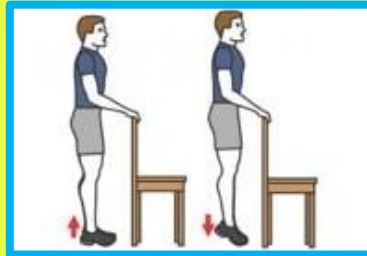
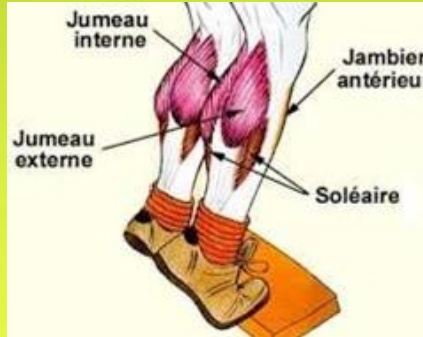
Continue sur le mouvement

### • Trajet

Monter sur la pointe des pieds  
en restant équilibré.

Contrôler la descente

Mouvement fluide



## Chercher l'erreur...

### ➤ Placement

- × Pieds décalés
- × Dos cambré
- × Décrochement des épaules
- × Hyper extension ou flexion de la tête

### ➤ Respiration

- × Apnée

### ➤ Trajet

- × Déséquilibre
- × A-coup
- × Action du buste ou des hanches

# Les étirements



## Leurs objectifs:

- améliorer l'amplitude articulaire
- en phase de récupération, rendre l'extensibilité aux muscles et tendons, la mobilité aux articulations



Contrairement aux idées reçues, les étirements ne permettent pas un échauffement musculaire correct. Au contraire, ils réduisent la performance et la capacité de force endurance et peuvent générer des microtraumatismes.

A la fin d'une séance, des étirements de faible amplitude permettent une diminution de la raideur musculaire, favorable au relâchement.

L'idéal serait de réaliser les étirements post-effort doivent intervenir au repos 1h30 à 2h après la séance ou lors de séances spécifiques.