

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'O₂

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

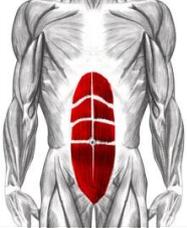
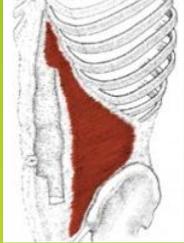
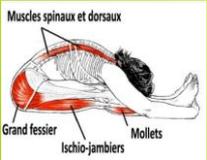
noir=difficile

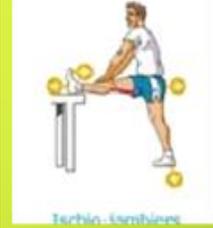
- ❖ Vitesse régulière
- ❖ 3 à 6 séries
- ❖ Série= 15 à 25 répétitions
- ❖ 1' de récupération entre séries

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	<p>Muscles spinaux et dorsaux</p>  	 	 	 	 	

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

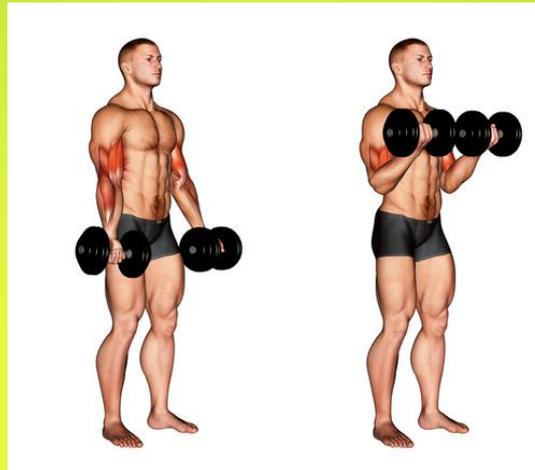
Dos droit
Bras et coudes fixés
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Coudes collés au buste
Déverrouillage des genoux

- 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

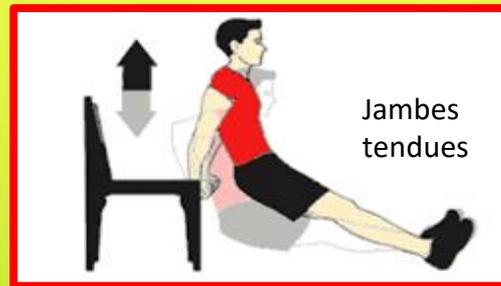
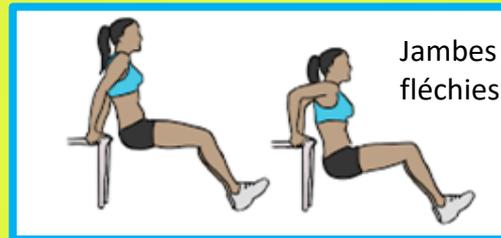
Dos droit
Bras et coudes fixés
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Coudes collés au buste
Déverrouillage des genoux

- 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

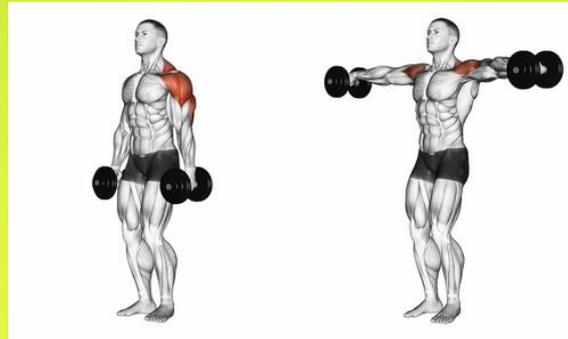
Dos droit
Epaules basses
Abdominaux contractés
Regard à l'horizontal
Genoux déverrouillés

- 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**

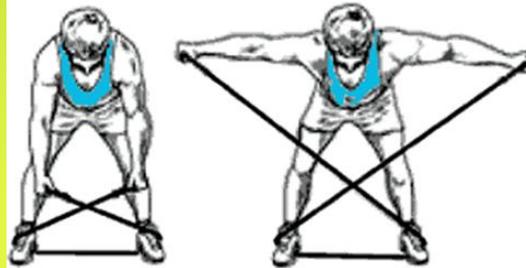
Pieds largeur du bassin
Bras déverrouillés à
largeur d'épaules
Mains à hauteur des genoux
Buste droit incliné
Tête dans l'alignement de
la colonne vertébrale
Abdominaux contractés
Genoux déverrouillés

- **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 fixes 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

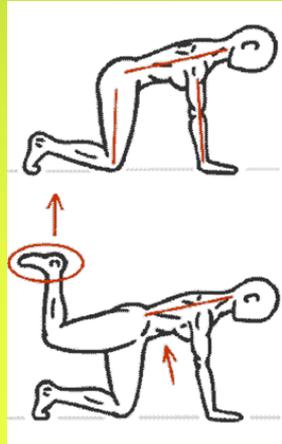
Dos plat
Abdominaux contractés
Mains sous les épaules
Angle buste bras 90°
Regard vers le sol
Jambe fléchi à 90°, pied "flex"

- 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

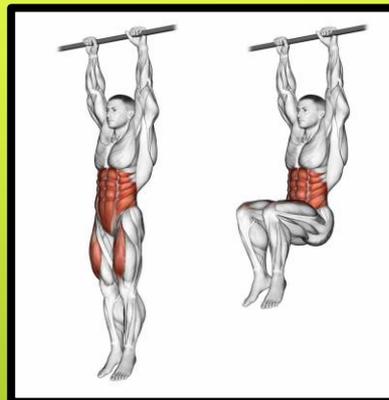
Inspiration au départ de l'exercice et en fin de mouvement des jambes

- **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

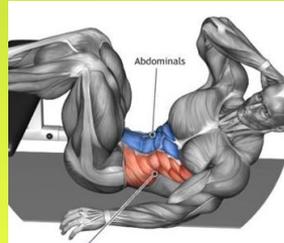
- Respiration

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

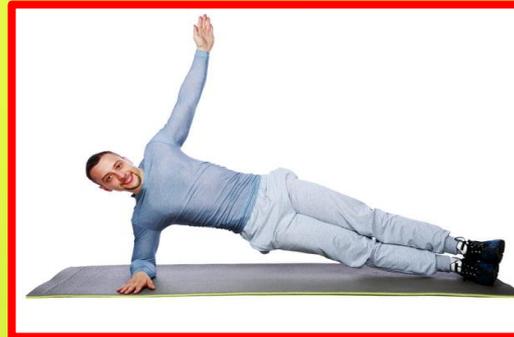
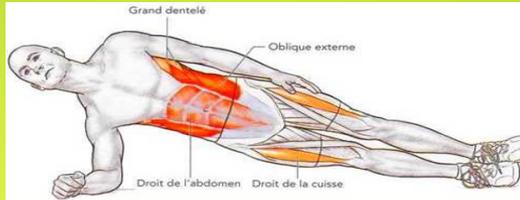
- Maintien d'une posture 30 à 60" = exercice isométrique

- 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

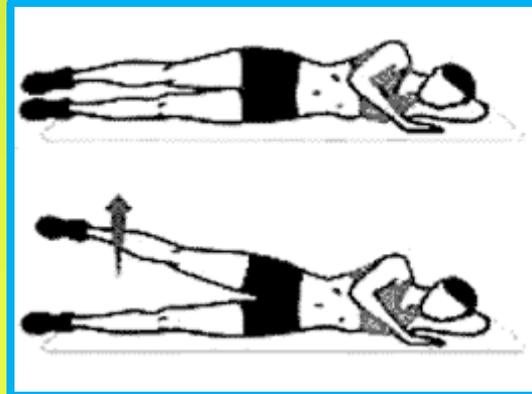
Allongé sur le côté : tronc bassin chevilles alignés
En appui sur le coude ou tête sur le bras
Jambes tendues
Béquille possible avec le bras libre au niveau de la poitrine
Abdominaux contractés
Fessiers contractés

• 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

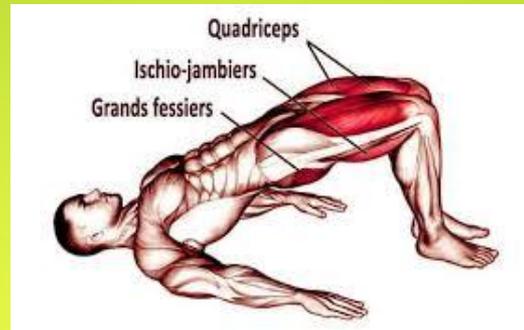
Pieds à largeur des hanches
en avant des genoux
Jambes fléchies
Bras posés au sol

- 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

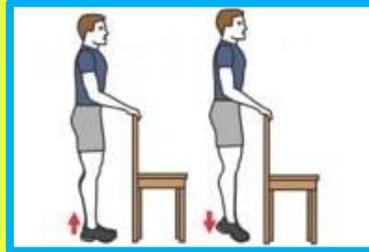
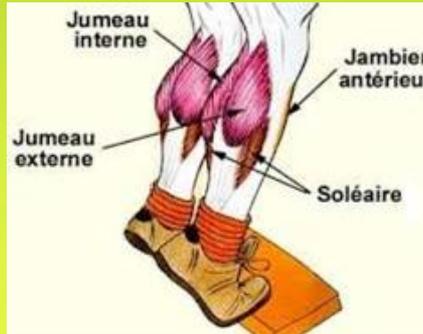
Continue sur le mouvement

• 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.