

# Cycle Musculation EPS

## Semaine 4 et plus !!!

Voici le nouveau travail en EPS pour les semaines à venir.

A partir de cette semaine, votre travail va être différent. Il s'agit de continuer sur le principe des TABATA mais vous allez devoir créer vos enchaînements en fonction de ce que vous voulez travailler (plutôt cardio ou renforcement musculaire). Pour cela vous pourrez vous aider des exemples d'exercices classés par zone dans le fichier joint « Banque d'exercices ». Bien sûr, vous pouvez aussi reprendre les programmes déjà testés les semaines passées et les adapter en fonction de vos objectifs. Pour les experts, si vous connaissez et maîtrisez d'autres exercices, vous pouvez les introduire dans vos programmes.

Vous devez détailler dans le carnet d'entraînement les exercices que vous avez choisis, ainsi que le nombre de séries que vous allez faire. (un exemple est donné sur la fiche d'entraînement)

Pour varier le travail en fonction de vos capacités et votre objectif, vous avez 2 possibilités :

- varier le nombre de séries et / ou le temps du TABATA
- mixer les exercices en fonction de votre objectif

Afin de mieux comprendre ce que l'on attend de vous, je vous donne quelques pistes. Le nombre de séries peut varier de 4 à 6 (comme dans les semaines précédentes). Le temps peut être de 20 secondes d'effort et 10 secondes de récupération, on parlera alors de 20/10, mais il peut aussi être remplacé si cela devient trop facile par du 40/20 ou de 45/15. Ce dernier étant plus difficile !

Concernant les exercices proprement dits, plusieurs choix sont possibles. Ils sont classés par zone (Membres supérieurs, tronc et membres inférieurs). Selon l'objectif que vous allez vous fixer, vous aurez à choisir parmi la liste, les exercices qu'il vous faut. Dans la partie « Orienter mon programme TABATA vers un objectif personnel » p.3, vous trouverez les conseils nécessaires à la construction de vos séances.

Votre professeur d'EPS est bien sûr disponible, si vous souhaitez faire vérifier votre programme, si vous avez besoin de conseils... Il vous suffit de lui envoyer un mail avec votre programme ou votre question !

Bon entraînement !!

# « Les indispensables »

## Aide pour concevoir un programme d'entraînement.

La séance : dure environ 20 à 30 minutes

- **AVANT** : planifier votre séance à l'aide de la fiche « **mon programme d'entraînement** » et écrire le programme choisi

- **PENDANT** : la séance dure entre 20 et 28 minutes en fonction de votre motivation.

- **Échauffement (4 min environ)** : Il faut augmenter sa fréquence cardiaque, finir légèrement essoufflé et surtout chaud. Rechercher l'élévation de la température.

- ♣ Possibilité 1 : Réaliser TABATA « échauffement / cardio » (4 min)

- ♣ Possibilité 2 : Course sur place ou corde à sauter si vous avez assez de place pendant 4 minutes

- **Cœur de la séance (16 à 24 minutes)** : Réaliser **entre 4 et 6 TABATA** de 4 minutes avec **1min de récupération active ou passive (repos)** entre chaque TABATA

- **Retour au calme (le temps d'une musique calme)** : Le but est d'abaisser sa fréquence cardiaque et de ressentir les premiers effets de l'activité. Durant ce retour au calme analysez-vous, écoutez-vous, ressentez votre corps. Vous pouvez reprendre les exercices de Yoga vus pendant les semaines précédentes.

- **APRES** : noter ses ressentis liés à l'effort effectué durant votre séance sur la fiche « **mon programme d'entraînement** »

**Les étirements** ne doivent pas être effectués le même jour que votre entraînement. En effet, un TABATA est intensif, il provoque de mini lésions à vos muscles que vous risquez d'accentuer en vous étirant juste après votre séance. Buvez de l'eau et reposez-vous !

### Suivre un programme d'entraînement cohérent dans le temps : (s'organiser sur plusieurs séances)

- **3 à 4 séances par semaine** sont recommandées pour obtenir des résultats. Un jour de repos obligatoire entre chaque séance. De plus, si vous ressentez des douleurs ou des courbatures il vaut mieux écouter son corps et se laisser un jour ou plus de repos supplémentaire. (2 séances est le minimum à faire par semaine quand on est en bonne santé !)

- Avoir de **la Persévérance** : être régulier de semaine en semaine. C'est en étant patient et régulier qu'on obtient les meilleurs résultats physiques et moteurs.

## « Orienter mon programme TABATA vers un objectif personnel »

### Objectif 1 : Objectif de raffermissement, affinement, pertes de poids.

(Pour perdre du poids, il faut diminuer sa consommation journalière de calories et dépenser davantage d'énergie. L'alimentation représente environ 70% des résultats pour la perte de poids.)

Concernant l'activité physique, le but pour favoriser la perte de poids est de dépenser un maximum d'énergie durant tes séances. Pour cela :

1. Ma séance doit **solliciter toutes les parties du corps** (fullbody).
2. Je choisis des **exercices poly-articulaires** qui mobilisent plusieurs groupes musculaires en même temps afin de dépenser un maximum d'énergie.
3. Privilégier les « **gros** » **groupes musculaires** comme les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers) qui consomment plus d'énergie que les petits groupes musculaires.
4. Sur le protocole TABATA, **durant chaque période de 20s d'effort**, j'essaie de produire entre **18 à 25 répétitions (rythme rapide)**. Ce chiffre peut se réduire en fonction de la complexité des exercices. Plus je suis dynamique et proche d'un effort intense (adapté à mes capacités), plus j'optimise ma dépense énergétique. A contrario, plus mon rythme est faible et moins je consomme.
5. La **récupération active est conseillée** durant les pauses (marcher sans s'arrêter par exemple)
6. A chaque TABATA, je dois être essoufflé et/ou transpirer, ma fréquence cardiaque doit augmenter et à la fin je dois avoir du mal à parler. Ces critères peuvent vous aider à situer l'efficacité de vos efforts.

### Objectif 2 : renforcement et développement musculaire

Pour prendre du muscle, il faut réaliser suffisamment de répétitions à un certain degré d'intensité sur un groupe musculaire ciblé. Contrairement à l'objectif « perte de poids » qui cherche à solliciter tout le corps à chaque TABATA pour consommer de l'énergie, ici on ciblera un ou deux groupes musculaires durant la séance pour provoquer un développement. Le développement musculaire apparaît face à une résistance musculaire répétée. Le muscle s'adapte aux contraintes qu'on lui inflige.

1. Durant la séance il faut avoir un nombre de répétitions important sur la même zone de travail. On ne choisit de travailler que sur 2 groupes musculaires.
2. L'amplitude du geste est indispensable pour travailler la totalité du groupe musculaire.
3. Il faut travailler sur un **rythme moins élevé**. Le rythme doit permettre le contrôle du geste. Il faut être capable de produire en **20s d'efforts entre 8 à 12 répétitions**.
4. Il faut un certain **degré de résistance**, donc une difficulté suffisante.
5. Il faut rechercher à chaque fin de TABATA **l'échec musculaire** (ce n'est pas l'essoufflement que l'on recherche mais l'épuisement du muscle d'une partie ciblée).
6. Concevoir un **programme harmonieux** (latéralisation, muscles agonistes et antagonistes, haut, milieu et bas du corps) ◇ travailler toutes les parties du corps mais en plusieurs séances.