

CARNET

DE BORD

MUSCULATION

NOM :

Prénom :

Classe :

Projet

«Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme »

Répétitions importantes, charges moyennes



Tonification ou Raffermissement
musculaire pour affiner la silhouette

30 répétitions
4 séries

30 secondes d'effort
1' à 1'30 de récupération

N1 en Vitesse rapide

Elastique Jaune-orange

Haltères-barre :

Poids optimal permettant de faire
3X 25 répétitions

Prévention des accidents
(Entretien des masses musculaires, prévention et traitement des douleurs articulaires ou vertébrales)

20 répétitions
3 séries

45 secondes d'effort
1' à 1'30 de récupération

N2 en Vitesse moyenne

Elastique vert-rouge

Haltères-barre :

Poids optimal permettant de faire
3X 20 répétitions

Maintien de la condition physique
(Entretien ou reprise d'activité après une blessure)

15 répétitions
3 séries

30 secondes d'effort
1' à 1'30 de récupération

N3 en Vitesse lente

Elastique Bleu-noir

Haltères-barres :

Poids optimal permettant de faire
3X 15 répétitions

Préparation à une saison sportive
(Développement harmonieux et équilibré de la musculature)

La charge maximale théorique en musculation



Il s'agit du **poids maximum** que l'on pourra soulever, tirer ou pousser lors d'un exercice .

Il est nécessaire de la définir afin de travailler durant les séances suivantes sur un **pourcentage de cette charge** .

Comment la déterminer ?

Prenons l'exemple du développé-couché.

On progresse par étapes :

Echauffement charge à vide

Série 1 : la barre seule (**10 Kg**) est soulevée une dizaine de fois sans difficulté, on peut donc passer à la 2ème série.

Série 2 : on rajoute 20Kg (poids total =**30Kg**), on effectue 10 répétitions facilement.

Série 3 : on rajoute 10 kg (poids total : **40Kg**), 8 répétitions difficilement, la 9^{ème} n'est pas possible.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100	97.4	94.9	92.4	89.8	87.6	85.5	83.3	81.1	78.9

8 Répétitions correspondent à 83,3 % de ma force maximale théorique

J'effectue le calcul suivant :

Charge X 100 / % de répétition

Soit $40 \times 100 / 83.3 = 48$

Ma charge maximale théorique est alors de 48Kg.

ATTENTION : JE NE DOIS JAMAIS DESCENDRE EN DESSOUS DE 6 REPETITIONS

Travailler à un certain pourcentage ?

Charge maximale X % recherché / 100 = masse charge en travail à % recherché

Ex : Je veux travailler à 60 % de ma force maximale alors je réalise l'opération suivante :

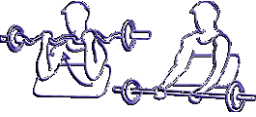


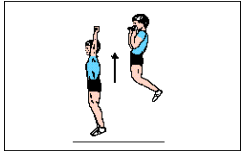
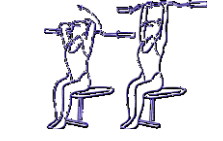

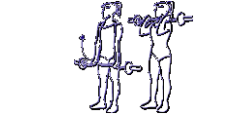



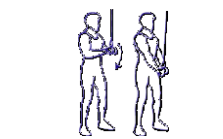

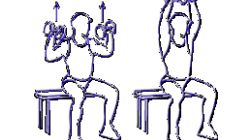



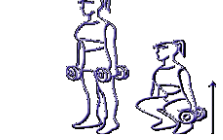

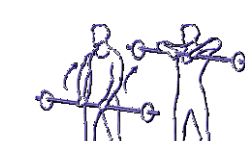

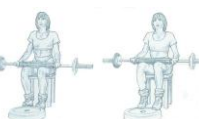
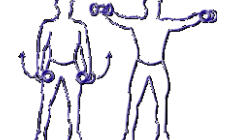

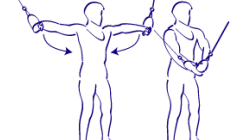



48 X 60 / 100 = 28.

Tableau de conversion

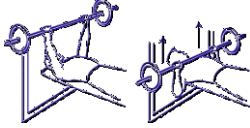

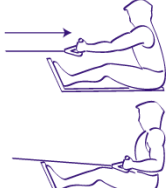




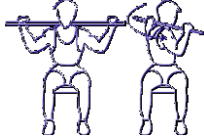

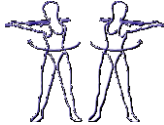







%	100,00	90	80	70	50
5,00	4,50	4,00	3,50	2,50	
6,00	5,40	4,80	4,20	3,00	
7,00	6,30	5,60	4,90	3,50	
8,00	7,20	6,40	5,60	4,00	
9,00	8,10	7,20	6,30	4,50	
10,00	9,00	8,00	7,00	5,00	
11,00	9,90	8,80	7,70	5,50	
12,00	10,80	9,60	8,40	6,00	
13,00	11,70	10,40	9,10	6,50	
14,00	12,60	11,20	9,80	7,00	
15,00	13,50	12,00	10,50	7,50	
16,00	14,40	12,80	11,20	8,00	
17,00	15,30	13,60	11,90	8,50	
18,00	16,20	14,40	12,60	9,00	
19,00	17,10	15,20	13,30	9,50	
20,00	18,00	16,00	14,00	10,00	
21,00	18,90	16,80	14,70	10,50	
22,00	19,80	17,60	15,40	11,00	
23,00	20,70	18,40	16,10	11,50	
24,00	21,60	19,20	16,80	12,00	
25,00	22,50	20,00	17,50	12,50	
26,00	23,40	20,80	18,20	13,00	
27,00	24,30	21,60	18,90	13,50	
28,00	25,20	22,40	19,60	14,00	
29,00	26,10	23,20	20,30	14,50	
30,00	27,00	24,00	21,00	15,00	
31,00	27,90	24,80	21,70	15,50	
32,00	28,80	25,60	22,40	16,00	
33,00	29,70	26,40	23,10	16,50	
34,00	30,60	27,20	23,80	17,00	
35,00	31,50	28,00	24,50	17,50	
36,00	32,40	28,80	25,20	18,00	
37,00	33,30	29,60	25,90	18,50	
38,00	34,20	30,40	26,60	19,00	
39,00	35,10	31,20	27,30	19,50	
40,00	36,00	32,00	28,00	20,00	
41,00	36,90	32,80	28,70	20,50	
42,00	37,80	33,60	29,40	21,00	
43,00	38,70	34,40	30,10	21,50	
44,00	39,60	35,20	30,80	22,00	
45,00	40,50	36,00	31,50	22,50	
46,00	41,40	36,80	32,20	23,00	
47,00	42,30	37,60	32,90	23,50	
48,00	43,20	38,40	33,60	24,00	
49,00	44,10	39,20	34,30	24,50	
50,00	45,00	40,00	35,00	25,00	
51,00	45,90	40,80	35,70	25,50	
52,00	46,80	41,60	36,40	26,00	
53,00	47,70	42,40	37,10	26,50	
54,00	48,60	43,20	37,80	27,00	
55,00	49,50	44,00	38,50	27,50	
56,00	50,40	44,80	39,20	28,00	
57,00	51,30	45,60	39,90	28,50	
58,00	52,20	46,40	40,60	29,00	
59,00	53,10	47,20	41,30	29,50	
60,00	54,00	48,00	42,00	30,00	
61,00	54,90	48,80	42,70	30,50	
62,00	55,80	49,60	43,40	31,00	
63,00	56,70	50,40	44,10	31,50	
64,00	57,60	51,20	44,80	32,00	
65,00	58,50	52,00	45,50	32,50	
66,00	59,40	52,80	46,20	33,00	
67,00	60,30	53,60	46,90	33,50	
68,00	61,20	54,40	47,60	34,00	
69,00	62,10	55,20	48,30	34,50	
70,00	63,00	56,00	49,00	35,00	

100,00	90	80	70	50
71,00	63,90	56,80	49,70	35,50
72,00	64,80	57,60	50,40	36,00
73,00	65,70	58,40	51,10	36,50
74,00	66,60	59,20	51,80	37,00
75,00	67,50	60,00	52,50	37,50
76,00	68,40	60,80	53,20	38,00
77,00	69,30	61,60	53,90	38,50
78,00	70,20	62,40	54,60	39,00
79,00	71,10	63,20	55,30	39,50
80,00	72,00	64,00	56,00	40,00
81,00	72,90	64,80	56,70	40,50
82,00	73,80	65,60	57,40	41,00
83,00	74,70	66,40	58,10	41,50
84,00	75,60	67,20	58,80	42,00
85,00	76,50	68,00	59,50	42,50
86,00	77,40	68,80	60,20	43,00
87,00	78,30	69,60	60,90	43,50
88,00	79,20	70,40	61,60	44,00
89,00	80,10	71,20	62,30	44,50
90,00	81,00	72,00	63,00	45,00
91,00	81,90	72,80	63,70	45,50
92,00	82,80	73,60	64,40	46,00
93,00	83,70	74,40	65,10	46,50
94,00	84,60	75,20	65,80	47,00
95,00	85,50	76,00	66,50	47,50
96,00	86,40	76,80	67,20	48,00
97,00	87,30	77,60	67,90	48,50
98,00	88,20	78,40	68,60	49,00
99,00	89,10	79,20	69,30	49,50
100,00	90,00	80,00	70,00	50,00
101,00	90,90	80,80	70,70	50,50
102,00	91,80	81,60	71,40	51,00
103,00	92,70	82,40	72,10	51,50
104,00	93,60	83,20	72,80	52,00
105,00	94,50	84,00	73,50	52,50
106,00	95,40	84,80	74,20	53,00
107,00	96,30	85,60	74,90	53,50
108,00	97,20	86,40	75,60	54,00
109,00	98,10	87,20	76,30	54,50
110,00	99,00	88,00	77,00	55,00
111,00	99,90	88,80	77,70	55,50
112,00	100,80	89,60	78,40	56,00
113,00	101,70	90,40	79,10	56,50
114,00	102,60	91,20	79,80	57,00
115,00	103,50	92,00	80,50	57,50
116,00	104,40	92,80	81,20	58,00
117,00	105,30	93,60	81,90	58,50
118,00	106,20	94,40	82,60	59,00
119,00	107,10	95,20	83,30	59,50
120,00	108,00	96,00	84,00	60,00
121,00	108,90	96,80	84,70	60,50
122,00	109,80	97,60	85,40	61,00
123,00	110,70	98,40	86,10	61,50
124,00	111,60	99,20	86,80	62,00
125,00	112,50	100,00	87,50	62,50
126,00	113,40	100,80	88,20	63,00
127,00	114,30	101,60	88,90	63,50
128,00	115,20	102,40	89,60	64,00
129,00	116,10	103,20	90,30	64,50
130,00	117,00	104,00	91,00	65,00
131,00	117,90	104,80	91,70	65,50
132,00	118,80	105,60	92,40	66,00
133,00	119,70	106,40	93,10	66,50
134,00	120,60	107,20	93,80	67,00
135,00	121,50	108,00	94,50	67,50
136,00	122,40	108,80	95,20	68,00
137,00	123,30	109,60	95,90	68,50
138,00	124,20	110,40	96,60	69,00
139,00	125,10	111,20	97,30	69,50

MEMBRES

<p>BICEPS Biceps brachial Et brachial antérieur</p>		<p>TRICEPS Triceps brachial</p>		<p>FESSIERS Quadriceps (crural, vastes interne et Externe), Grand fessier, Soléaire.</p>	<p>4 pattes jambe tendue Avec lests</p> 
<p>BICEPS Grands dorsaux - Biceps - Dectoïdes - Avant bras</p>		<p>TRICEPS Triceps brachial</p>		<p>FESSIERS Tenseur de fascia lata, moyen et grand fessiers</p>	<p>Jambe tendue sur le coté Avec lests</p> 
<p>BICEPS Biceps brachial et brachial antérieur</p>		<p>TRICEPS Triceps brachial</p>		<p>FESSIERS Principalement Petit, Moyen et Grand fessiersR</p>	
<p>BICEPS Biceps brachial Et brachial antérieur</p>		<p>TRICEPS Triceps brachial</p>		<p>FESSIERS Muscles sollicités : Petit, moyen et Principalement grand fessiers</p>	
<p>EPAULES partie médiane du deltoïde, Transversaire épineux</p>		<p>CUISSES DOS Quadriceps, Grand fessier, Soléaire et l'ensemble des muscles du dos</p>		<p>ADDUCTEURS Muscles adducteurs (face interne de la cuisse)</p>	
<p>EPAULES partie médiane du deltoïde, Transversaire épineux</p>		<p>CUISSES Quadriceps, Grand fessier</p>		<p>ADDUCTEURS Muscles adducteurs (face interne de la cuisse)</p>	<p>Avec lest</p> 
<p>EPAULES partie médiane du deltoïde, Transversaire épineux, trapèze</p>		<p>CUISSES Quadriceps, Grand fessier, Soléaire et l'ensemble des muscles du dos</p>		<p>MOLLETS Principalement le soléaire et faiblement Les jumeaux</p>	
<p>EPAULES Deltoïde</p>		<p>CUISSES MOLLETS Quadriceps, Jumeaux</p>			
<p>EPAULES Grands droits - Triceps - Avant bras</p>		<p>CUISSES Quadriceps, Grand fessier</p>			
<p>POIGNETS Grand et petit palmaire Le cubital antérieur</p>		<p>FESSIERS Quadriceps (crural, vastes interne et Externe), Grand fessier, Soléaire.</p>	<p>Relevé de bassin</p> 		

TRONC

<p>PECTORAUX Grand pectoral, partie médiane et avant du deltoïde, Triceps brachial</p>		<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>	
<p>DOS Biceps, Grand dorsal, Grand rond</p>		<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>	
<p>DOS Grand dorsal, Grand rond</p>		<p>ABDOMINAUX OBLIQUES</p>	<p>Rotation Heavy ball</p> 
<p>DOS Grand dorsal, Grand rond</p>	<p>Oiseau</p> 	<p>OBLIQUES Petit et grand oblique (muscles de la taille)</p>	
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen, grand oblique Droit antérieur</p>		<p>OBLIQUES Obliques (muscles de la taille)</p>	
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>		<p>OBLIQUES Petit et grand oblique (muscles de la taille)</p>	
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>			
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>			
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>			
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen</p>			
<p>ABDOMINAUX Grands droits de l'abdomen et Obliques (muscles de la taille)</p>			

EFFETS RESENTIS MUSCULATION :

TYPE DE FORCE	EFFETS PHYSIOLOGIQUES	RESSENTIS D' ELEVES (environ 1000 sur 5 ans) et repères pour l'enseignant
Force pure (ou force maximale ou efforts maximaux) 1 à 4 RM 7mn 30 de récupération	Composante nerveuse prépondérante (concerne l'utilisation des unités motrices) Recrutement Synchronisation	Tremblement Sensation de vide musculaire (plus de force) Lourdeur Tétanisation
Force vitesse (ou efforts répétés ou puissance maximale) 8 à 12 RM 4mn 30 de récupération	Composante structurale (composition même du muscle) Hypertrophie musculaire	Gonflement Peau tendue Picotement Tremblement Sensation de densité Congestion (localisation-concentration en poussant)
Force endurance (ou efforts dynamiques) 15 à 30 RM 1mn 30 à 2mn de récupération	Vascularisation recherchée Facteurs énergétiques prépondérants	Essoufflement Transpiration Rougeur de peau Chaleur Brûlure Congestion douloureuse

SUIVIT DE SEANCE

DATES	Muscles sollicité	Exercices	Etirement	CHARGE MAX	Récup.	Ce que j'ai réellement fait	Resentis
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	
					X.....X.....X.....X.....	

						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	

						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	

						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	
						<pre>X.....X.....X.....X..... </pre>	