

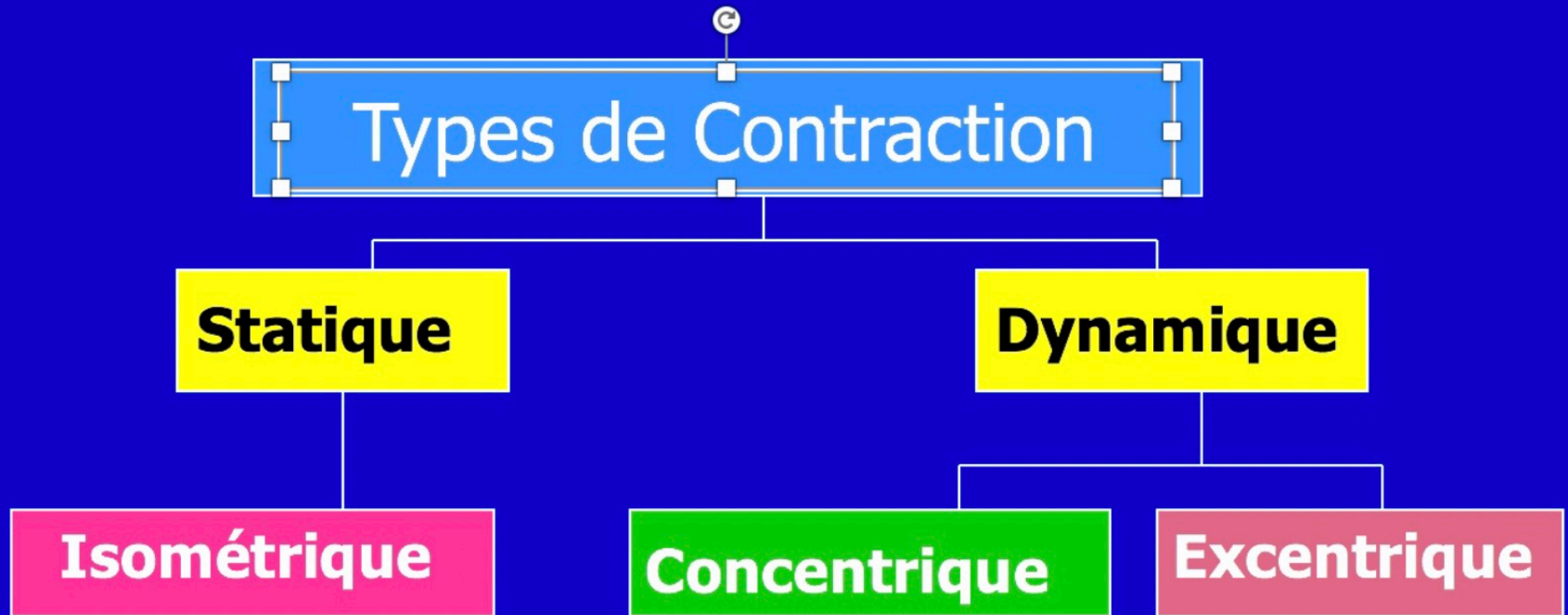
THEORIE DE LA FORCE

“THEORIE DE LA FORCE” 2ème partie : L'ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE : CADRES DES ACTIONS



TYPES DE FORCES – CLASSIFICATION - ETAPES DU DEVELOPPEMENT – ADAPTATIONS –
EXEMPLES DE DEVELOPPEMENT = PLANIFICATION DU DEVELOPPEMENT – PYRAMIDE
DE EGGER - CHARGES D'ENTRAÎNEMENT - etc... -

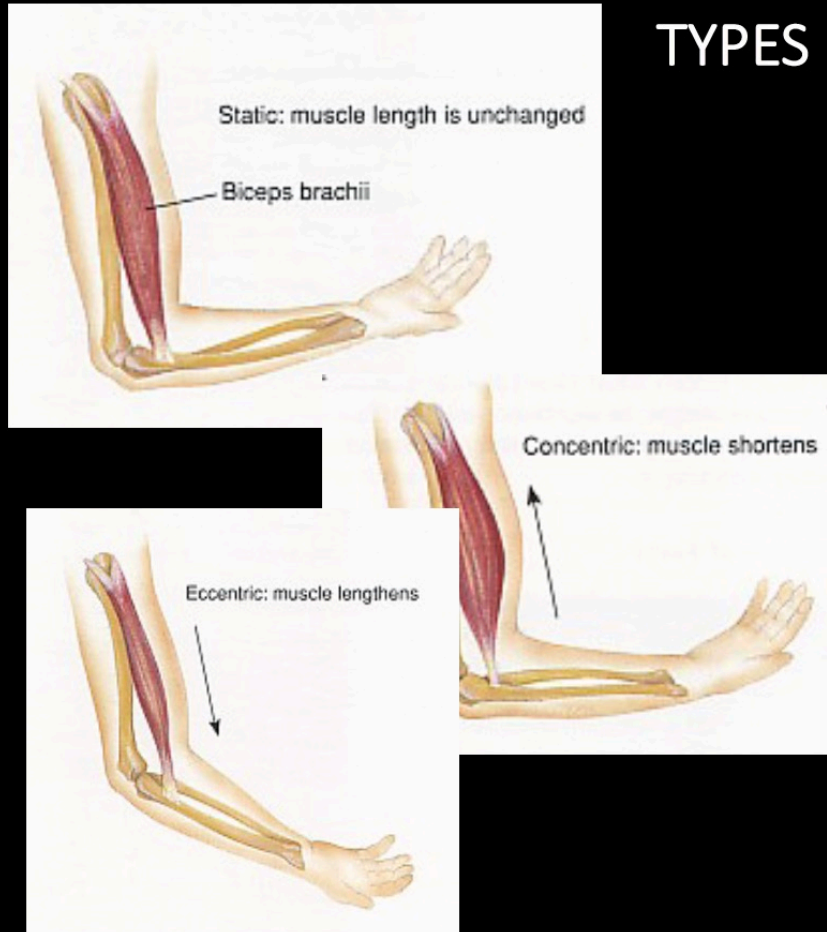
TYPES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES



L'action musculaire peut généralement être classée en 3 sous types de contraction : Isométrique, Concentrique, Eccentrique.

Statique et dynamique sont les deux modes principaux. Lors de la plupart des activités ces 3 types d'action sont combinées pour produire des mouvements coordonnés et contrôlés

TYPES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES



Le mouvement musculaire peut être caractérisé par 3 types d'action:

- **ISOMETRIQUE**

(Pas d'allongement)

- **ISOTONIQUE**

Concentrique

(Raccourcissement)

Excentrique (Allongement)

- **ISOCINETIQUE** (Tension constante)

Les 3 types d'actions se produisent sous forme de mouvements coordonnés et harmonieux.

Isométrique – Les muscles peuvent travailler sans déplacement. Dans ce cas, sa longueur reste la même. C'est une contraction dite statique car l'angle de l'articulation ne varie pas. Cependant, si nécessaire, une action statique peut devenir dynamique en augmentant la force de la contraction musculaire.

Concentrique – Il y a raccourcissement du muscle et mouvement de l'articulation, les contractions concentriques sont des actions dynamiques. **Excentrique**: Les muscles peuvent être contractés tout en s'allongeant. C'est également une action dynamique. Des charges excentriques trop importantes peuvent créer des douleurs musculaires.

THEORIE DE LA FORCE

TYPES DE CONTRACTIONS MUSCULAIRES

LA CONTRACTION ISOMETRIQUE

La force isométrique de maintien et de contrôle postural est fondamentale .
Contribuant ainsi à l'exécution d'une bonne technique / position du corps (ex : maintien du bassin) dans la plupart , sinon toutes , les spécialités de l'athlétisme

Les contractions et la force isométriques sont généralement négligées dans l'entraînement des athlètes.

Nous trouvons des contractions isométriques quand des parties de notre corps ont besoin d'être fixées pour fournir un support ferme sur lequel d'autres muscles pourront travailler pour produire les mouvements désirés. Dans la position "prêts" du départ de sprint , tous les muscles opèrent isométriquement pour permettre à l'athlète de rester immobile. Au coup de pistolet , les muscles posturaux y compris les abdominaux et les muscles du dos maintiennent leur contraction isométrique pour servir d'appui pour la mise en mouvement des membres . Le contrôle postural est fondamental pour la réalisation de techniques correctes dans la plupart , sinon toutes , les disciplines athlétiques

Du fait de ce rôle postural fondamental les contractions isométriques ne doivent pas être négligées dans la préparation physique d'un athlète

THEORIE DE LA FORCE

TYPES DE FORCES

La Force MAXIMALE La plus grande force produite lors d'une unique contraction

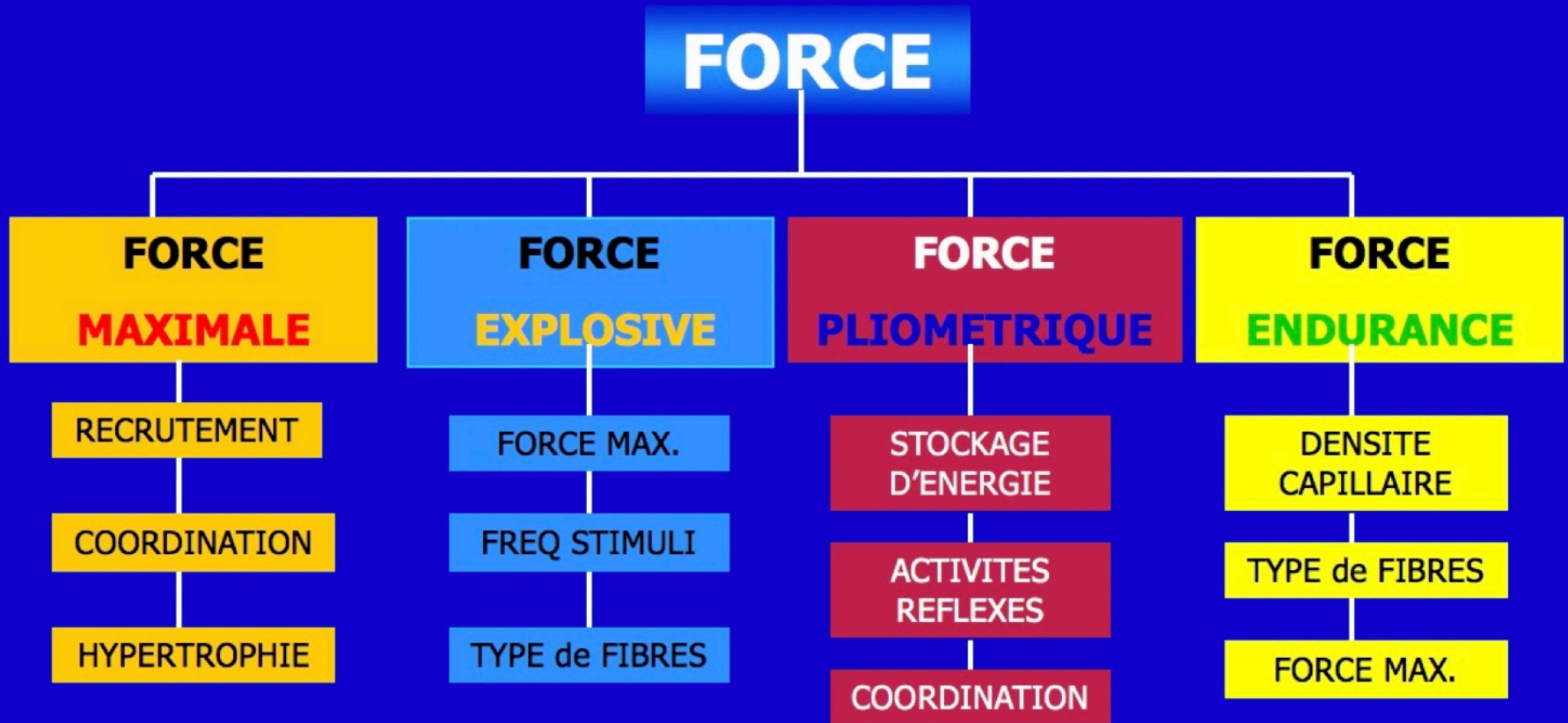
La Force EXPLOSIVE. Capacité du muscle à produire un haut niveau de force aussi rapidement que possible

La Force PLIOMETRIQUE Cycle raccourci d'étirements-contractions du muscle

La Force ENDURANCE Capacité de maintenir un certain niveau de contraction musculaire sur une longue période

THEORIE DE LA FORCE

CLASSIFICATION DES FORCES



THEORIE DE LA FORCE

ETAPES DU DE

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

Aug
to

ment des
propriétés des fibres

Augmentation du
nombre des fibres