

<http://eps.enseigne.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article164>



Définition des termes les plus courants utilisés en musculation



- Ressources
 - CP5
 - Musculation
- Ressources Péda Musculation
 - Date de mise en ligne : lundi 14 mars 2005

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Une équipe d'enseignants E.P.S.(Francis Bergé, Pierre Croiset, Vincent Helloin) de l'Académie de Lyon, travaillent actuellement sur la musculation dans le cadre des nouvelles APSA au programme.

Son objectif est d'apporter à tous une meilleure connaissance de l'activité.

Ils nous proposent, dans un premier temps, quelques définitions des termes incontournables de l'activité.

Une présentation complète de leur travail sera bientôt disponible sur le site.

REGIMES DE CONTRACTION - ISOMETRIQUE : Les leviers osseux ne bougent pas, les points d'insertion sont fixes. La force de contraction = la force de résistance à laquelle elle est opposée. ANISOMETRIQUE : - CONCENTRIQUE : les points d'insertion se rapprochent. Le corps musculaire se concentre : force de contraction du muscle > la force de résistance à laquelle elle est opposée - EXCENTRIQUE : Les insertions et leviers osseux s'éloignent ou s'excentrent. Force de contraction < la force de résistance à laquelle elle est opposée - PLYOMETRIQUE : Le muscle se contracte en deux phases : dans un premier temps les insertions s'éloignent (fonctionne de façon excentrique) puis dans un second temps les insertions se rapprochent et le muscle se concentre (fonctionnement concentrique). Il ne doit pas exister d'arrêt entre ces deux phases. Les définitions des forces : La force musculaire représente la capacité des muscles localisés d'exercer une grande tension musculaire lors d'une contraction. - Force absolue : Il s'agit de la force maximale d'un muscle exprimée au regard de sa section transversale. Elle est supérieure à la force maximale (car phénomène d'auto protection du processus volontaire limite la contraction.) - Force endurance : C'est la capacité de résister à la fatigue dans des performances de force de durée prolongée. L'endurance musculaire représente la capacité qu'ont des muscles localisés à effectuer le plus grand nombre possible de contractions lors de conditions aérobie - Force maximale : La plus grande force qu'un muscle peut développer d'une manière volontaire (souvent associée à charge maximale= 1RM) - Force explosive : Représente la plus grande tension musculaire, qui peut être déclenchée en un minimum de temps. « capacité qu'a le système neuro-musculaire de surmonter des résistances (charges) avec la plus grande vitesse de contraction possible. » Force- vitesse : La capacité nerveuse à coordonner et synchroniser rapidement les actions des fibres et des groupes musculaires - Force relative : Force maximale de la personne relativement à son poids de corps. - HYPERTROPHIE : Volume musculaire, exprime le développement de la section transversale d'un muscle ou d'un groupe musculaire

!-Creative Commons License-! »



Ce travail est protégé par une licence [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 2.0 France License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/). !-Creative Commons License-! » <rdf:RDF xmlns="http://web.resource.org/cc/" xmlns:dc="http://purl.org/dc/elements/1.1/" xmlns:rdf="http://www.w3.org/1999/02/22-rdf-syntax-ns#">

<dc:type rdf:resource="http://purl.org/dc/dcmitype/Text" />

</rdf:RDF> »