

wfolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



UFO
Move

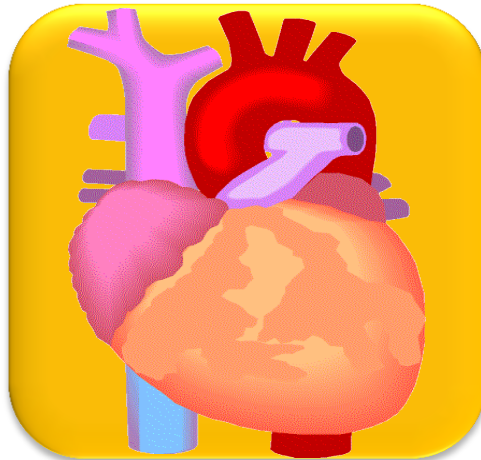
Adrien JOUVENCEL Mars 2014

Les bienfaits



Renforcement
musculaire

Tonification
musculaire



Amélioration
Cardio-vasculaire

Développement
Cardio- respiratoire
Endurance



Proprioception
Equilibre

Amélioration de la
coordination

Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire consiste à **développer** ou à **entretenir** les masses musculaires et leur rendement : haltérophilie, force athlétique, bodybuilding, musculation sportive...

Elle n'est pas exactement un sport, mais peut être utilisée par la majorité des sports pour la préparation physique des sportifs, **ou dans les cours de fitness pour améliorer la condition physique et l'esthétique corporelle....**



Move

Tonification musculaire

La notion de tonification musculaire caractérise le fait **d'améliorer le tonus musculaire**, c'est-à-dire de mettre sous tension les fibres musculaires (striées rouges) nécessaire au maintien du squelette , au déplacement du corps et/ou d'objets.



Tonification musculaire

Les muscles qui peuvent et doivent être tonifiés sont :

- **Les muscles posturaux, ce sont les muscles de la statique, du maintien ,ce sont des muscles profonds, situés près du squelette.**

Le déséquilibre postural engendre :



- A Contraintes articulaires anormales
- B Souffrance et usure des cartilages
- C Douleurs du dos et des articulations
- D Tensions musculaires
- E Souffrance tendineuse
- F Claquages, tendinites
- G Mauvais rendement sportif



UFO
Move

Amélioration cardio vasculaire

L'entraînement à l'effort, en particulier les efforts continus d'intensité modérée sur de longues périodes (sports d'endurance), **améliore le fonctionnement cardio-vasculaire.**

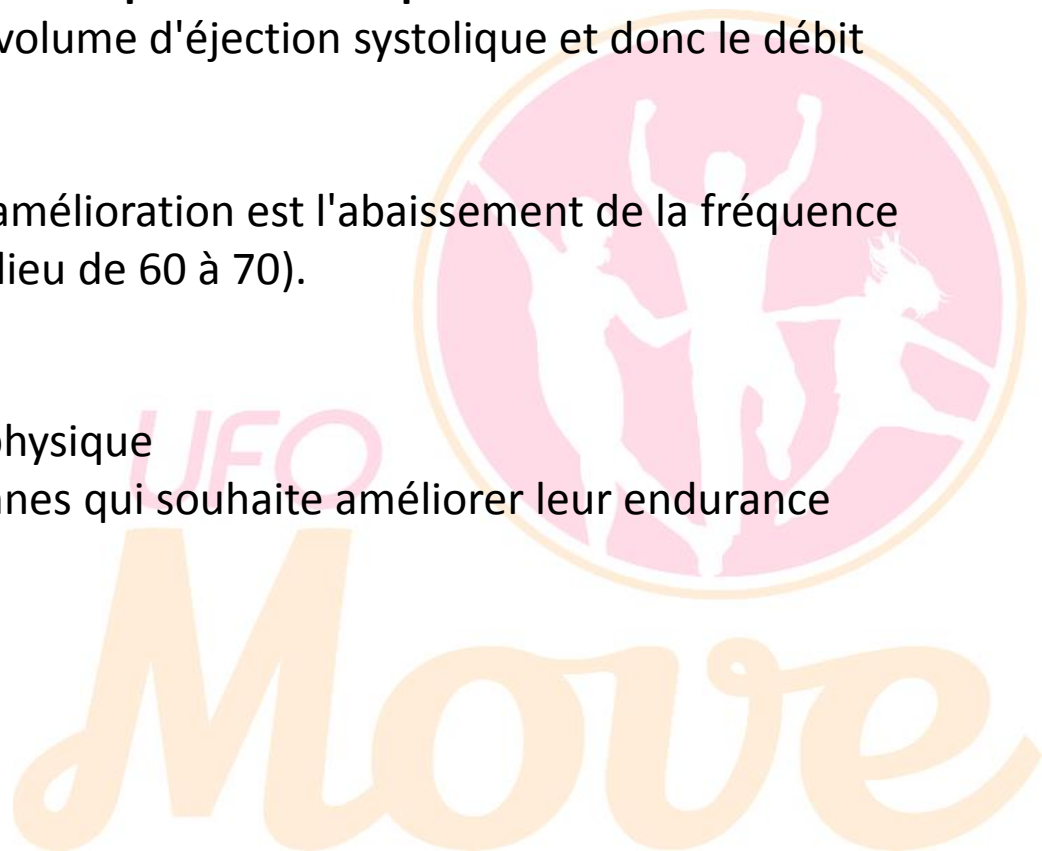
Le fait de **maintenir continuellement une fréquence cardiaque élevée** crée une hypertrophie du cœur qui augmente le volume d'éjection systolique et donc le débit cardiaque.

La conséquence la plus visible de cette amélioration est l'abaissement de la fréquence cardiaque de repos (40 à 50 pls/min au lieu de 60 à 70).

Définir la FCM:

Entre 50% et 65% : accroit le bien être physique

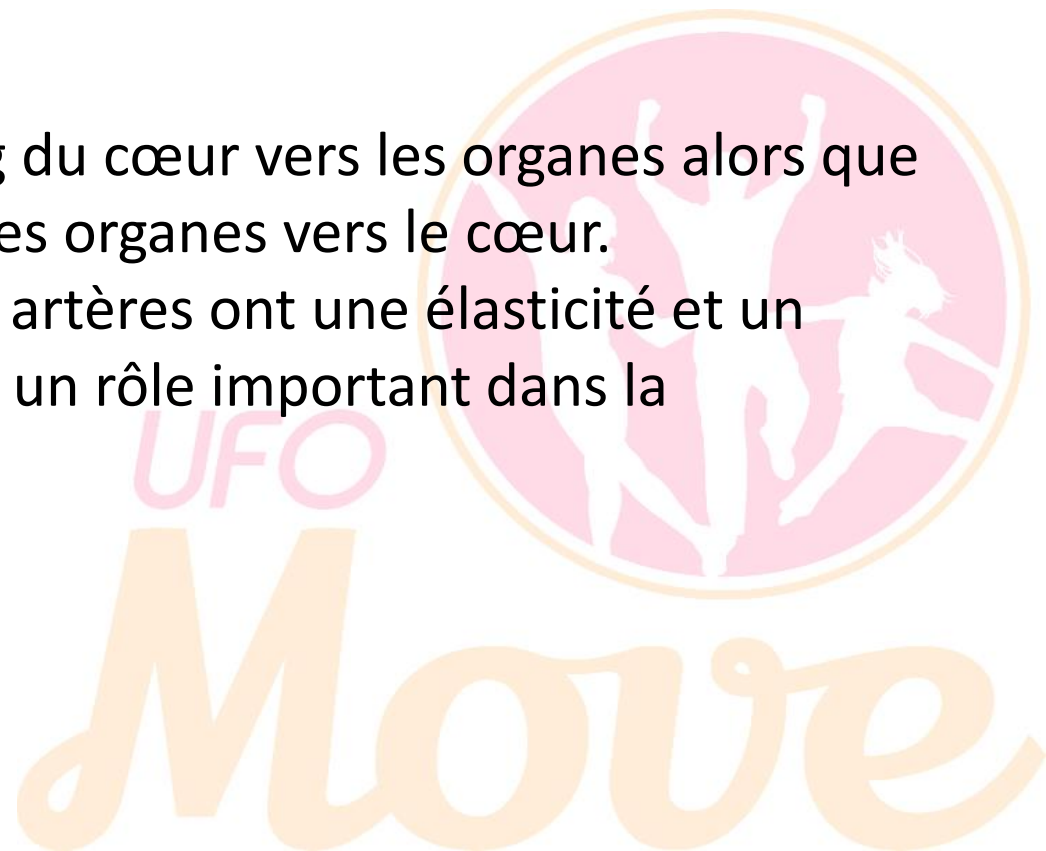
Entre 65% et 80% : s'adresse aux personnes qui souhaite améliorer leur endurance



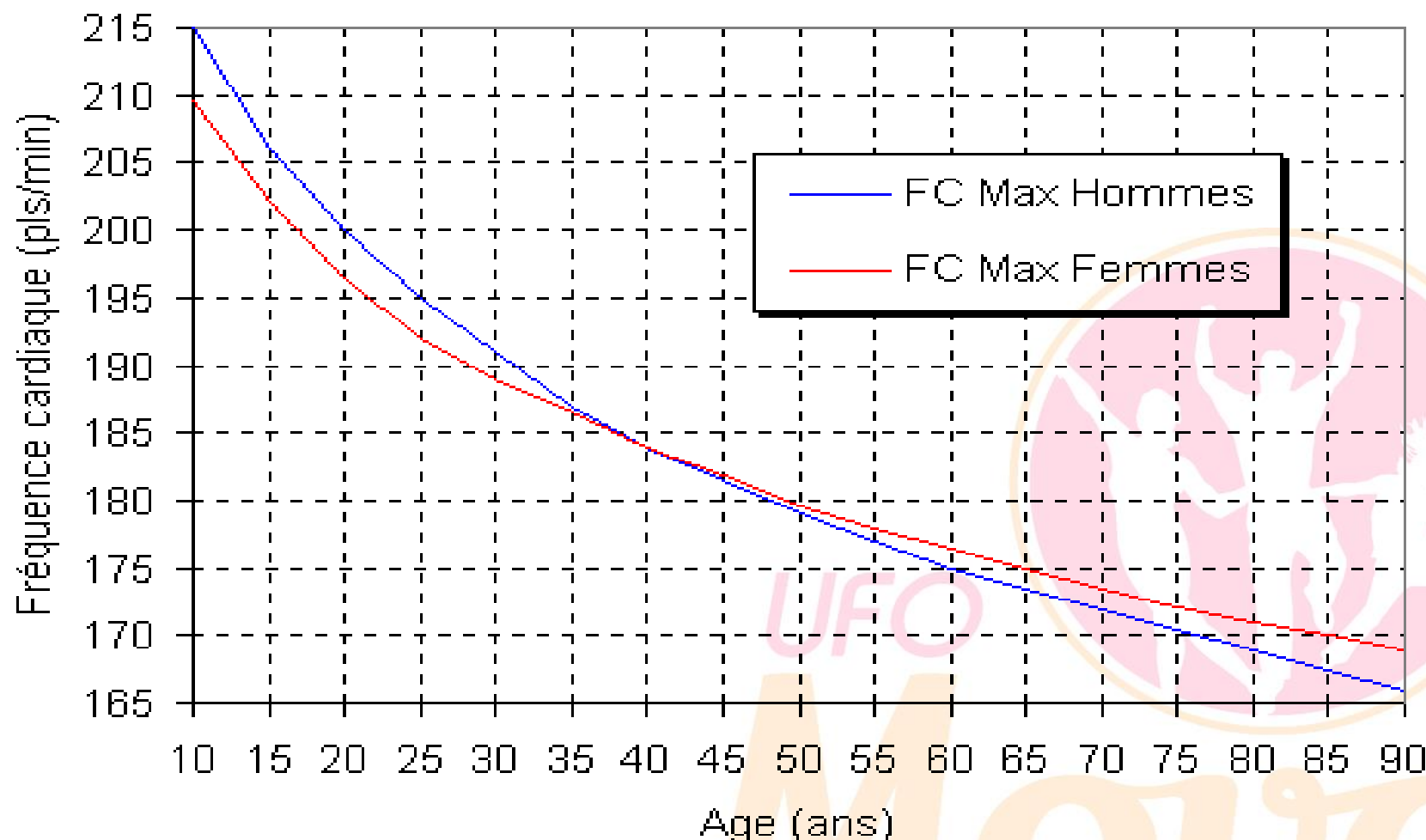
Amélioration cardio vasculaire

Le cœur est un muscle strié qui se contracte et se relâche pour faire circuler le sang chargé d'O₂ (partie gauche) et de CO₂ (partie droite).

Les artères conduisent le sang du cœur vers les organes alors que les veines ramènent le sang des organes vers le cœur. Contrairement aux veines, les artères ont une élasticité et un pouvoir contractile qui jouent un rôle important dans la régulation du débit sanguin.



Amélioration cardio vasculaire



Développement Cardio-respiratoire-Endurance

Il faut solliciter le système cardio-respiratoire de manière régulière et approprié. Une planification juste augmentera les bénéfices.

Travail fractionné

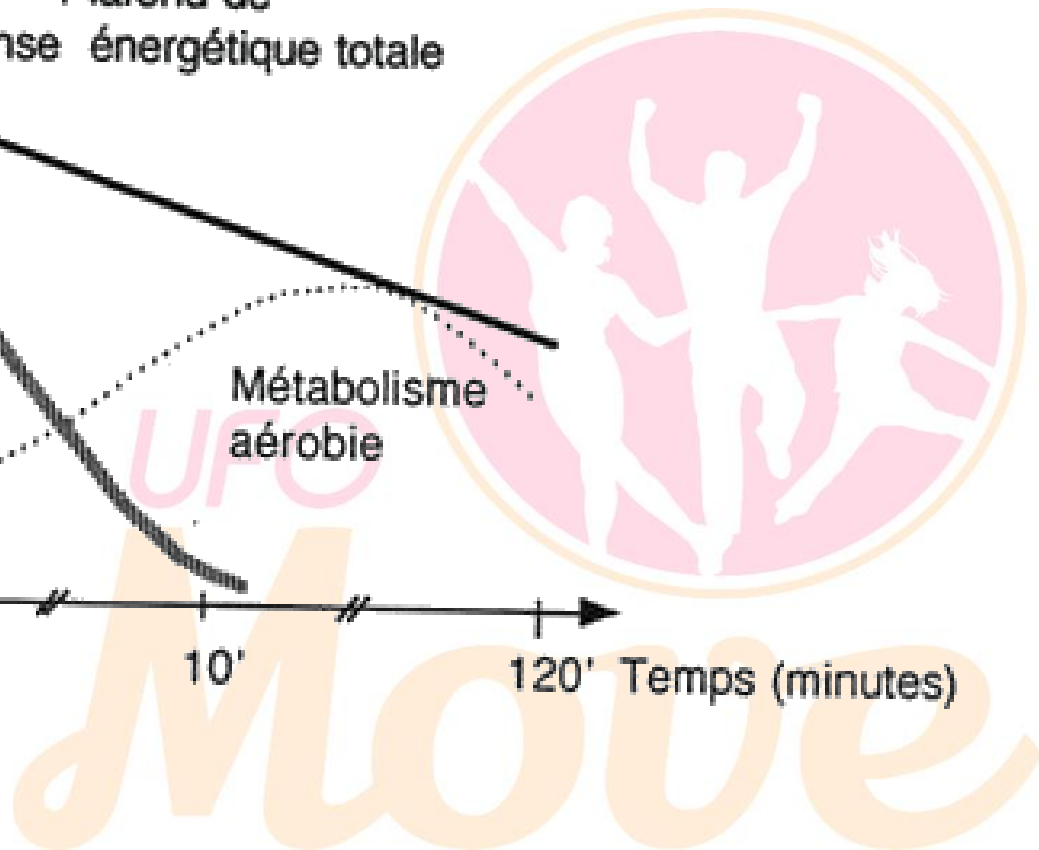
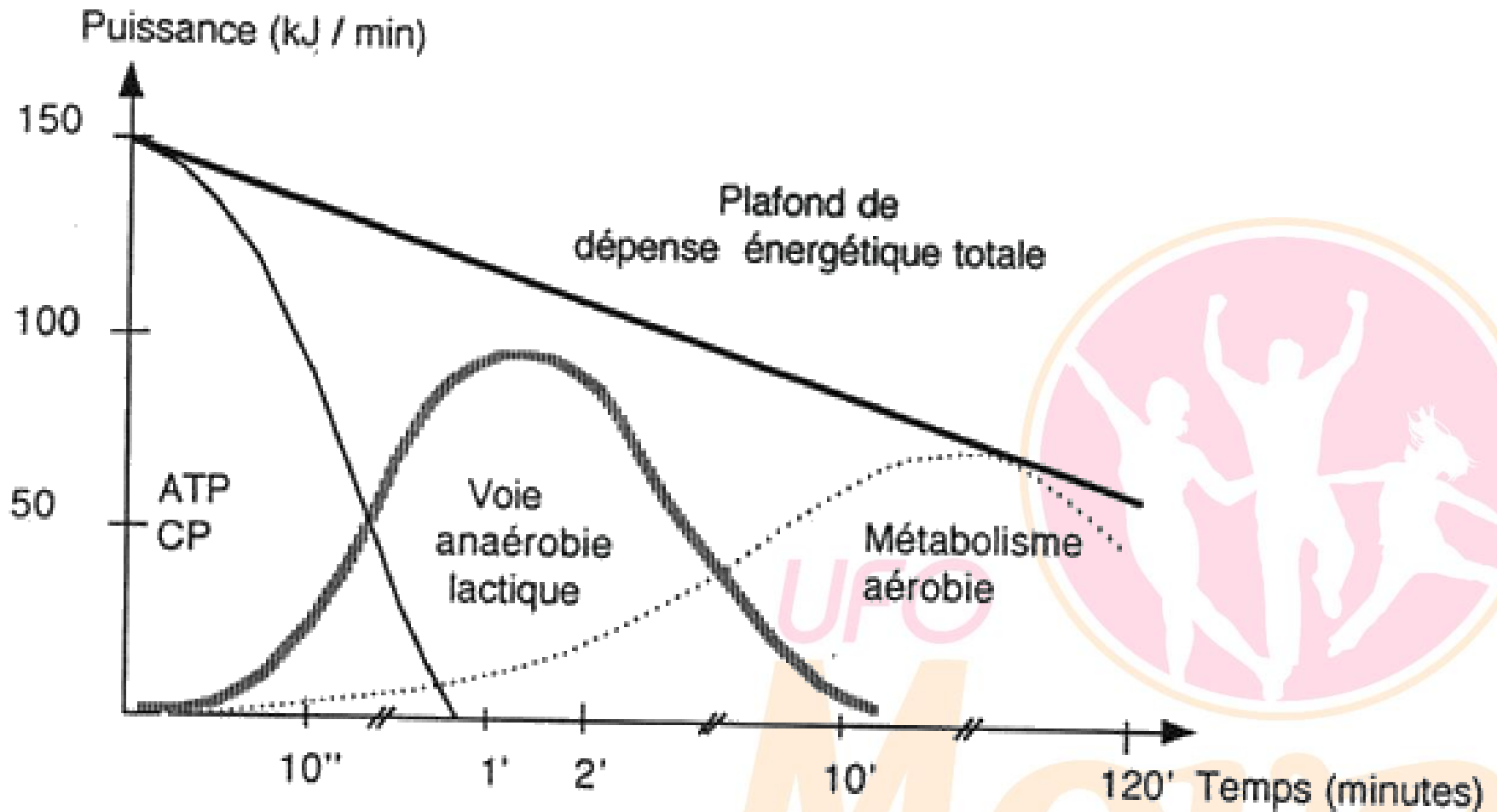


Travail d'endurance



avoué

Développement Cardio-respiratoire-Endurance



Proprioception-Equilibre

Derrière ce terme se cache la connaissance inconsciente de notre position dans l'espace et les mécanismes réflexes qui permettent de garder une position stable.



Coordination

- La **coordination motrice** est la capacité à réaliser un geste bien défini et précis grâce à l'**action conjuguée** du système nerveux central et de la musculature squelettique.
- La régulation des gestes fera appel aux facteurs psychomoteurs et aux qualités physiques comme **la force, la vitesse, la souplesse et l'endurance**.
- Que ce soit pour apprendre à faire du vélo, de la corde à sauter ou dans toutes pratiques sportives, la coordination motrice nous permet de maîtriser des actions dans des situations prévisibles (stéréotypes) ou imprévisibles (adaptation) et de les exécuter de façon économique en apprenant rapidement de nouveaux gestes.



UFCO
Move