

REGIME DE CONTRACTION ISOMETRIQUE

1/ DEFINITION DE LA CONTRACTION ISOMETRIQUE

Le régime de contraction isométrique est un régime de contraction où les points d'insertions ne bougent pas, et où le muscle est placé sous tension. Les leviers osseux sont fixent.

2 / EXEMPLES DE TRAVAIL EN ISOMETRIE

2-1 / STATO-DYNAMIQUE

6 reps (70%) * 3 séries avec une récupération de 3 minutes

Le but est de marquer un temps d'arrêt de 2 secondes lorsque le bras de leviers est maximal, et phase concentrique faite en explosivité .Ex : squat : genoux fléchis à 90 °.

2-1-1 / STATO-DYNAMIQUE EN 6*6 (cometti)

Le but est d'effectuer 6 séries de 6 répétitions avec 60% de 1rm. Cette méthode est surtout efficace en période de compétition.

2-1-2 / STATO-DYNAMIQUE 2 TEMPS

6 reps (60%) * 3 séries avec 3 minutes de repos

C'est idem que le stato-dynamique précédent, mais au lieu de marquer 1 tps d'arrêt, le but est d'en marquer 2.

2-2 / ISOMETRIE TOTALE

Tenir 20 secondes à 70 % * 3 séries avec une récupération de 3 minutes.

2-3 / ISOMETRIE MAXIMALE

3 reps (170 %) avec 4 secondes de tension et 4 secondes de relâchement * séries avec une récupération de 3 minutes

LE TRAVAIL EN ISOMETRIE MAXIMALE NE DOIT PAS SE FAIRE CHEZ LE DEBUTANT !!

2-4 / LE PRINCIPE DE L'ISOMETRIE JUSQU'A LA FATIGUE TOTALE

Il consiste à prendre une position, et à la maintenir jusqu'à épuisement complet.

Cette méthode est toujours couplée avec du concentrique.

Exemple : 1 répétition jusqu'à la fatigue, à 80 % de 1rm

2 répétitions en concentrique à 50 % de 1rm

1 répétition jusqu'à la fatigue à 80% de 1rm

2 répétitions en concentrique à 50% de 1rm

3 / **FORMULE POUR LE CALCUL DE 1 RM**

D'après la formule de PREVOST (en remplacement de brzycki, qui induisait BCP d'erreurs)

{Charge / (0.522+ (0.419*exponentiel (-
0.055*répétition)))+(0.033*rép*charge]}/2

Le plus pratique est de se munir de tableau des valeurs, car cela évite des « calculs extraordinaires »