

Préparation Physique

**TACOTAC :
Échasses Pneumatiques**

RAPPEL DES
PRINCIPES DE BASE PP
Selon Michel Pradet

- PROGRESSIVITÉ (Dosage adapté)
- VARIÉTÉ (Méthodes mixées)
- RÉCUPÉRATION (Repos nécessaire)
- SURCHARGE (augmentation du volume d'entraînement)
- RÉPÉTITIVITÉ (Nécessaire pour développer une qualité)
- CONCURRENCE (Attention aux qualités opposées End/Force)
- SPÉCIFICITÉ (Adaptation à la Discipline même)
- CONTINUITÉ (Maintien qualité physique)
- RESPONSABILITÉ (Choix assumé du PP et du staff)

Listing qualités requises

PUISSANCE

Force x Vitesse

AGILITÉ

Coordination

SOUPLESSE

Mobilité

Endurance

Répétition

Choix Méthodes Muscu*

* En rouge = Méthodes utilisées lors de l'intervention

Force max

Plateau 5x5

Pyramidal

Excentrique, isométrique, stato.....

Puissance

Puissance Force 60%/ Max 50%/ vitesse 40%

Contraste de charge (Dans la séance ou la série)

Haltérophilie

Pliométrie

Plio haute/moyenne/basse

Plio contre-haut/bas

Endurance

Endurance de force 50% et -

MUSCLES SOLLICITES + EXOS RECOMMANDÉS

ECHASSES PNEUMATIQUES

FESSIERS 40%*

MONTEE PLINT

BOX JUMP

BRIDGE

QUADRICEPS

SQUAT

FRONT SQUAT

GRAND DROIT

GAINAGE + ABDOS

ISCHIOS 25%*

SDT ROUMAIN

GOOD MORNING

MOLLETS

Extension Debout

Machine

Corde à sauter

Membres sup

DORSAUX-DELTO-PECS

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3379084>

Précisions physiologiques pour adapter la planification

- Tenir compte des délais de récupération

Force = Fatigue nerveuse importante

- Tenir compte du niveau de l'athlète

Pliométrie = Niveau de force et d'expertise élevé

- Tenir compte la concurrence endurance-force

L'interférence entre le développement de la force et de l'endurance a été mise en évidence par une étude de Kraemer & coll. (1985). Cette interférence serait due à un conflit entre deux enzymes : mTOR et AMPK. La première est impliquée dans les processus d'hypertrophie musculaire, la seconde est associée à l'augmentation en nombre et en taille des mitochondries musculaires. Il semblerait qu'AMPK inhibe l'activité de mTOR.

EXEMPLE CIRCUIT

- Exo 1 = Agilité Echelle + sauts plio haies
- Exo 2 = Tirage Menton Powerband
- Exo 3 = Fentes sautées plio
- Exo 4 = Gainage 4/3/2 appuis
- Exo 5 = Saut plio contrebass
- Exo 6 = Epaulé jeté Powerbag
- Exo 7 = Lancer Wall Ball assis
- Exo 8 = Rowing buste penché Kettlebell
- Exo 9 = jumpin' Jack

6 TOURS DE 3'
Recup = 1'30
(moitié du temps d'effort)