

Programme	Justifications	
Affinement	<ul style="list-style-type: none"> • Ce qui est central c'est la dépense énergétique. • Si l'exercice est long à intensité moyenne : dépense énergétique tout au long de l'exercice et utilisation des lipides au bout de 40mn. Lipomax à 60/70% de VO2max • Si l'exercice est court et intense : le débit est plus important et la dépense sera identique même si le temps est inférieur. Selon Reiss et Prévost, l'utilisation des graisses se fait très vite (-de 15mn). De plus après l'exercice le corps est en phase de réparations et de reconstitution des réserves qui entraîne des dépenses énergétiques. De plus les muscles en se développant deviennent plus gourmands et consomment plus d'énergie au quotidien. • En ce qui concerne les zones travaillées : peu d'impact car la perte de graisse ne se fait pas au niveau du groupe musculaire concerné. Par contre augmentation de la masse musculaire sur ces zones (surtout en intense) qui va donner une idée de raffermissement (donc peut être maigrir et raffermir : intensité ; maigrir :durée) • Ne pas manger 2h après l'effort 	
Volume	<ul style="list-style-type: none"> • Gain en hypertrophie due à l'adaptation du muscle suite aux microlésions dues à l'entraînement (8 à 12 répétés) 	
Force	<ul style="list-style-type: none"> • Par une meilleure mobilisation des unités motrices, la meilleure synchronisation de la mobilisation et la bonne coordination contraction agonistes, décontraction antagonistes (1à 3RM) • Augmentation de la raideur des tendons (élasticité) • Gain en hypertrophie due à l'adaptation du muscle suite aux microlésions dues à l'entraînement (3à 12RM). Hypertrophie due à l'augmentation du diamètre des fibres et à la création de nouvelles fibres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de l'endurance : par une amélioration de l'économie de course (augmentation de la raideur musculaire : effet ressort + stabilité articulaire) • Lutte contre l'ostéoporose
Endurance	Développement des facteurs énergétiques au-delà de 15RM	Avoir de la force dans le temps, durer.
Tonification	<ul style="list-style-type: none"> • Développer une tonicité musculaire sans obtenir d'hypertrophie. Travailler à + de 15RM 	
Vitesse	<ul style="list-style-type: none"> • Il y a les fibres I (lentes) et les fibres II A et B (rapides). Les II2 sont celles utilisés pour la vitesse. Elles sont sollicités à hautes intensité (60% 1RM pour débutants ; 80% pour experts). Donc pour les élèves travail à 60% 	
Echauffement	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation articulaire : sollicitation des capsules synoviale. Le cycle compression/décompression nourri et protège les cartilages. Cette mobilisation provoque la sécrétion de synovie qui va protéger les articulations • Mise en train : augmentation de la température intramusculaire. Les muscles sont plus visco-élastiques, ils peuvent être étiré plus rapidement et cela limite les risques de se rompre. Gain de rentabilité : réactions chimiques plus rapides. • Etirements légers et courts préparent les tendons en fin d'échauffement+ 	