

FICHE D'ADAPTATION

MUSCULATION (Renforcement musculaire)

Définition :

Activité dont le but est de solliciter et de mobiliser les différents groupes musculaires pour atteindre des effets recherchés à plus ou moins long terme dans un projet d'entretien multiple (sportif, esthétique et utilitaire).

Types d'actions

- Contractions dynamiques et statiques (isométriques, pliométriques, concentriques, excentriques)
- Rechercher la complémentarité et l'équilibre musculaire
- Placement segmentaire pour agir en sécurité
- Contrôle de la respiration
- Etirements (récupération)

Type d'efforts

De très modéré à soutenu en fonction du nombre de séries, de répétitions, de la charge et du temps de récupération.

ADAPTATIONS POSSIBLES

Sur le matériel	Sur le temps	Sur l'espace	Autres
<ul style="list-style-type: none"> - Varier la charge - Travailler sans charge (poids du corps suffisant) - Proscrire certains ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> - limiter le temps de travail - adapter le temps d'effort et de récupération - alterner les intensités d'effort 	<ul style="list-style-type: none"> - aménager un espace de travail : ateliers isolés. 	<ul style="list-style-type: none"> - moduler le nombre de séries et répétitions (ex : 2 séries de 15 répétitions) - proposer des méthodes de musculation thérapeutiques (méthode du Dr DE GASQUET, méthode PILATES, ...)