

## Le régime concentrique Avantages et inconvénients

### Définition :

- les insertions musculaires se rapprochent.
- Indicateur : la charge est montante.

### Avantages :

- Régime de référence et le plus connu et le plus utilisé en musculation.
- Utile pour apprendre les fonctions du muscle : ex: pompes (on observe une adduction des bras donc pectoraux sollicités et une extension de l'avant bras donc triceps sont mobilisés).
- Sollicite le système nerveux et le système musculaire
- Facilite la récupération après un travail excentrique.
- Travail en amplitude donc permet de conserver un capital de sarcomères en série.
- Facilite la compliance du muscle (élasticité).
- Agit sur les facteurs nerveux: sollicite un grand nombre d'Ums. Efficace en échauffement et proche d'une compétition.
- Utilisé en rééducation car sollicite peu les structures passives du muscle donc peu de contraintes sur celles-ci. (faibles charges )

### Inconvénients :

- Grand consommateur d'énergie/autres modes contractiles.
- Grand consommateur d'énergie nerveuse (Karpovitch, 1975) donc plus de fatigue...
- Régime le plus favorable à l'hypertrophie (conc + iso idéal)
- Développe peu de force/ autres modes...
- Ne correspond pas à la logique d'enchaînement des régimes dans la quasi-totalité des APSA, c'est-à-dire la pliométrique = exc+conc)
- Favorable aux ruptures: déchirures et claquages car régime à dominante en raccourcissement. Or, il faut apprendre à résister à l'allongement pour prévenir ces blessures. (= raideur active) + très peu d'action sur le développement de capacités d'intégration proprioceptive (codage du mouvement)

### Mise en oeuvre : quand le planifier ?

Ce travail procure peu de courbatures d'autant plus que le sujet est entraîné, donc à faire :

- 1. En reprise d'entraînement
- 2. Phase de renforcement généralisé ou prise de force. A coupler avec d'autres régimes.
- 3. Période compétitive couplée avec de l'isométrie (stato-dynamique 1 temps)

## Méthodologie :

- Par **alternance de charges** : méthode bulgare

Démarrer par un exercice avec **charges lourdes** (pour recruter des fibres rapides) et aussitôt enchaîner avec **charges légères** (pour exécuter à vitesse élevée= proche de la coordination du geste sportif)

= Réponse plus qualitative :

- 1: recrutement = mise en tension maximale.
2. puis exécution à vitesse élevée.

Exemple de concentrique seul avec **alternance de charge** (MEPE page 40) :

1.alternance dans la séance:

Ex : ( 2x90%, r = 5', 6x70%, r = 3', 6x 40%, r = 3' ) le tout x 4 en phase de préparation et x2 en phase de compétition.

2. alt dans la série :

Ex : (1x 90% + 6x sans charge + 2x 85% + 6x sans charge avec r = 6' ) 3 à 6x la série.

**Par alternance de régime** : ISO puis CONC

ex : chaise statique puis sauts (ou squat dynamique)

- Intérêt : exploiter complémentarité des régimes

**Rappel:** transformer le concept de charges additionnelles **en concept de tension** : Pour augmenter la force musculaire, il faut créer une tension maximale ( progressivement)

- mais charge MAX = DANGER.
- Donc charges sous max couplées avec ISO ( pré ou post recrutement de fibres)

ex : ISO puis CONC (avec ou sans charge)

Pour deb : iso 6'' + 6 conc explosifs 3 à 6 séries

## Bibliographie :

Document interne UFR STAPS : MEPE, Rodolphe Deslandes.  
« La préparation physique », Ed. revue EPS, F. Aubert, T. Blancon.