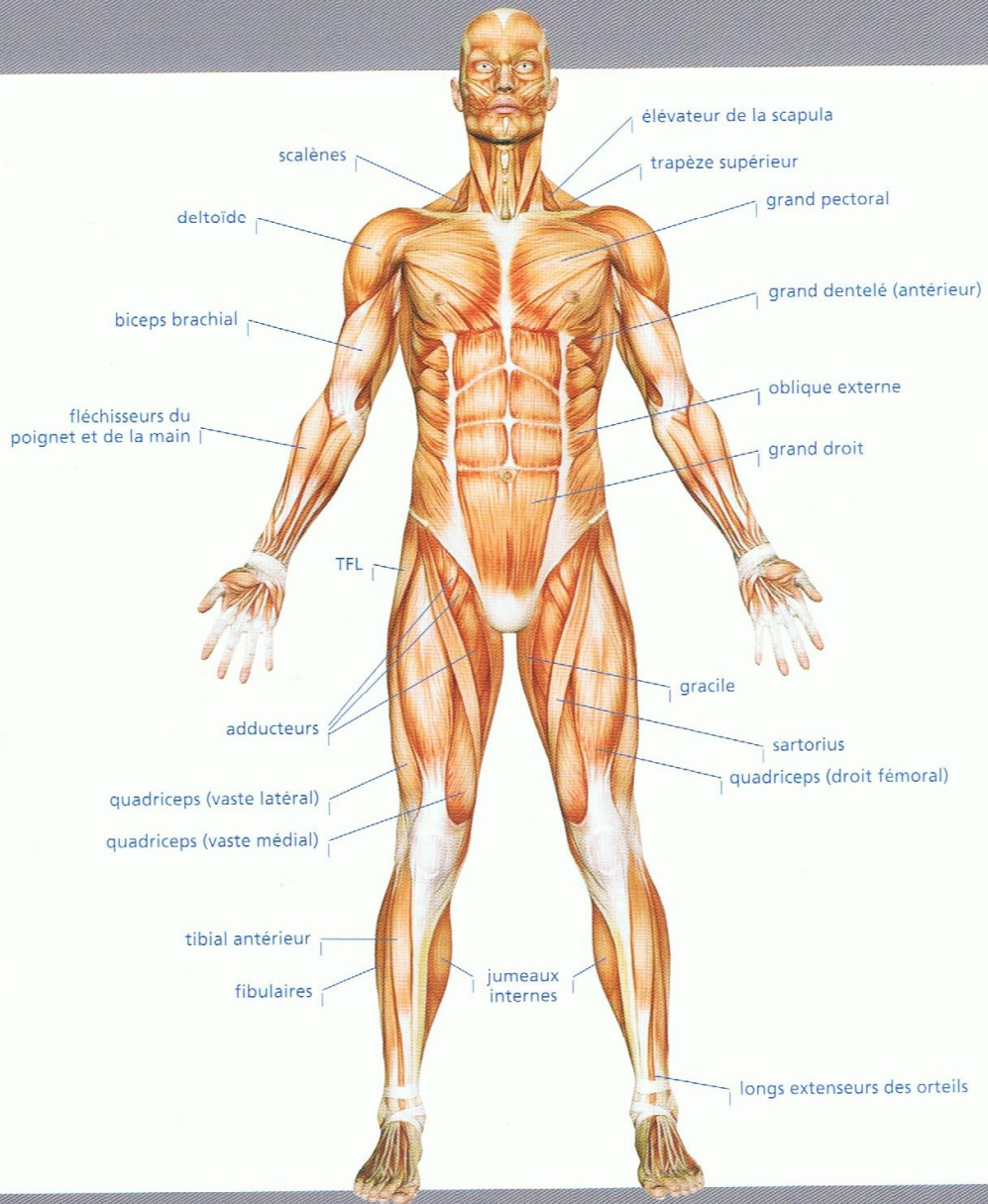
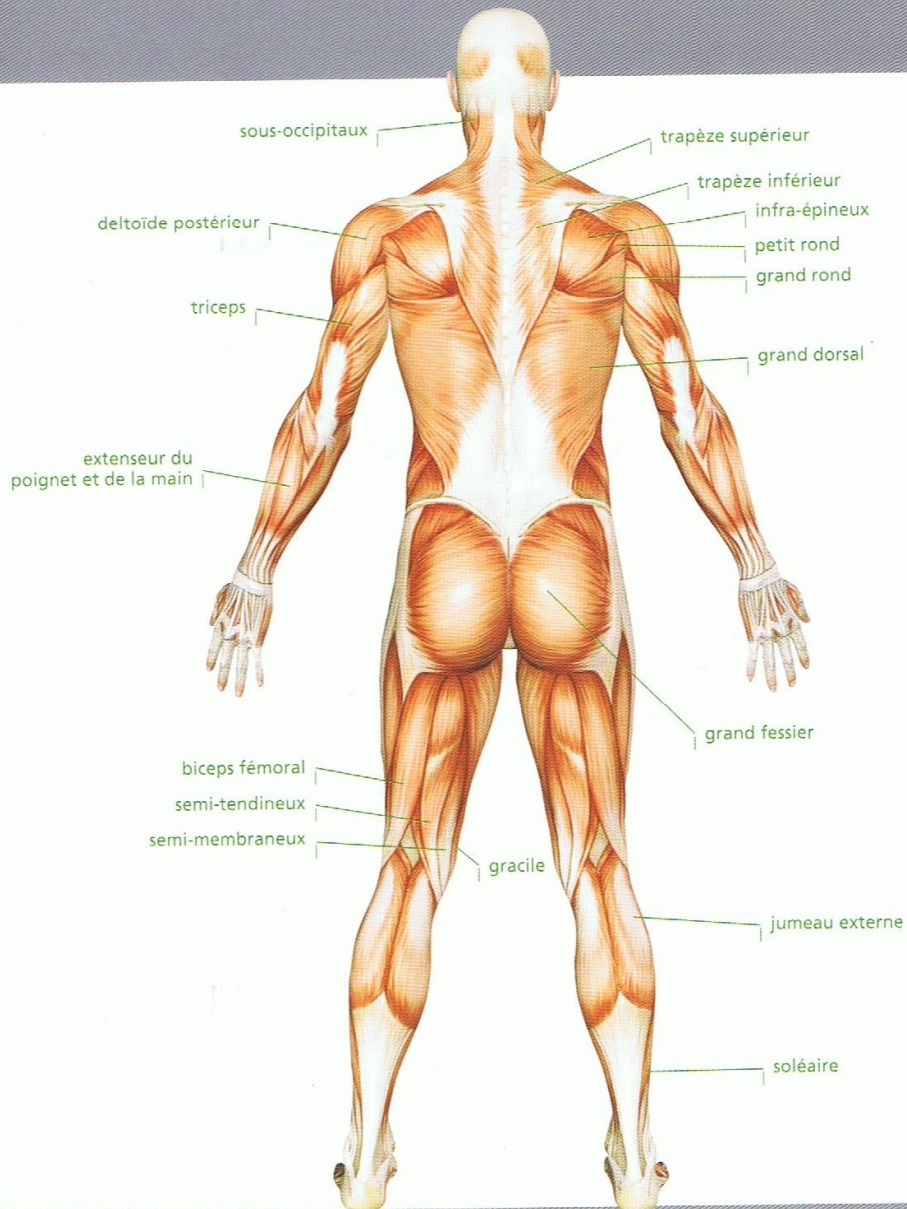


Repérage anatomique*



Ci-dessous on trouve une charte anatomique présentant les principaux muscles superficiels du corps humain. Il est à noter que cette dernière a été simplifiée et adaptée principalement pour guider ceux et celles qui ont une connaissance limitée du système musculosquelettique.



VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Partie 1

Pour une bonne réalisation:

Contracter les grands fessiers et basculer légèrement le bassin vers l'avant afin de ne pas cambrer.
Garder la position tout en basculant le tronc vers l'avant (rester droit; ne pas casser le buste vers l'avant)

Les séries

Maintenir la position durant 30 secondes (1 fois s'il s'agit d'un circuit d'exercices ou bien de 5 à 10 fois si on ne travaille que cette zone avec 1 temps de repos de 10 à 15 secondes suivant le besoin).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés les Ischio-jambiers qui se composent:

- biceps fémoral
- semi-tendineux
- semi-membraneux

L'exercice entraîne également le fémur en extension car le bassin est fixe.

Sont indirectement sollicités les mollets ou triceps sural qui se composent:

- jumeaux externe
- jumeaux internes
- soléaire

Partie 2

Pour une bonne réalisation:

Le bas du dos doit toujours être en contact avec le sol et les jambes en angle droit. Les bras ne doivent jamais être plus en arrière que la tête qui elle même est inclinée vers l'avant. plus le mouvement est lent et plus on travaille le muscle en profondeur. Si on fait des petits mouvements rapides, on raccourcit le muscle; On travaille alors plus l'explosivité que la souplesse du muscle. Inversement si le mouvement est ample et lent on travaille le muscle en souplesse mais en tonicité.

Pour la montée du buste:

- avant tout commencer par contracter les abdominaux
- puis commencé par soulevé en premier les épaules
- puis les omoplates
- puis enfin le dos

Pour la descente du buste:

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

- reposer en premier le bas du dos puis le dos entièrement
- puis les omoplates
- puis les épaules
- puis relâché les abdominaux

Les séries

Faire 30 mouvements, repos durant 10 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lors de la montée du buste et l'inspiration lors de la descente du buste.

Pour la montée du buste:

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés les abdos hauts:

- Essentiellement la partie haute des abdominaux nommés grands droits puisque c'est le haut du corps qui est en mouvement.
- La partie basse est également légèrement sollicitée puisque les jambes sont relevées en angle droit. Cette partie peut être d'avantage sollicitée en mettant les jambes perpendiculairement au sol. Pour une sollicitation maximale en statique soulevé légèrement les fesses du sol.

Sont indirectement travaillés:

- trapèze supérieur (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- sous-occipitaux (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- deltoïde
- biceps (si les bras sont fléchis avec la charge)
- triceps (si les bras sont tendus avec la charge)
- fléchisseur du poignet et de la main (du à la charge)

L'ensemble de ces muscles peuvent être utilisé au maximum si les bras sont placés le long des oreilles.

Partie 3

Pour une bonne réalisation:

Les bras doivent être tendus (à hauteur des épaules parallèles au sol) avec une poussée extérieure pour une position optimale. Les épaules doivent être en position basse et vers l'arrière (ne jamais rentrer la tête dans les épaules). Les jambes légèrement fléchies et écartées afin de ne pas compenser avec le bas du dos.

Les séries

Maintenir la position 30 secondes, 10 secondes de repos puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- deltoïde
- deltoïde postérieur
- petit rond
- triceps (surtout si le poids est maintenu avec le poignet en perpendiculaire externe du bras)

Sont indirectement sollicités:

- grand pectoral (bras sur les côtés du corps)
- trapèze inférieur
- infra-épineux
- grand rond
- extenseur du poignet et de la main (poignet perpendiculaire externe du bras)

Partie 4

Pour une bonne réalisation:

La fente doit s'achever de façon à ce que le genou ne dépasse pas le bout du pied. Le corps doit rester le plus droit possible sans cambrer (fixer un point assez loin et un peu en hauteur cela peut aider à ne pas trop s'écrouler vers l'avant). Les bras sont le long de la tête mais un peu vers l'avant (qu'ils soient tendus ou bien fléchis). La fente peut se réaliser aussi bien vers l'avant que vers l'arrière.

Les séries

Répéter le mouvement entre 10 et 30 fois puis repos durant 5 à 15 secondes. Répéter la série entre 3 à 5 fois (sauf si exercice réalisé lors d'un parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lors de la poussée sur la jambe et l'inspiration lorsque l'on est en position de fente.

Muscles travaillés:

Entre la flexion et la poussée; sont directement sollicités l'ensemble des muscles de la cuisse:

- gracile
- sartorius
- quadriceps (droit fémoral)
- quadriceps (vaste latéral)
- quadriceps (vaste médial)
- biceps fémoral

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

- semi-tendineux
- semi-membraneux

Sont indirectement sollicités:

- grand fessier
- adducteurs
- tibial antérieur
- fibulaires
- jumeau externe

Partie 5

A/Mouvements des bras vers l'arrière

Pour une bonne réalisation:

Les poignets doivent être placés sur la barre de façon à avoir l'écartement égale à la largeur des épaules afin que les coudes ne soient pas en torsion. La tête ne doit pas être rentrée dans les épaules. Ces dernières doivent être en position basse et légèrement en arrière. Le corps doit avoir la position de départ de la partie 2. Au démarrage les bras sont tendus au dessus des pectoraux puis au cours de la descente vers l'arrière ils prendront une position semi-fléchie puis fléchis sans que l'angle du coude ne soit inférieur à 90°. Les bras ne devront en aucun cas dépasser les oreilles. Les jambes restent en position statique. Elles ne doivent pas compenser le mouvement arrière des bras (sinon risque de cambrage). Les poignets pourront être dans l'alignement des avant-bras ou bien légèrement cassés vers l'arrière ou bien l'avant mais sans être en pliure maximale (les muscles des avant-bras sollicités ne seront pas tout à fait les mêmes).

Si on fait des petits mouvements rapides, on travaille alors plus l'explosivité que la souplesse du muscle. Inversement si le mouvement est ample et lent on travaille le muscle en souplesse mais en tonicité. La charge doit être adaptée à la capacité musculaire de la personne.

Les séries

Faire des séries de 10 à 20, temps de repos de 5 à 15 secondes. Répéter la série entre 3 à 6 fois (sauf si exercice fait suivant un parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lorsque les bras vont vers l'arrière. L'inspiration se fait lorsque les bras sont ramenés au dessus des pectoraux.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- triceps
- fléchisseur du poignet et de la main (dû à la charge)
- extenseur du poignet et de la main (dû à la charge)

Sont indirectement sollicités:

- les mêmes muscles que la partie 2 mais à faible intensité

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

- biceps si on fait un mouvement de pompage lorsque les bras sont en arrière (fin de la vidéo "partie 5")

B/Mouvements développés couchés

Pour une bonne réalisation:

Les poignets doivent être placés sur la barre de façon à avoir l'écartement égale à la largeur des épaules (si les bras fléchissent le long du corps) afin que les coudes ne soient pas en torsion. La tête ne doit pas être rentrée dans les épaules. Ces dernières doivent être en position basse et légèrement en arrière. Le corps doit avoir la position de départ de la partie 2. Au démarrage les bras sont tendus au dessus des pectoraux puis au cours de la flexion, ils resteront au dessus des pectoraux. Le mouvement peut aussi se faire avec les bras perpendiculaire au corps et les avant-bras vers le ciel. Les poignets seront alors placés au dessus des coudes Les jambes restent en position statique Les poignets doivent être dans l'alignement des bras et/ou avant-bras

Si on fait des petits mouvements rapides, on travaille alors plus l'explosivité que la souplesse du muscle.

Inversement si le mouvement est ample et lent on travaille le muscle en souplesse mais en tonicité.

La charge doit être adaptée à la capacité musculaire de la personne. Faire des séries de 10 à 20, temps de repos de 5 à 15 secondes. Répéter la série entre 3 à 6 fois (sauf si exercice fait suivant un parcours).

Les séries

Faire des séries de 10 à 20, temps de repos de 5 à 15 secondes. Répéter la série entre 3 à 6 fois (sauf si exercice fait suivant un parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lorsque les bras exercent la poussée. L'inspiration se fait lorsque les bras sont ramenés au dessus des pectoraux.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- triceps
- triceps
- fléchisseur du poignet et de la main (dû à la charge)
- extenseur du poignet et de la main (dû à la charge)

Sont indirectement sollicités:

- les mêmes muscles que la partie 2 mais à faible intensité
- grand pectoral

Partie 6

Pour une bonne position de départ de A/ et de B/:

Les pieds doivent être écartés de la largeur des épaules (ils peuvent être parallèles ou bien l'un des deux un peu avancé pour éviter la cambrure). Les jambes seront légèrement fléchies. Le dos doit être droit.

A/Mouvements des bras et avant-bras vers l'avant

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Pour une bonne réalisation:

Les bras peuvent être le long du corps ou bien parallèles au sol (les muscles sollicités ne seront pas tout à fait les mêmes). La charge tenue dans les mains par des pectoraux pour ensuite être projetée contre le mur. Lors de la projection, les bras devront avoir un déplacement rapide et parallèle au sol. Les épaules doivent être en position basse.

Les séries

Répéter le mouvement entre 10 et 30 (suivant la charge) puis repos entre 10 et 20 secondes. Ceci est à faire minimum 3 fois.

La respiration:

L'expiration se fait lorsque les bras exercent la poussée. L'inspiration se fait lorsque les bras sont ramenés vers les pectoraux.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- grands pectoraux
- deltoïde
- deltoïde postérieur

Sont indirectement sollicités:

- petit rond
- infra-épineux
- grand dentelé
- biceps
- triceps
- fléchisseur du poignet et de la main
- extenseur du poignet et de la main

B/Mouvements des bras et avant-bras de l'arrière vers l'avant

B/ est équivalent à A/ en revanche les muscles des bras sont d'avantage sollicités.

Partie 7

Pour une bonne réalisation:

Les talons devront restés au sol. Les pied sont parallèles et écartés de la largeur des épaules. Lors de la flexion, les genoux ne dépassent pas le bout des pieds et les fesses ont un mouvement vers l'arrière afin d'étirer le dos en ne cambrant pas ou que très légèrement. Si lors de la flexion le maintien des talons au sol est difficile essayer de les positionner sur un petit élément qui les surélèvera par rapport au reste du pied. Si cela n'est pas possible, on peut ouvrir un peu l'angle des genoux mais attention l'angle des pieds doit être ouvert de la même façon (les genoux doivent être au dessus des genoux et non à l'intérieur) sinon les chevilles, genoux et hanches sont mis en torsion. La charge doit être adaptée à la morphologie de la personne.

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Les séries

Répéter le mouvement entre 10 et 30 (suivant la charge) puis repos entre 10 et 20 secondes. Ceci est à faire minimum 3 fois.

La respiration:

L'expiration se fait lorsque les jambes exercent la poussée. L'inspiration se fait lorsque les jambes fléchissent.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- quadriceps droit fémoral
- quadriceps vaste latéral
- quadriceps vaste médial
- grand fessier
- biceps fémoral
- semi-membraneux
- adducteur (si vous écartez les pied plus largement que les épaules)

Sont indirectement sollicités:

- gracile
- sartorius
- TFL

Partie 8

Pour une bonne réalisation:

Ne pas contracter la partie haute du corps. Gainer la ceinture abdominale et lombers. Les sauts peuvent se réaliser d'avant en arrière ou bien de façon latérale (droite/gauche).

Les séries

Entre 50 et 100 répétitions rapides pour des petits sauts (un peu moins si les sauts sont de grande amplitude) repos de 10 à 20 secondes. Répéter l'action minimum 3 fois (sauf si parcours).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- soléaire
- jumeau externe
- jumeau interne

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

- tibial antérieur
- fibulaires
- longs extenseurs des orteils

Sont indirectement sollicités:

- les muscles de la cuisse
- grand fessier

Partie 9

A/Mouvements en position de gainage

Pour une bonne réalisation:

Le buste doit être droit. Les fesses doivent être contractées. Les genoux au dessus des chevilles.

Les jambes exercent une poussée en même temps que le buste se redresse. Puis dans un second temps, les bras jette la charge vers le mur.

Les séries

Répéter le mouvement entre 20 et 30 (suivant la charge) puis repos entre 10 et 15 secondes. Ceci est à faire minimum 3 fois.

La respiration:

L'inspiration se fait durant la mise en place du corps. L'expiration se fait lorsque le corps se redresse et que la charge est lancée.

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- abdos grand droit
- grand dorsal
- trapèze inférieur
- trapèze supérieur
- deltoïde postérieur
- deltoïde

Sont indirectement travaillés:

- trapèze supérieur (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- sous-occipitaux (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- triceps
- fléchisseur du poignet et de la main (dû à la charge)
- biceps fémoral
- semi-tendineux
- semi-membraneux

B/Mouvements des bras lombers

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Pour une bonne réalisation:

Ne pas chercher une position cambrée. Pour travailler les lombers, un léger décollement du haut du corps et/ou des jambes suffit.

Les séries

Alterner 10 mouvements du haut du corps, 10 mouvements du bas du corps puis tenir décollé le haut et le bas du corps durant 10 secondes. Repos 10 à 15 secondes. Exécuter l'opération minimum 3 fois.

La respiration:

L'expiration se fait lorsque l'une des (ou les) parties du corps se décollent du sol. L'inspiration se fait lorsque l'une des (ou les) parties du corps se rapproche du sol.

Lors du maintien, La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines

Muscles travaillés:

Sont directement sollicités:

- grand dorsal
- ceinture lombaire

Sont indirectement sollicités:

- muscles des cuisses
- muscles des mollets
- muscles des épaules
- muscles des bras (surtout si ces derniers sont tendus)

Partie 10

Pour une bonne réalisation:

La montée du buste est due à la contraction des divers abdominaux et non à un mouvement de rein (ce qui engendrerait des douleurs dans le bas du dos). Le buste monte en même temps qu'une des jambes.

Pour la montée du buste:

- avant tout commencer par contracter les abdominaux
- puis commencer par soulever en premier les épaules
- puis les omoplates
- puis enfin le dos en même temps que la jambe
- puis le bras tendu va chercher le pied qui lui est opposé (cheville extérieure pour plus d'efficacité)

Pour la descente du buste:

- reposer en premier le bas du dos puis le dos entièrement
- puis les omoplates
- puis les épaules

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

- puis relâché les abdominaux

Les séries

Faire 30 mouvements, repos durant 10 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lors de la montée du buste et l'inspiration lors de la descente du buste.

Pour la montée du buste:

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- Essentiellement la partie haute des abdominaux nommés grands droits puisque c'est le haut du corps qui est en mouvement.
- La partie basse est également légèrement sollicitée puisque les jambes sont relevées et tendues à tour de rôle. Pour une sollicitation maximale en statique, maintenir les jambes tendues à la verticale, soulevé légèrement les fesses du sol (les pieds vont chercher le plafond et non le mur qui est opposé)
- oblique externe

Sont indirectement travaillés:

- trapèze supérieur (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- sous-occipitaux (du fait que la tête soit sans appuis et légèrement vers l'avant)
- deltoïde

Partie 11

A/Exercice avec le skate

Pour une bonne réalisation:

Les bras doivent restés tendus. Les pieds ne doivent pas décollés du sol. Ne pas cambrer.

La position de départ se fait à quatre pattes, les bras verticaux (épaules au dessus des poignets) et les fesses au dessus des genoux. Puis faire déplacer le skate vers l'avant. L'angle des bras s'ouvre ainsi que l'angle des genoux. Maintenir le dos droit. Pour ça contracter les fesses, les abdominaux afin de ne pas cambrer.

Les séries

Faire 30 mouvements, repos durant 10 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lorsque le skate se déplace vers l'avant. L'inspiration se fait lorsque l'on ramène le skate vers le corps.

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- grand droit
- trapèze supérieur
- trapèze inférieur
- grand pectoral

Sont indirectement sollicités:

- grand fessier
- deltoïde
- deltoïde postérieur
- infra-épineux
- petit rond

B/Pompes

Pour une bonne réalisation:

Les jambes doivent être tendues; Les fesses contractées et le bassin vers l'avant pour ne pas cambrer. Lorsque les bras se plient puis se tendent, le corps doit rester gainé.

La réalisation peut se faire avec les bras le long du corps ou bien écartés. Les poignets peuvent être dirigés vers l'avant, vers l'intérieur du corps ou bien vers l'extérieur.

Les séries

Faire 30 mouvements, repos durant 10 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

L'expiration se fait lorsque l'on pousse sur les bras. L'inspiration se fait lors de la descente du corps.

Sont directement sollicités:

- triceps
- triceps
- fléchisseur du poignet et de la main (dû à la charge)
- extenseur du poignet et de la main (dû à la charge)
- grand pectoral

Sont indirectement sollicités:

- grand droit (dû au gainage du corps)
- grand fessier (dû au gainage du corps)
- partiellement les muscles des cuisses et des mollets (si les jambes sont en extension maximale)

Partie 12

A/Petits sauts

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Pour une bonne réalisation:

Les mouvements doivent être enchaînés de façon très rapide.

Maintenir le dos droit. Pour ça contracter les fesses, les abdominaux afin de ne pas cambrer.

Les séries

Faire 30 mouvements, repos durant 10 secondes puis recommencer. Minimum 5 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- jumeaux externes
- jumeaux interne
- soléaire
- coeur

Sont indirectement sollicités:

- muscles des cuisses (dû à la légère flexion des jambes)
- grand fessier

B/Enchaînements de mouvements

Pour une bonne réalisation:

Les mouvements doivent être enchaînés de façon très rapide.

Maintenir le dos droit. Pour ça contracter les fesses, les abdominaux afin de ne pas cambrer.

Les séries

Faire 30 mouvements (en comptant les sauts verticaux et les déploiements du corps horizontaux), repos durant 10 à 15 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

Les expirations se font à chaque poussée des jambes. Les inspirations s'intercalent.

Muscles travaillés:

L'ensemble du corps est plus ou moins sollicité.

Partie 13

A/Premier mouvement

Pour une bonne réalisation:

Le bras restent tendus avec le poignet, le coude et l'épaule en alignement. Les épaules doivent être basses et vers l'arrière. L'élastique doit toujours être en tension. Les mouvements peuvent être de petite amplitude mais enchainés de façon rapide ou bien de façon un peu plus lente mais avec une grande amplitude (le bras dépasse largement le corps vers l'arrière; attention l'épaule ne doit jamais basculée vers l'avant).

Les séries

Faire 30 mouvements (en comptant les sauts verticaux et les déploiements du corps horizontaux), repos durant 10 à 15 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- triceps

Sont indirectement sollicités:

- deltoïde postérieur

B/Second mouvement

Pour une bonne réalisation:

Le coude forme un angle droit avec l'avant-bras parallèle au sol avec le bras sur le côté du corps. Le coude est alors tiré vers l'arrière tout en restant dans l'axe de l'épaule. Les épaules doivent être basses et vers l'arrière. L'élastique doit toujours être en tension. Les mouvements peuvent être de petite amplitude mais enchainés de façon rapide ou bien de façon un peu plus lente mais avec une grande amplitude (le bras dépasse largement le corps vers l'arrière; attention l'épaule ne doit jamais basculée vers l'avant).

Les séries

Faire 30 mouvements (en comptant les sauts verticaux et les déploiements du corps horizontaux), repos durant 10 à 15 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- deltoïde
- grand pectoral

Sont indirectement sollicités:

- infra-épineux
- petit rond

C/Troisième mouvement

Pour une bonne réalisation:

Le coude forme un angle droit avec l'avant-bras parallèle au sol. L'avant-bras est placé devant le buste. Le coude est alors maintenu près du corps tout en restant dans l'axe de l'épaule. Puis on dégage l'avant-bras du buste vers l'extérieur. Les épaules doivent être basses et vers l'arrière. L'élastique doit toujours être en tension. Les mouvements peuvent être de petite amplitude mais enchaînés de façon rapide ou bien de façon un peu plus lente mais avec une grande amplitude (le bras dépasse largement le corps vers l'arrière; attention l'épaule ne doit jamais basculée vers l'avant).

Les séries

Faire 30 mouvements (en comptant les sauts verticaux et les déploiements du corps horizontaux), repos durant 10 à 15 secondes puis recommencer. Minimum 3 séries (sauf si exercice fait en parcours).

La respiration:

La respiration doit être continue et fluide en expirant doucement mais plus longtemps que l'inspiration afin d'évacuer un maximum de toxines.

Muscles travaillés:

Sont directement travaillés:

- grand pectoral
- deltoïde

Sont indirectement sollicités:

- infra-épineux
- petit rond
- grand dorsal

Partie 14

Pour une bonne réalisation:

Pour la suite ;-)

VOLLEY BALL CLUB ERMONT SEPTEMBRE 2014

Rappels

1. Il est impératif de boire régulièrement des petites gorgées d'eau entre les série ou les diverses parties.
2. Il est très fortement recommander d'alterner les différentes zones travaillées afin que les muscles travaillent correctement sans risque de crammer ou bien de tétaniser.
3. Un muscle à froid peu être travaillé sur la durée mais pas avec directement des charge lourdes sous peine de claquage, voir de déchirure musculaire.