

FORMATION ANATOMIE POUR LA MUSCULATION

INDIVIDUALISATION DE L'ENTRAINEMENT MUSCULAIRE

PROGRAMME

POURQUOI INDIVIDUALISER ? – 00:08:18

Lorsque nous voyons des formes de corps différentes, il est indispensable de proposer des exercices et des consignes selon la situation. Et oui, le coaching et la pratique sont contextuels !

COMMENT INDIVIDUALISER ? – 00:05:06

Grâce à la Pyramide de l'action, vous comprenez la vision systémique d'un corps humain en mouvement. La base de la pyramide nous intéresse plus particulièrement puisque qu'elle revêt différents aspects que nous ne pouvons modifier. Il faut donc construire à partir de cette structure.

5 PRINCIPES FONDAMENTAUX – 00:22:45

En musculation, il nous est raconté beaucoup de choses. Difficile de faire le tri. Parfois, l'origine de la connaissance est scientifique, parfois empirique. Le tout est de pouvoir combiner les deux, science et expérience, afin de ressortir des grands principes d'action. On vous en propose 5 qui nous semblent essentiels.

CONTRACTIONS MUSCULAIRES – 00:08:43

Tout le monde ne connaît peut-être pas l'ensemble des contractions musculaires et leur utilité dans le sport. Dans ce cours chapitre, nous passons en revue ces contractions et définissons leurs impacts dans le mouvement.

LES MUSCLES DU HAUT DU CORPS – 02:30:00

Nous sommes dotés de membres supérieurs extraordinaires qui nous permettent de tirer, pousser, jeter, prendre ou encore attraper. Cependant, lorsque nous analysons en profondeur, de manière analytique, nous observons de grandes différences qui ont un impact direct sur l'exécution et les consignes des mouvements. On vous propose ici de balayer les différents muscles du haut du corps, les grandes différences anatomiques et les astuces à savoir durant les mouvements.

LES MUSCLES DU BAS DU CORPS – 00:41:00

De la même manière que pour le haut du corps, il est temps d'analyser le bas. Plongeons dans la compréhension du squat et du soulevé de terre (deadlift) et plaçons-y de la nuance.

TECHNIQUE D'ENTRAINEMENT – 00:34:40

De la même manière que l'on a décrit les exercices dans les chapitres précédents, ici on vous donne les différences entre les techniques par accumulation et par intensification. Quelles sont les différences ? Quels sont les objectifs ? Quels poids utilisés ? On vous dit tout en faisant les liens avec les connaissances déjà établies.

PLANIFICATION – 00:05:20

On vous livre quelques exemples de planification possibles selon votre niveau et votre expérience.

CONCLUSION – 00:03:17

Une fois que toutes les étapes de compréhension sont remplies, il faut un dernier principe d'action qui simplifie la réalité et permet une réelle individualisation. Grâce au graphique que nous vous proposons, il devient facile de comprendre le mouvement et de proposer des exercices « sur mesure ».

FORMATEUR

VANDEN ABEELE JONATHAN

Bachelor en Science du Sport

Agrégation en Education Physique

Préparateur Physique

Formateur Volodalen

Responsable de Pro Trainer

“
*L'expertise d'un coach réside dans
sa compétence à complexifier
l'information seulement lorsque
c'est nécessaire.*



E-LEARNING

Apprenez à votre rythme et restez en contact permanent avec Voldalen - Pro Trainer



PRE-REQUIS

Pratiquer ou encadrer la musculation

ACCESSIBILITÉ

Cette formation est ouverte à tous les pratiquants de musculation ainsi qu'à tous les professionnels du sport et du mouvement utilisant des exercices musculaires dans leur pratique.

INFOS

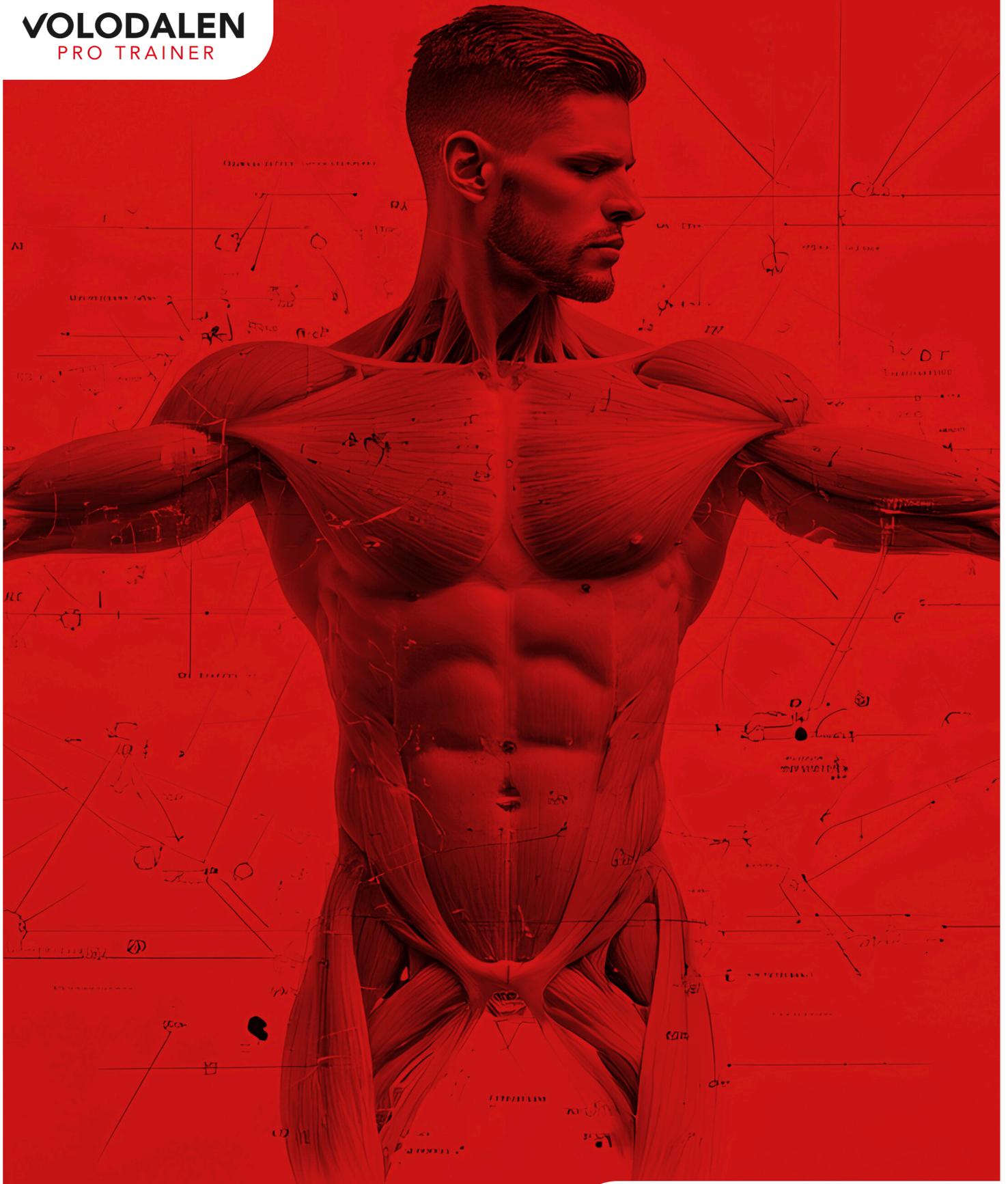
- 4h30 de vidéo, 10h d'apprentissage.
- Accès 24/24h et 7/7j
- Formation rectificative si réussite de l'examen (choix multiples) avec 50% minimum.
- Pour aller plus loin, formation MORPHOPROFILS (volodalen.ch)

CONTACT

- 076 819 88 12
- jonathan@protrainer.ch



VOLODALEN
PRO TRAINER



 **VOLODALEN**[®]