



**Landry SEMPÉRÉ**

Master 2 STCS - PPR



# **NOUVEAU MODÈLE ONDULATOIRE DANS LE TRAVAIL DE LA FORCE MAXIMALE : RÉSISTANCE VS ÉCHEC**

---

**Sous la direction de :**

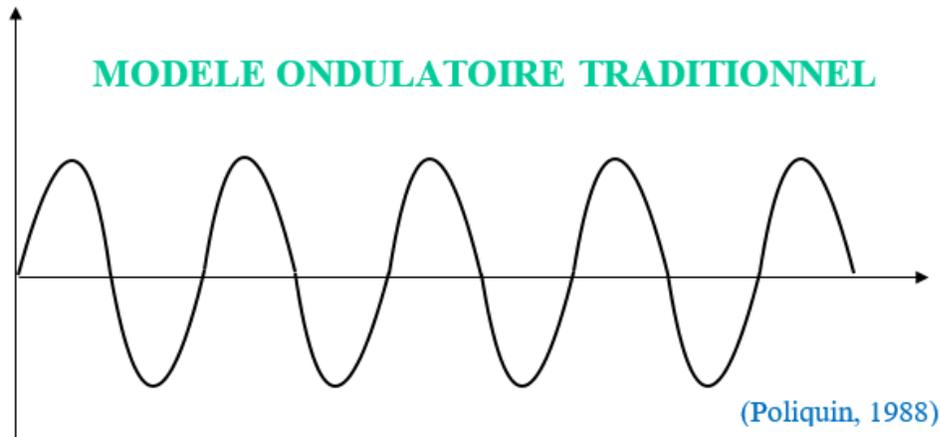
Robin CANDAU (PR)

Mounir MOUH (PRAG)

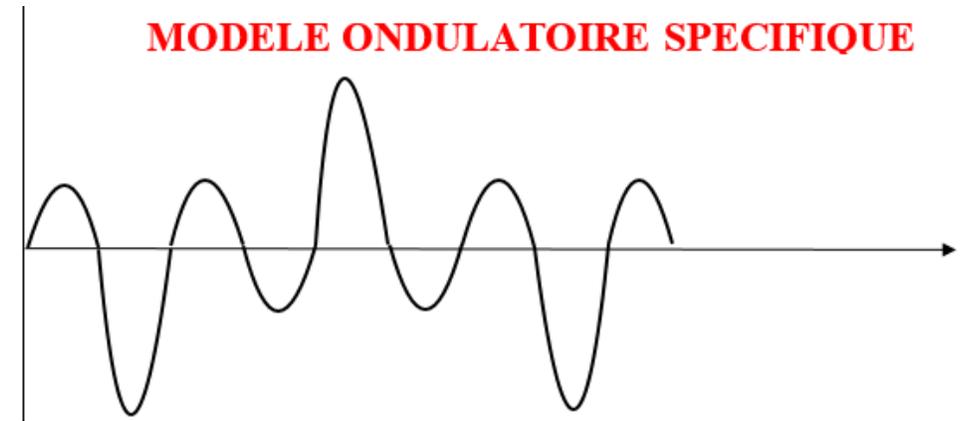
# SPECIFICITE DE L'ETUDE



Sport → programme d'entraînement → force → compétition

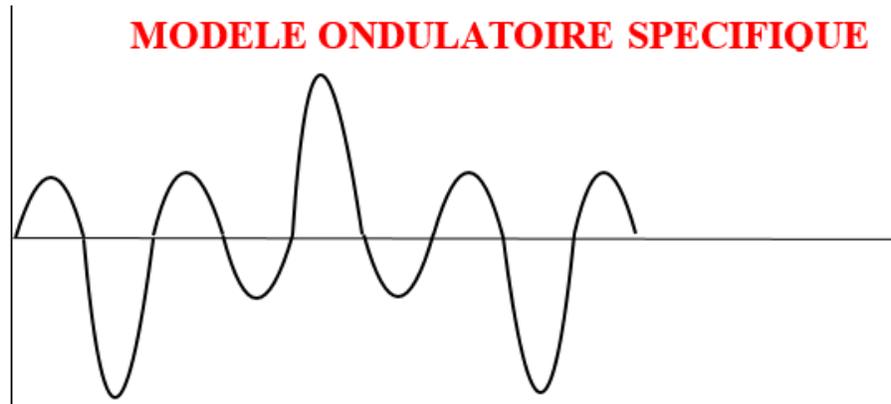


**Intensité / Volume  
IDENTIQUE**



**Intensité / Volume  
DIFFERENT**

# MOS



2 VARIABLES

**RÉSISTANCE**

**ÉCHEC**

*intensité infra-maximale*

dépense énergétique faible → possibilité de réaliser 1 à 2 répétitions supplémentaires

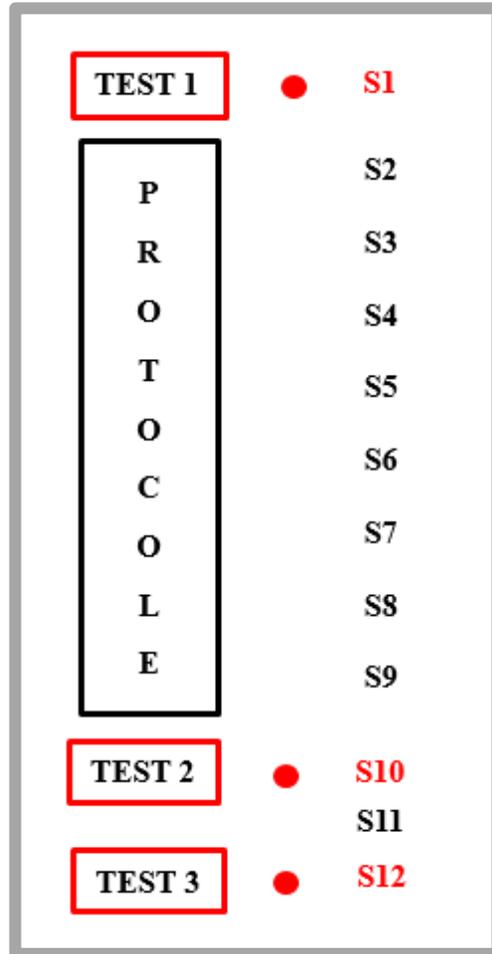
n=13

*intensité supra-maximale*

dépense énergétique importante → nécessité d'un pareur pour effectuer la dernière répétition

n=11

# DUREE / TESTS / PROGRAMMES D'ENTRAINEMENTS



8 semaines / 3 tests 1 RM

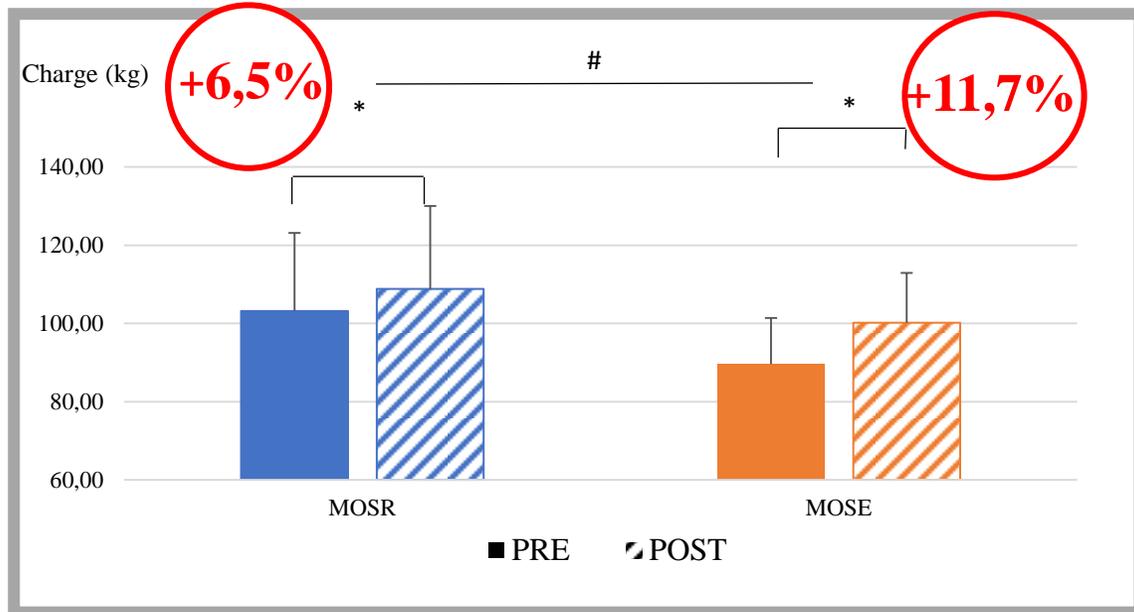
<b>MOSR (résistance)</b>			
Séries	5	5	5
Répétitions	8-6-4-8-4	7-5-3-7-3	6-3-1-4-1
Intensités <b>infra-maximales</b> (% 1RM)	80-85-89-80-89	82-87-93-82-93	85-93-100-89-100
<b>MOSE (échec)</b>			
Séries	5	5	5
Répétitions <b>maximales</b> (échec en fin de séries)	8-6-4-8-4	7-5-3-7-3	6-3-1-4-1
Intensités <b>supra-maximales</b> (% 1RM)	80-85-89-80-89	82-87-93-82-93	85-93-100-89-100

Aucun biais méthodologique

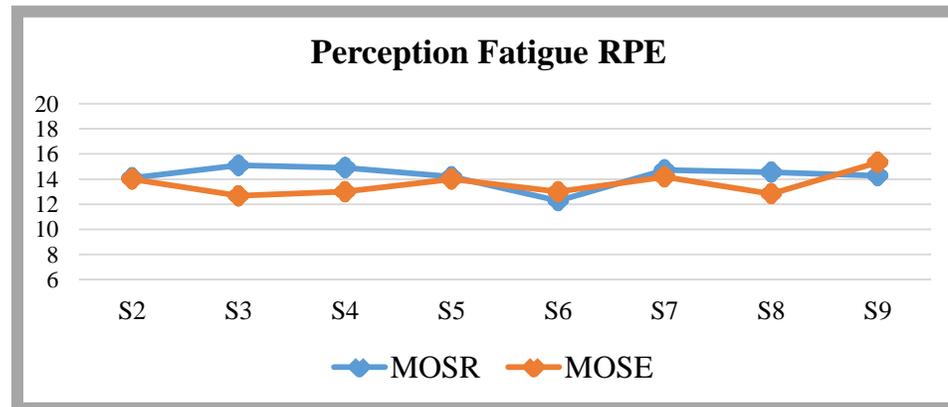
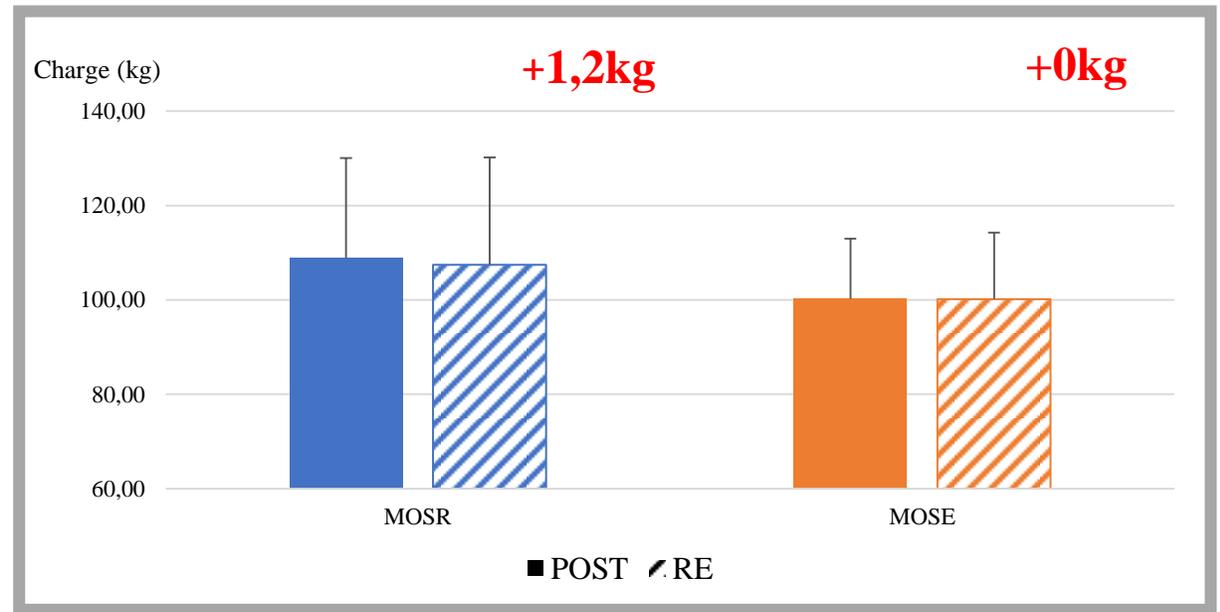
# RÉSULTATS

## MOSR / MOSE

### Test 1 / Test 2



### Test 2 / Test 3



P-value < 0,016

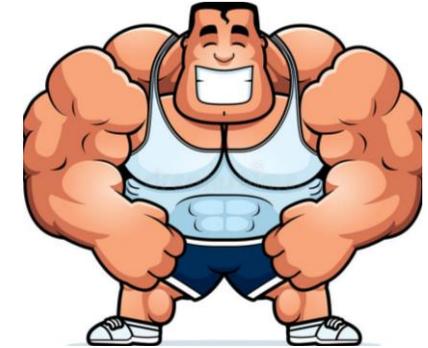
D de Cohen = 1,33

Alors COACH...  
Echec ou pas  
échec ?



## CONCLUSIONS

ECHEC !!!



- Le travail à l'échec « **MOSE** » est très efficace
- La perception de la fatigue (RPE) est identique à charge de travail égale
- **Les résultats obtenus sont très prometteurs : MOS gain de 5%**

## PERSPECTIVE



2 à 3 séances / semaines pendant 16 semaines



# Merci pour votre attention !

