

Intérêt de l'utilisation de surfaces instables dans un entraînement en résistance, sur le développement de la force maximale chez des judokas

Master 1 Professionnel STAPS

Spécialité : Sciences et techniques du Coaching Sportif (STCS)

Parcours : Préparation Physique et Réathlétisation (PPR)



Introduction

- La tâche motrice judo requière des niveaux importants dans diverses qualités physiques et énergétiques, spécifiquement :
 - ❑ Force explosive (Callister, R. et al. 1991)
 - ❑ Capacité et puissance anaérobie lactique et puissance aérobie (Paillard, T. 2010)
 - ❑ Force maximale (Franchini, E. et al. 2007)
 - ❑ Gestion de l'équilibre (Paillard, T. 2010)
- D'où l'intérêt du développement de la force maximale en milieu instable (Behm, D.G. et Colado Sanchez, J.C. 2013)

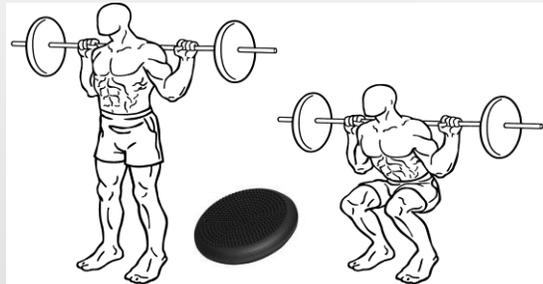


Sujets

Tableau récapitulatif EMS/EMI	Groupe EMS	Groupe EMI
Age	21,14 ± 1,57	20,86 ± 2,12
Taille	172,57 ± 9,55	172,29 ± 11,22
Poids	69,42 ± 9,21	70,86 ± 13,47
IMC	23,21 ± 0,81	23,63 ± 1,43
Nombre d'années de pratique	14,42 ± 1,71	13,86 ± 2,19
Niveau en musculation	Débutant	Débutant

- Echantillon de 14 judokas de niveau interrégional ou national
- 2 groupes d'entraînement :
 - ✓ EMS (Entraînement en Milieu Stable)
 - ✓ EMI (Entraînement en Milieu Instable)
- 2 modalités d'entraînement : développé-couché et squat
- Instabilité induite par des coussins de proprioception en squat et swiss-ball en développé-couché

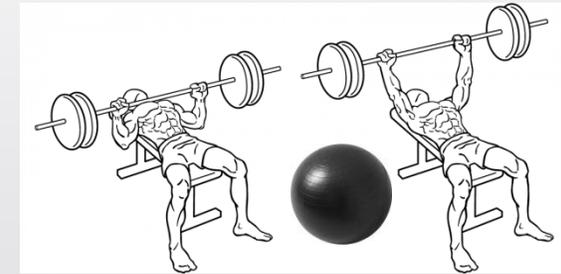
Design expérimental

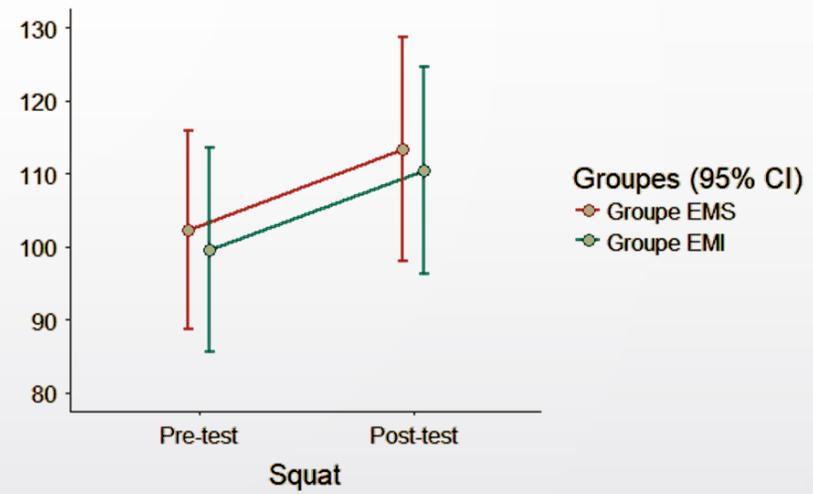
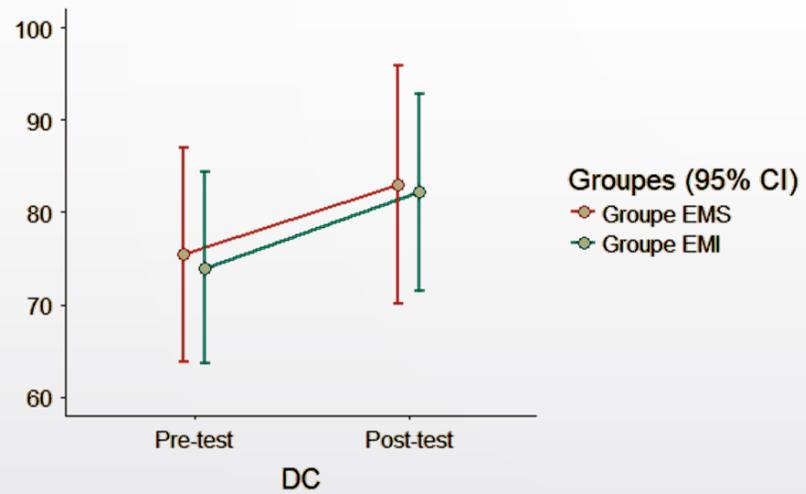


S0 : Mesure 1RM
développé-
couché et squat

S1-S9 : 6*(10-12) à 60% du
1RM en DC et squat (2 fois
par semaine)

S10 : Mesure 1RM
développé-
couché et squat

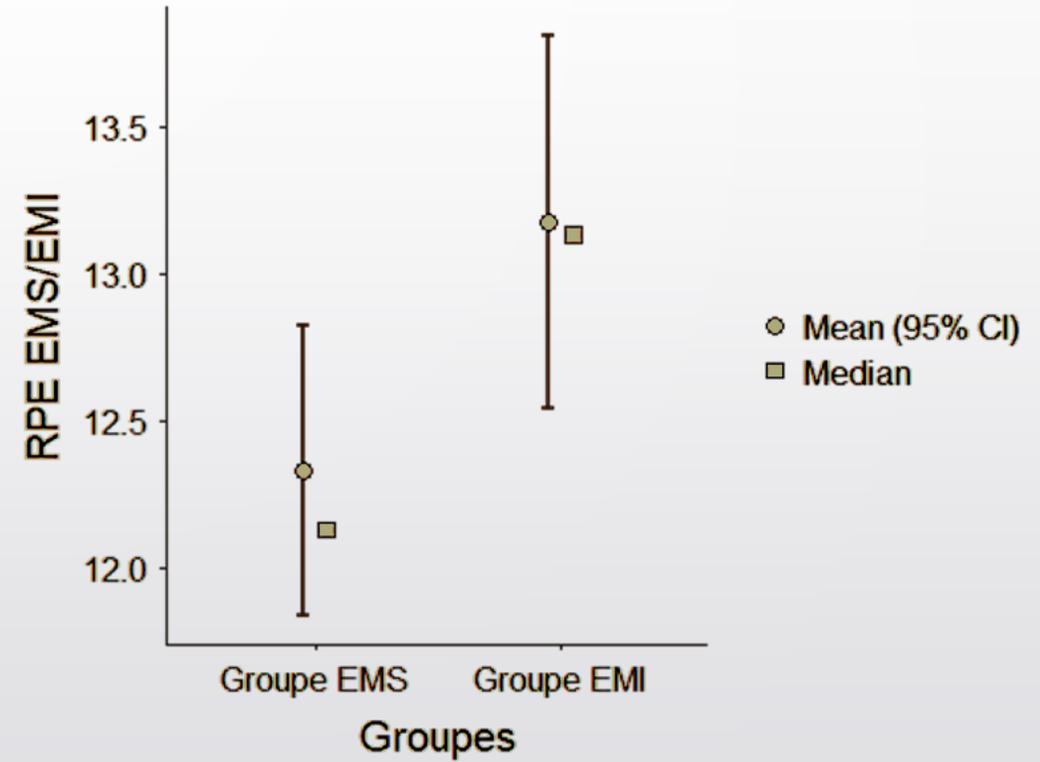


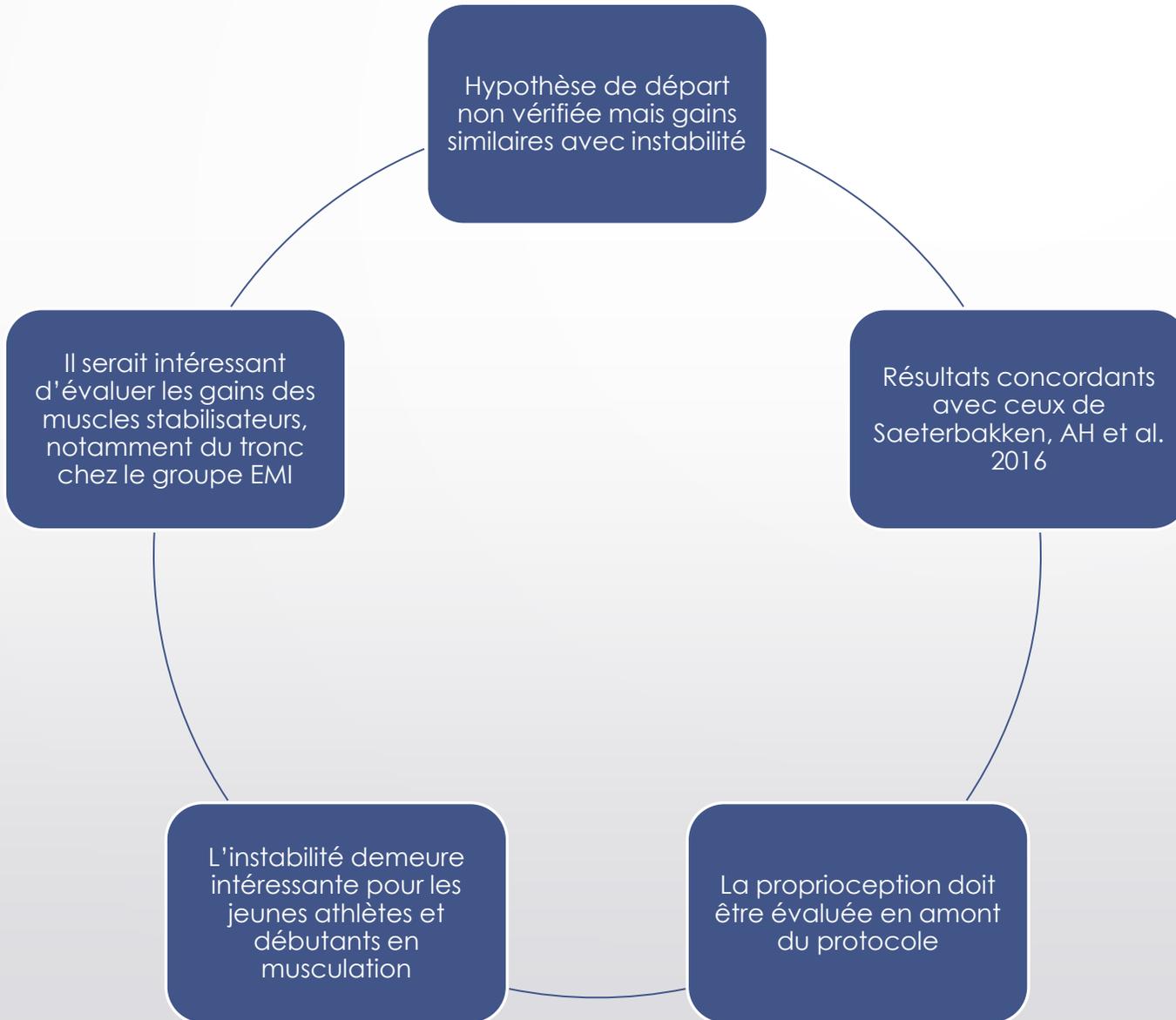


Résultats



Résultats (suite)





Discussion



Bibliographie

- Callister, R., Callister, R.J., Staron, R.S., Fleck, S.J., Tesch, P. et Dudley, G.A. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *Sports medicine*, volume 12, numéro 2, 196-203.
- Franchini, E., Velly Nunes, A., Morisson Moraes, J. et Boscolo del Vecchio, F. (2007). Physical fitness and anthropometrical profile of the brazilian male judo team. *Journal of physiological anthropology*, volume 26, 59-67.
- Paillard, T. (2010). *Optimisation de la performance sportive en judo (De Boeck Supérieur)*.
- Behm, D.G. et Colado Sanchez, J.C. (2013). Instability resistance training accross the exercise continuum. *Sports health*, volume 7, article 184.
- Saeterbakken, A.H., Andersen, V., Behm, D.G., Krohn-Hansen, E.K., Smaamo, M. et Fimland, M.S. (2016). Resistance training exercises with different stability requirements: time course of task specificity. *European journal of applied physiology*, volume 116, 2247-2256.



Merci pour
votre écoute

