



PHIT METHOD

PERFORMANCE

- Module Puissance -

Planifier la puissance



1) Identifier les besoins de la discipline :

Il faut tout d'abord identifier s' il faut couvrir tout le « spectre puissance » ou rester sur des zones particulières en fonction de la discipline.

- Puissance dominante vitesse
- Puissance dominante force
- **Force explosive**
- Force de départ

Pour améliorer la puissance (force –VITESSE) il est indispensable de couvrir les autres versants, cependant pour une discipline comme l'haltérophilie, c'est l'aspect explosivité qui prédomine.

Planifier la puissance



2) Identifier les besoins de l'athlète

(point fort et manque de l'athlète)

La notion puissance recouvre l'axe force et vitesse, si mon athlète est très fort mais ne recrute jamais de manière rapides les fibres , même si la discipline nécessite plus de force que de vitesse , il sera intéressant de focaliser sur l'axe vitesse

Planifier la puissance

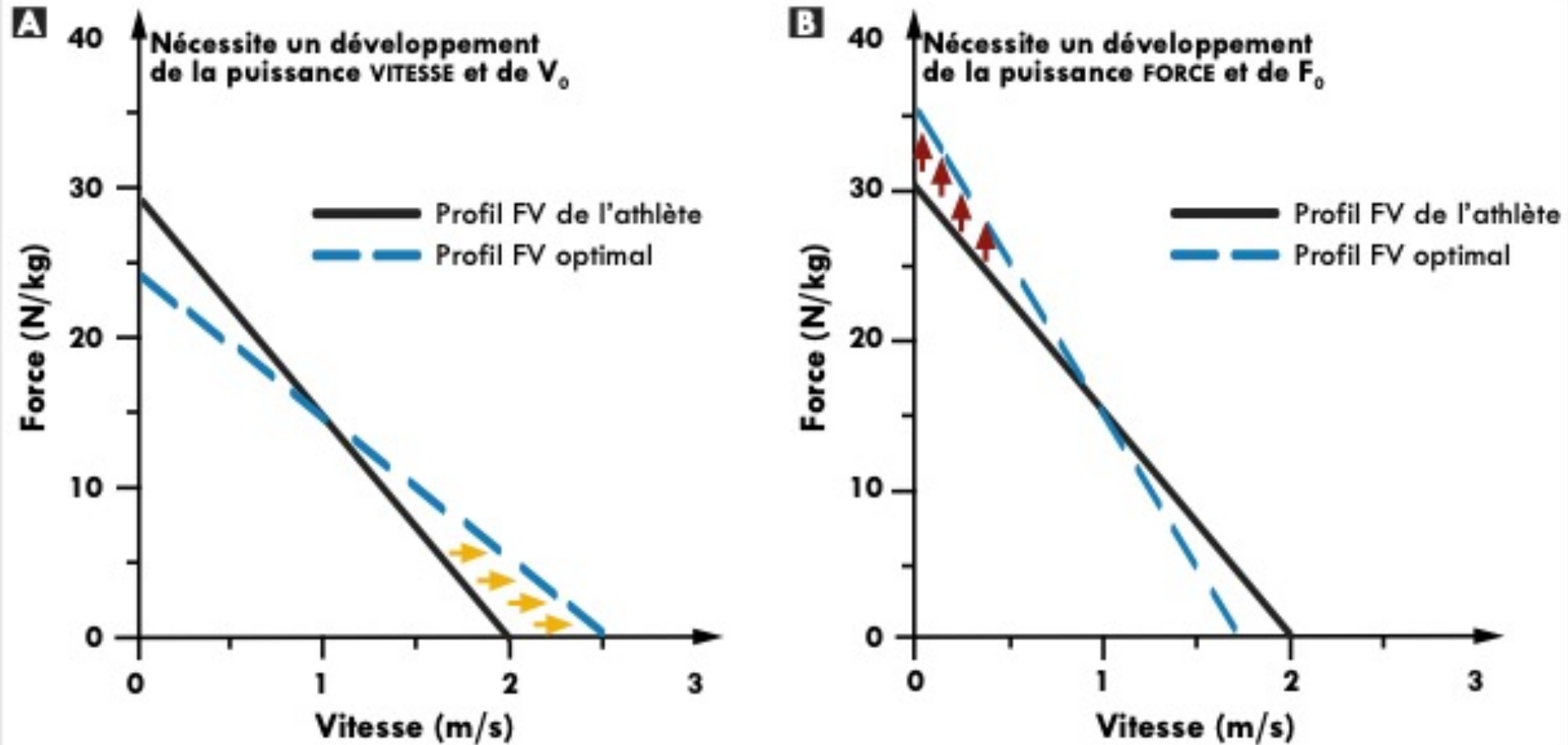


Figure 4 – Stratégie de développement visant à optimiser la vitesse ou la force en fonction du profil optimal (Samozino, 2014).

Planifier la puissance



3) Hiérarchiser les fondations

Ce que j'appelle les fondations = les socles solides qui vont permettre de monter plus haut mes qualités

Planifier la puissance



Puissance vitesse - vitesse

Puissance **force** vitesse

Explosivité - Puissance force vitesse

Gain en force Nerveux - gain en force des chaines musculaire spécifique

Hypertrophie - gain en force analytique - préparation myo-tendineuse

Automatisation des mouvements - système cardiovasculaire – proprioception -souplesse

Puissance



Méthode d'entraînement de haute intensité, élaboré :

- de l'entraînement d'athlètes de haut niveau
- Les publications sur l'entraînement et recherches en physiologie.

Circuit PHIT cardio :

entraînement cardio vasculaire, qui implique l'ensemble du corps, et travail sur les notions d'agilité, puissance et réactivité.

Circuit PHIT musculaire :

type circuit cardio : Entraînement cardio- vasculaire a dominante musculaire

type musculation : enchaînement

Puissance



Circuit training **codifié, de haute intensité.**

- 7 exercices « cardio et renforcement » enchainés: travaillant le haut et le bas du corps
- Exercices renforcement gainage et chaines musculaires
- Exercices cardio : coordination , équilibre
- Durée total du circuit : 3 minutes
- Durée d'un exercice : 15 à 30s
- Position des exercices choisis pour optimiser le travail du suivant.

Puissance



- Les circuits cardio PHIT performance :
- Trois principes de circuits qui permettent de travailler la puissance sous différentes formes

Puissance (force vitesse)	Puissance (endurance puissance)
Circuit cardio Qui allie des exercices de force à un travail de vitesse	Circuit cardio Qui pousse le muscle en acidose

Puissance (cardio)
Circuit cardio Qui pousse le rythme cardiaque à son paroxysme , et provoque un déclenchement hormonal

Puissance



- Les circuits PHIT **musculaire** puissance Lourd-léger:
 - 6 exercices « cardio et renforcement » enchainés
 - 2 exercices sur le même paterne s'enchaînent.
 - 1 exercice force qui utilise des charges ou un poids de corps en unilatérale en 6 reps max
 - Le deuxième exercice est sur 15-20 secondes, on recherche une vitesse maximale sur le même groupe musculaire
 - On change 3 fois de groupe musculaire

Puissance



- Les circuits PHIT **musculaire** puissance Résistance :
 - 6 exercices « cardio et renforcement » enchainés
 - 2 exercices sur le même paterne s'enchaînent.
 - Les deux exercices s'effectuent sur 20 à 30 secondes, on recherche une vitesse maximale sur le même groupe musculaire.
 - On entrecoupe deux exercices par un exercice cardio coordination.
 - On garde le travail du même paterne groupe musculaire

Puissance



- Les circuits PHIT cardio puissance :
 - 7 exercices « cardio et renforcement » enchainés: travaillant le haut et le bas du corps
 - Exercices renforcement gainage et chaines musculaires
 - Exercices cardio : coordination , équilibre
 - Durée totale du circuit : 3 minutes
 - Durée d'un exercice : 15 à 30s
 - Position des exercices choisis pour optimiser le travail du suivant.



- Les circuits généraux :
 - 1A : chaînes musculaires générales
 - 2A : chaînes postérieures
 - 3A : chaînes antérieures
 - 4A : chaînes croisées
- Le choix d'un circuit se fait à partir du bilan sportif.
- d'observation sur les besoins de la personne
- ou d'une demande spécifique (médecin/ kiné / entraîneur ...)

Puissance



: chaines générales

- 1/ chaine postérieure
- 2/ chaine antérieure
- **3/ cardio coordination**
- **4/ cardio équilibre/ puissance**
- 5/ chaine croisée
- 6/ chaine croisée
- **7 / cardio équilibre**

Puissance



: chaines postérieures

- 1/ chaine postérieure
- 2/ exercice chaine poste
- **3/ cardio coordination**
- **4/ cardio équilibre/ puissance**
- 5/ chaine antérieure
- 6/ gainage
- **7/ cardio équilibre**

Puissance



: chaines antérieures

- 1/ chaine antérieure
- 2/ exercice chaine antérieure
- **3/ cardio coordination**
- **4/ cardio équilibre / puissance**
- 5/ chaine postérieure
- 6/ gainage
- **7/ cardio équilibre**

Puissance



: chaines croisées

- 1/ chaine croisée
- 2/ chaine croisée opposée
- **3/ cardio coordination**
- **4/ cardio équilibre / puissance**
- 5/ chaine croisée
- 6/ chaine croisée
- **7/ cardio équilibre**

Puissance



: chaines croisées

- 1/ chaine croisée
- 2/ chaine croisée
- **3/ cardio coordination**
- **4/ cardio équilibre / puissance**
- 5/ chaine croisée opposée
- 6/ chaine croisée opposée
- **7/ cardio équilibre**

Puissance



Entraînement musculaire :

- 1/ 30 rep dynamique
 - 2/ max rep 3 concentrique
 - 3/ max rep 4s excentrique.
 - 4/ crash test
 - 5/. max double contraction
 - 6/ stato dynamique (3s à 1s)
 - 7/ crash test
- 12 rep intension Vmax
 - charge 30 rep
 - Stato dynamique 1 s (c.1)
 - stato dynamique 3s (c.2)
 - double contraction c.1
 - double contraction c.2
 - crash test c.1

Puissance



Septembre

décembre

juin

endurance

Hypertrophie

Force

Puissance

6s – 8s

8s – 10s

4s – 8s

8s – 12 s

Préparation des chaînes globales

Préparation des chaînes
spécifiques

Puissance



endurance

S₁

S₂

S₃

S₄

S₅

S₆

S₇

S₈

Préparation des chaînes globales

Puissance



Hypertrophie

Objectif 1 : endurance de force – préparation myo-tendineuse

Musculation

Circuit puissance

Exercices avec
vitesse

Objectif secondaire : continuer de développer l'axe cardio => vers l'intensité

Circuit cardio

Préparation des chaines globales

Puissance



Force

Objectif 1 : gain en force Nerveux et chaines spécifiques

Musculation

Circuit puissance

Objectif secondaire : continuer de développer l'axe cardio => vers l'intensité

Circuit cardio

Préparation des chaines
spécifiques

Puissance



Puissance

Phase de charge : explosivité

cardio haute intensité

Musculation

Circuit cardio

Phase de décharge : explosivité

cardio fondamental

Circuit force vitesse

Endurance

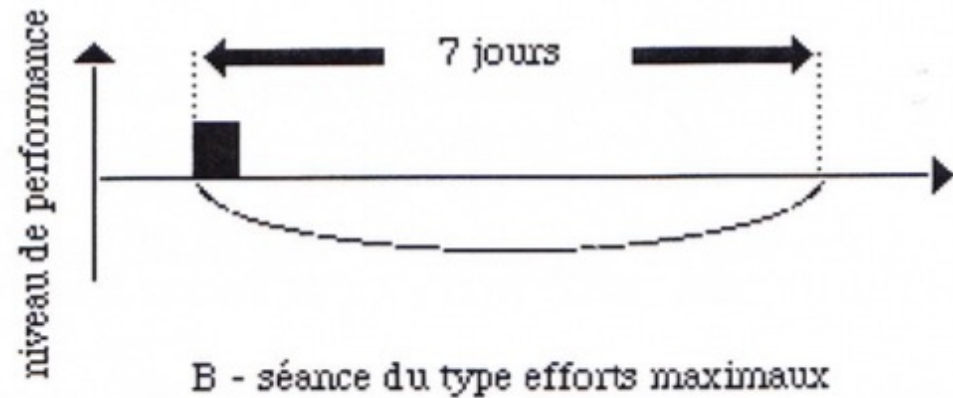
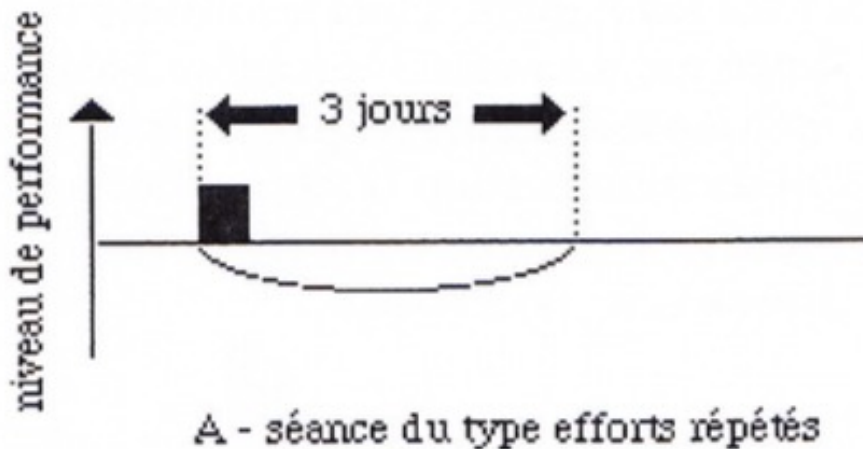
Préparation des chaines
spécifiques

Puissance



Méthode Bulgare et les autres systèmes utilisant effort répétés :

Effets immédiats :

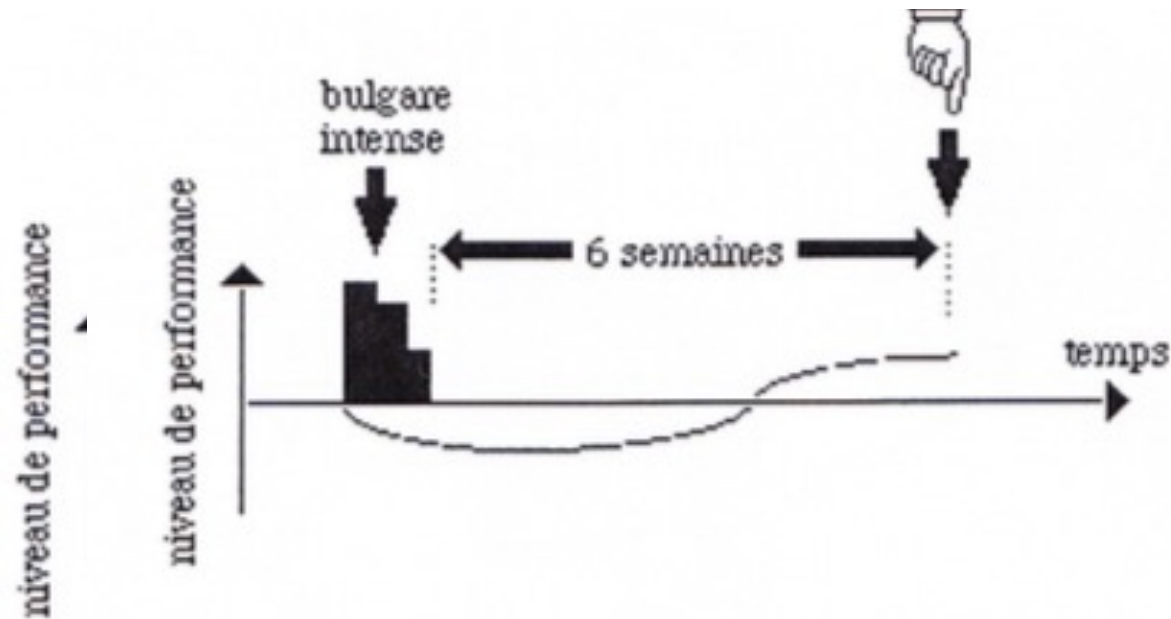


Puissance



Méthode Bulgare et les autres systèmes utilisant effort répétés :

Effets retardés :



effet retardé d'un cycle de travail concentrique intense (bulgare avec 16 à 20 séries par exemple).

Puissance



Méthode 120- 80 et système excentrique :

Effets immédiats :

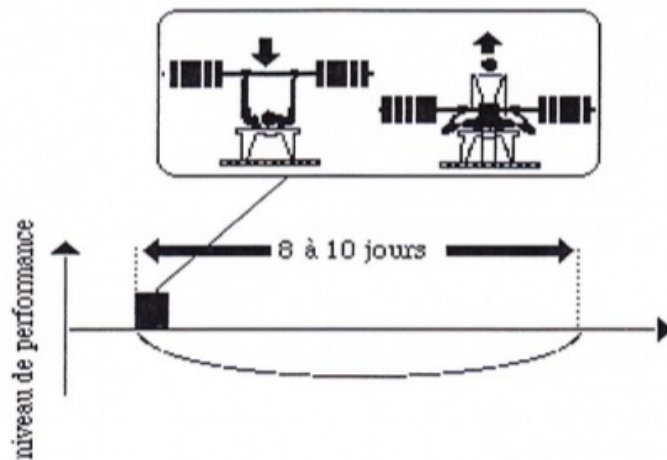


figure 157 : l'effet immédiat d'une séance excentrique.

Par contre pour la méthode du 120-80, le résultat est totalement différent (pour un athlète entraîné au travail excentrique évidemment).

Puissance



Méthode 120- 80 et système excentrique :

Effets retardés :

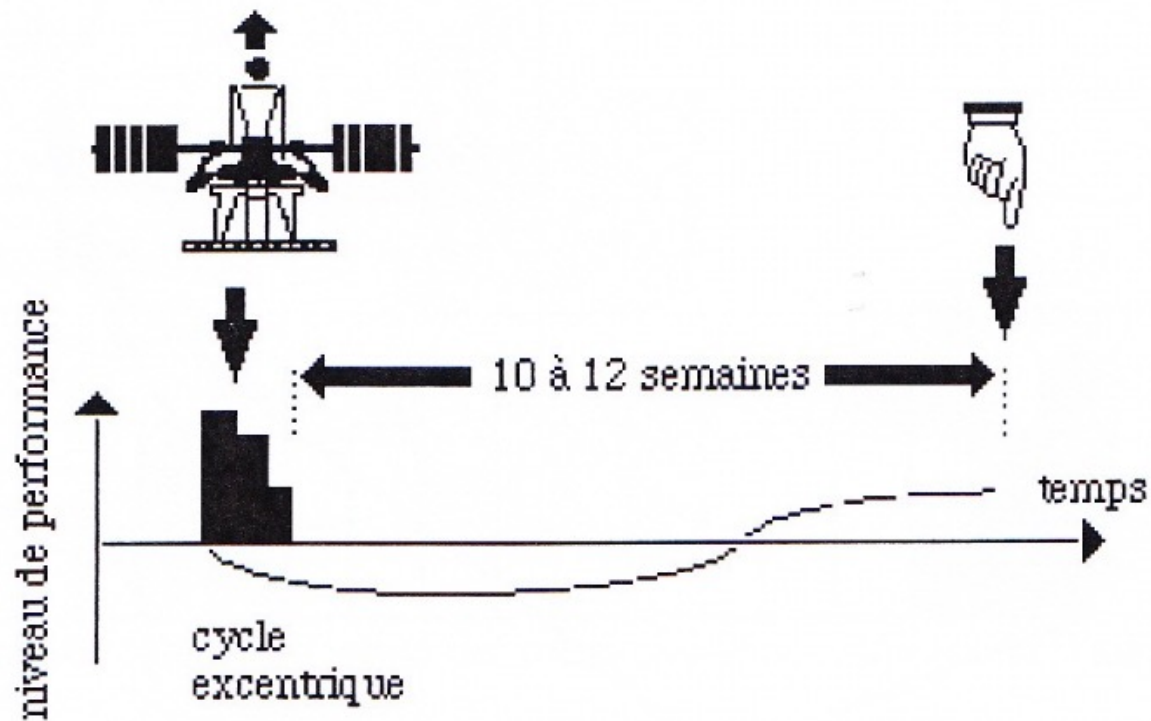
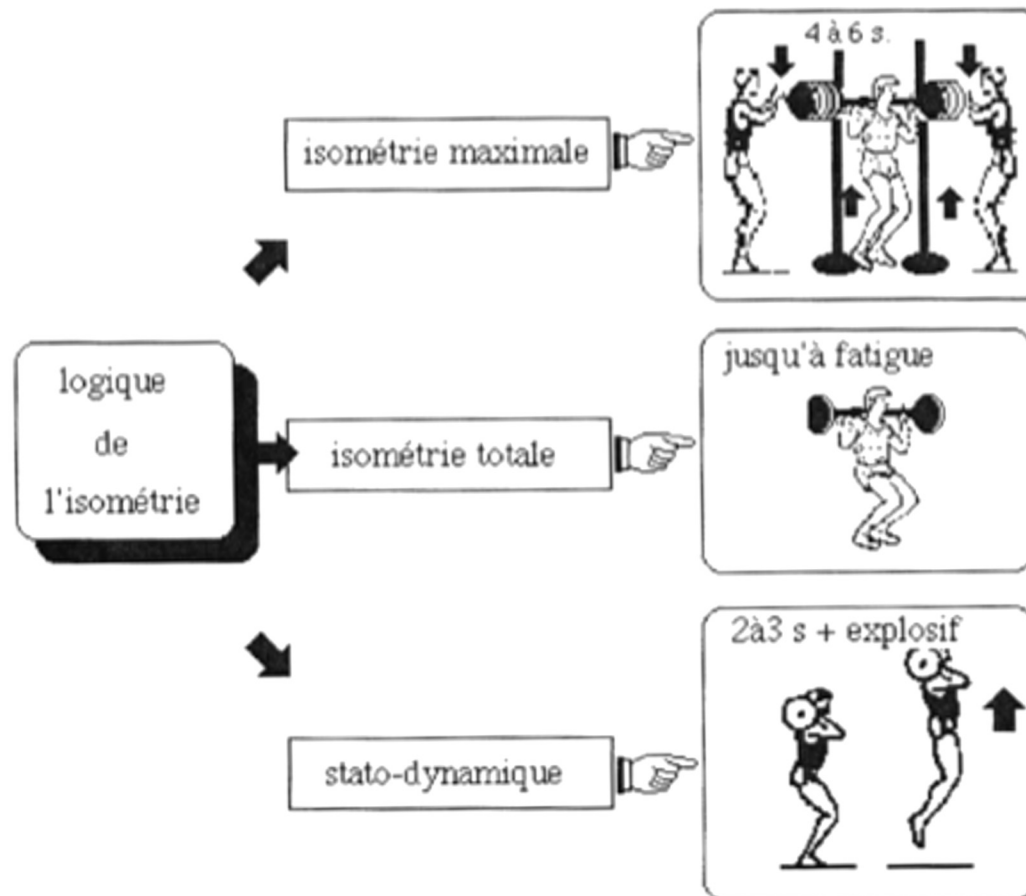


figure 160 : effet retardé d'un cycle excentrique.

Puissance



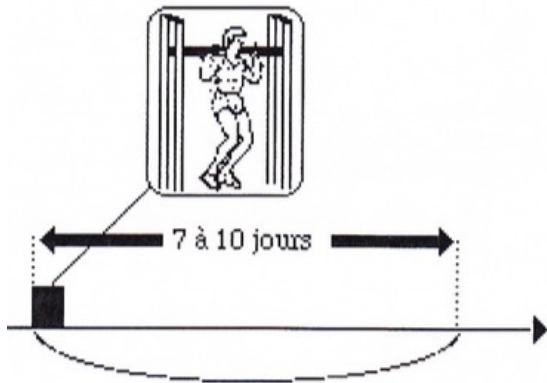
LOGIQUE SUIVANT LES METHODES DE ZATSIORSKI:



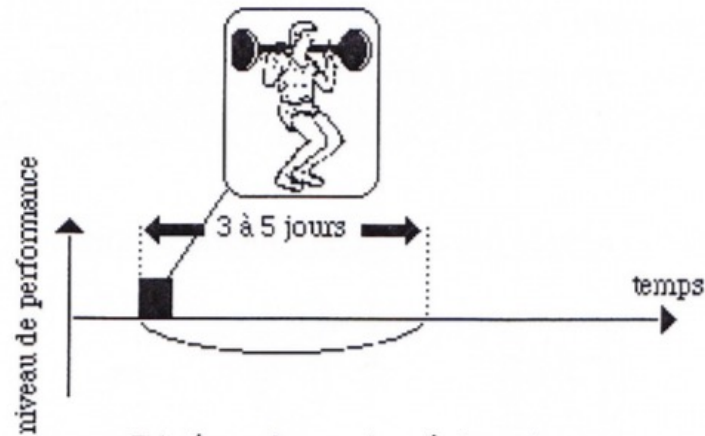
Puissance



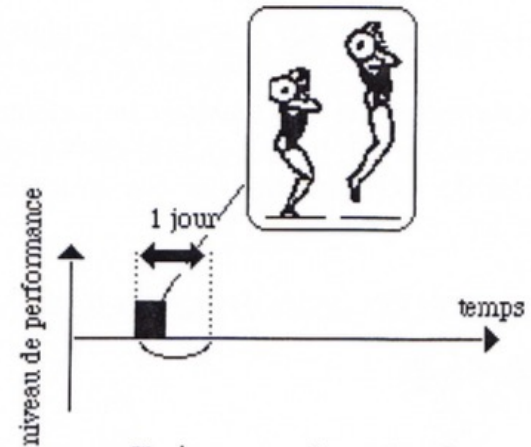
Méthode incluant de l'isométrie :
Effets immédiats :



A - séance du type isométrie maximale



B) séance du type isométrie totale



C) séance stato-dynamique 1 temps

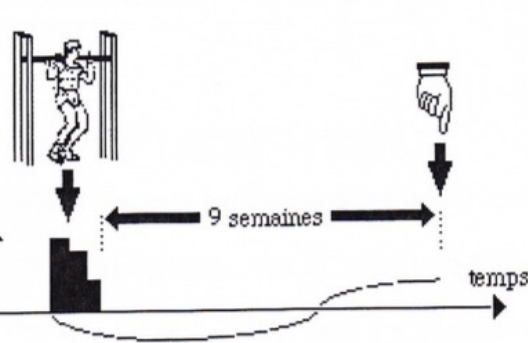
D) séance stato-dynamique 2 temps = isométrie totale

Puissance



Méthode incluant de l'isométrie :

Effets retardés :



114 : effet retardé d'un cycle d'isométrie maximale.

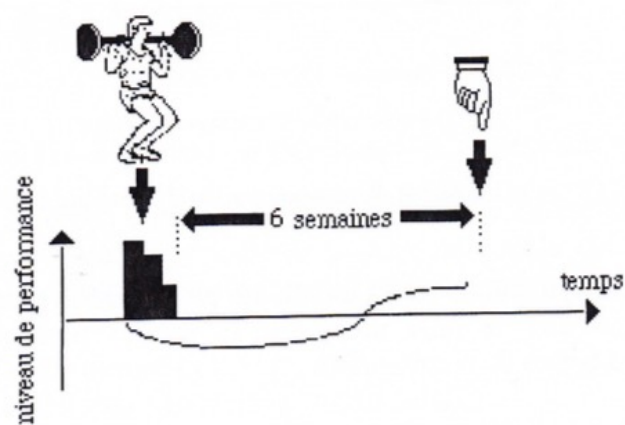


figure 115 : effet retardé d'un cycle d'isométrie totale.

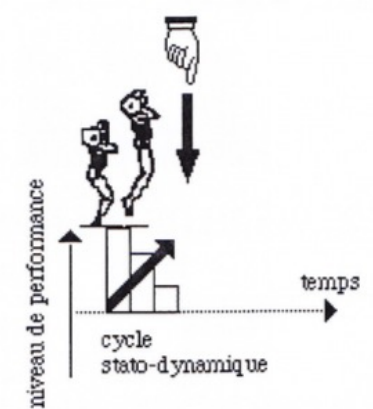


figure 116 : effet retardé d'un cycle stato-dynamique (1 temps).

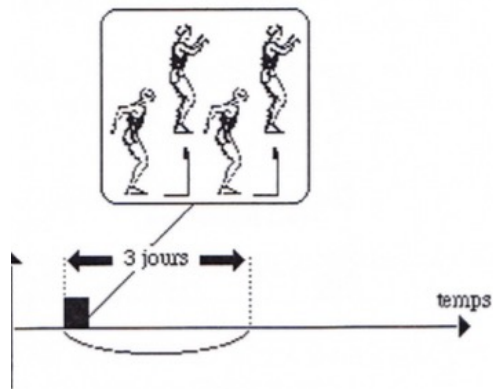
L'effet retardé d'un cycle de stato-dynamique 2 temps est le même que l'isométrie totale.

Puissance



Méthode incluant de la pliométrie :

Effets immédiats:



: effet immédiat d'une séance de pliométrie "moyenne".

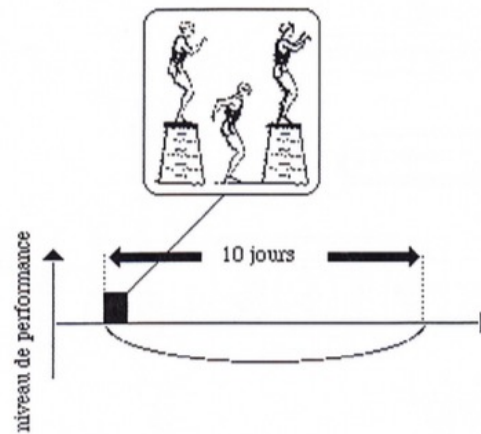


figure 187 : effet immédiat d'une séance de pliométrie intense.

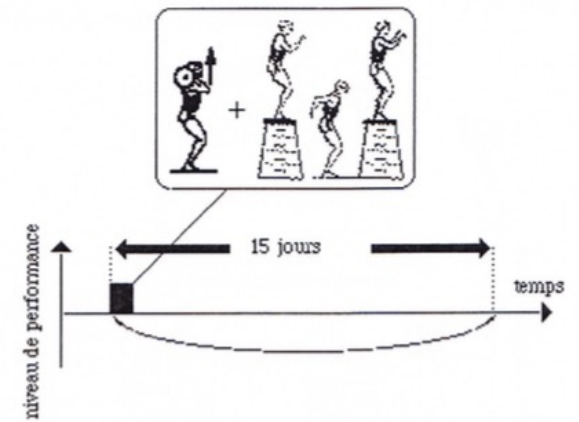


figure 189 : effet immédiat d'une séance bulgare "concentrique avec charge - pliométrie intense".

Puissance



Méthode incluant de la pliométrie :

Effets retardés:

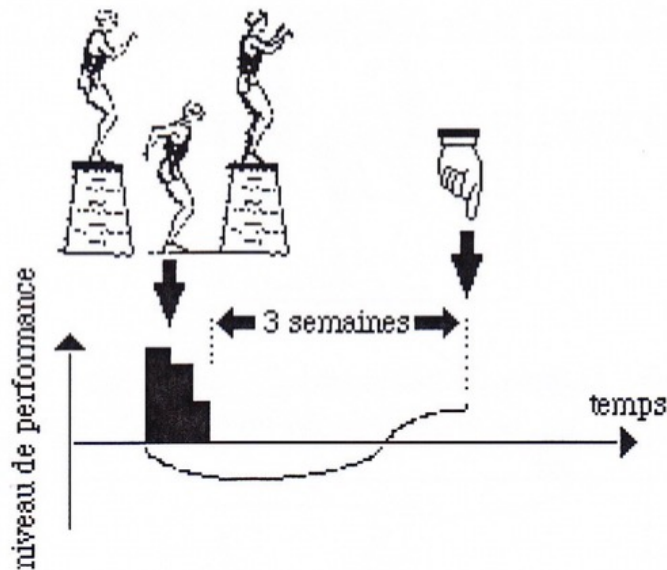


Figure 190 : effet retardé d'un cycle de travail en pliométrie intense.

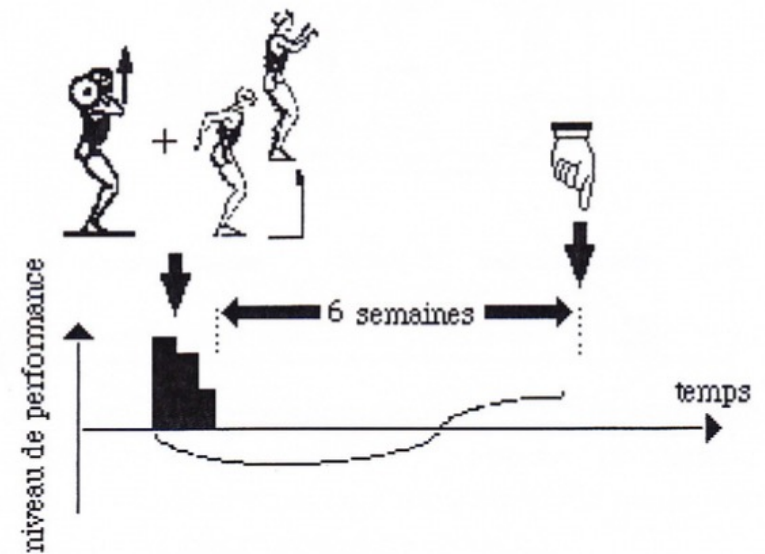


Figure 191 : effet retardé d'un cycle de pliométrie bulgare "concentrique- pliométrique".