
FUNCTIONAL TRAINING

Informations générales

Introduction

L'entraînement fonctionnel (functional training) se distingue par certains points essentiels de l'entraînement musculaire centré sur les engins: il vise un niveau de complexité plus élevé des exercices qui sollicitent plusieurs articulations et groupes musculaires tout en les coordonnant. Les exercices sont donc parfaitement adaptés pour prévenir les blessures, corriger le maintien, améliorer la coordination et transposer la force dans les suites de mouvements.

Avec l'entraînement fonctionnel, l'encadrement de la part du moniteur est plus important que pour l'entraînement avec des engins. En effet, il s'agit avant tout de faire attention à ce que la position des articulations soit correcte et saine et à adapter le degré de difficulté des exercices à la condition physique des athlètes. Dès lors que les exercices sont enseignés dans le cadre de cette leçon, il ne faut pas les faire sans accompagnement.

Avant que le groupe ne commence, prière d'observer attentivement les illustrations et de bien lire les instructions des exercices. Prêter une attention toute particulière aux niveaux de difficulté élevés et aux sauts; cela concerne en particulier les personnes plus âgées ainsi que celles ayant des blessures ou ayant été opérées par le passé.

Dans le doute, ne pas faire faire un exercice ou le remplacer par un exercice plus simple.

Les leçons sont réparties entre unités d'entraînement faciles, moyennes et exigeantes; il y en a donc pour tous les goûts. En présence de personnes plus âgées ou peu entraînées, il est conseillé de commencer par la première leçon.

Instructions

Âge

16–65 ans

Niveau d'activité

Faible – élevé

But

Prévention des blessures, correction du maintien, report de force

Fréquence

1–2x par semaine avec deux séries à chaque fois

Quand

Au début de l'entraînement, après l'échauffement

Durée

Echauffement: 10–15 min. comme d'habitude
Installation des stations: 3 min.
Explication des stations: 5–10 min.
Intervalle par exercice: 1 min.
Pause entre les exercices: 30 sec.
Répétitions: 1 x chaque exercice
Séries: deux séries intercalées par une pause de 2–3 min.
Démontage des stations: 2 min.
Clôture de la leçon: 10 min. comme d'habitude

Remarque

Pour les exercices unilatéraux, le changement de côté s'effectue durant la deuxième série seulement.