

# METHODE PLIOMETRIQUE

---

- ▶ Son objectif est d'enchaîner sans temps d'arrêt, une contraction en régime excentrique (mouvement en freinage) et une contraction en régime concentrique.
  - ▶ Juxtaposition d'une action excentrique suivie d'une action concentrique.
1. Les causes d'efficacité de cette modalité de fonctionnement musculaire reposent sur 3 éléments :
- ▶ l'intervention particulière des facteurs nerveux.
  - ▶ l'élasticité du système « tendon-muscle ».
  - ▶ l'intervention du réflexe d'étirement.

## AVANTAGES

- Action sur le facteur nerveux
- Force développée supérieure au maximale concentrique ( 150 à 200%)
- Sollicite l'élasticité
- Proche des actions spécifiques à beaucoup de sport

## INCONVENIENTS

- Pas adapté à tout les publics
- À coupler avec les autres régimes
- Nécessite un placement parfait

# Séance Pliométrie 1

## PLIOMÉTRIE AVEC CHARGE (pectoraux)

### *Ex 1 : développé couché*

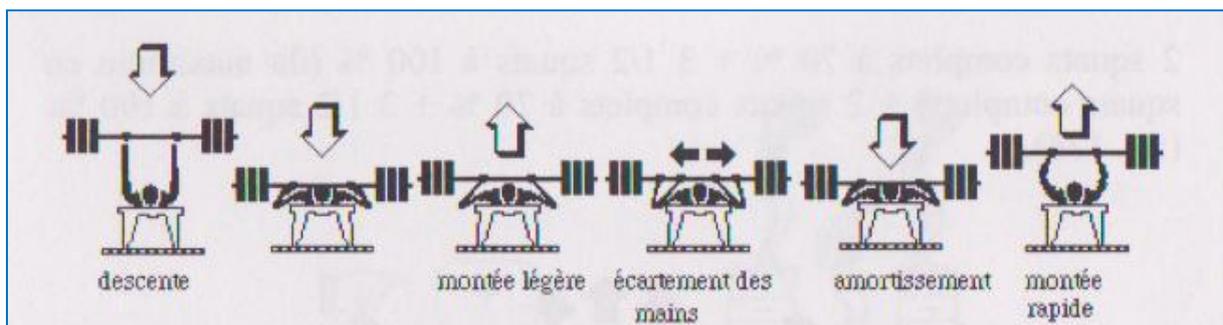
.5 séries

.8 à 10 répétitions

.recup = 3'

.charge : 60% à 70%

.vitesse : rapide

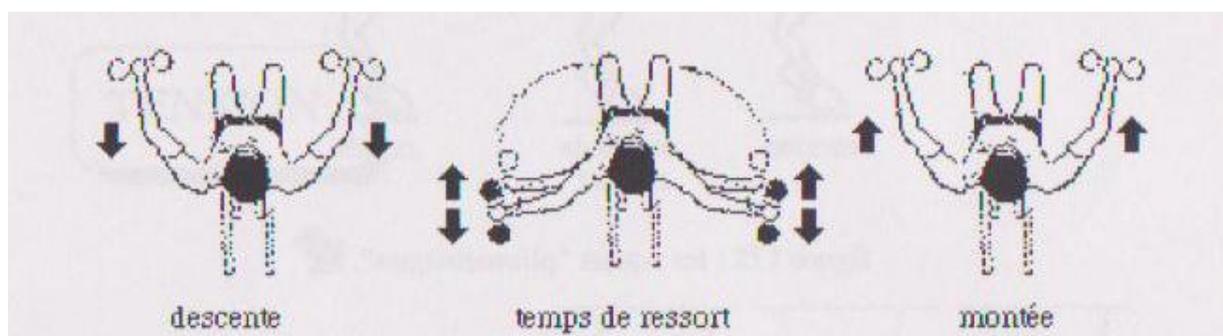


### *Ex 2 : écarté haltère banc plat*

.4 séries de 10 répétitions

.recup = 2'30''

.charge = 60 à 70%



# Séance Pliométrie 1 (suite)

---

## *Ex 3 : pompes avec montée et descente hauteur -10cm*

---

.3 séries de 15 répétitions

.récup = 2'

.charge : au poids de corps

## *Ex 3 : pull over*

---

.3 séries de 15 répétitions

.récup = 1'30''

.charge 60 à 70%

## Séance Pliométrie 2

---

### **BULGARE CONCENTRIQUE/ PLIOMÉTRIQUE**

#### *Ex 1 : Squat + presse à cuisse*

---

.6 séries

.6 reps concentrique sur presse + 6 reps en pliométrie squat

.recup = 3'

.charge : concentrique à 80 à 85% ; pliométrie 30% à 50%

. vitesse : rapide

### **BULGARE ISOMETRIQUE/ PLIOMÉTRIQUE**

#### *Ex 2 : Chaise en iso + squat jump*

---

.4 séries

.Chaise 45'' à 1' + 10 squat jump

.recup = 3'

.charge = chaise avec lest de 10 à 20kg

### **PLIOMÉTRIQUE / PLIOMÉTRIQUE**

#### *Ex 3 :*

---

.4 séries

.recup = 3'

. monté de banc en fente 20reps + 10 squats sur banc.