

Relations entre des formes de travail en musculation et des ressentis à induire

(Tab. extrait de : Ziane, 2016 in *Prendre en compte les ressentis : Exemple en musculation. Sport, santé, Préparation Physique. 143*)

	<u>pendant</u>	<u>à l'issue</u>
En volume musculaire	sensations locales de congestion, de brûlure voire de tétanie	sensations de lourdeur, fatigue
En développement de la force	sensation générale de compression, de compacité ou de tension voire de tremblements	sensation de légèreté voire de baisse de tension (étourdissement), de fatigue nerveuse et musculaire importante
En endurance musculaire	fatigue locale ou "régionale" (région du corps sollicitée)	sensation de chaleur locale ou "régionale"
En circuit-training	fatigue générale	sensation de soulagement voire de bien-être
En cardio-training	essoufflement et sensation de chaleur	sensation de fatigue générale et de bien-être
En étirements	sensation de tension et surtout pas de douleur, qui doit s'estomper par une expiration profonde et continue, puis reprendre par une nouvelle mise en tension etc.	sensation de relâchement, de gain d'amplitude gestuelle et d'aisance dans les mouvements libres de charge
En assouplissements	sensation de tension forte voire de pénibilité alternant avec une sensation de relâchement par gestion de la respiration	sensation temporaire de perte de stabilité voire une sensation temporaire de fragilité

Observables et ressentis en musculation lors de l'exécution gestuelle

(Tab. extrait de : Ziane, 2016 in *Prendre en compte les ressentis : Exemple en musculation. Sport, santé, Préparation Physique. 143*)

Charge	Beaucoup trop légère	Pas assez lourde	Assez lourde	Lourde	Trop lourde	Ecrasante	Incontrôlable
Appuis	Inexistants	Incertains	Stables	Ancrés	Imposés par la charge	Soumis	
Trajet moteur	Anarchique	Continu	Parfait	Phasique	Saccadé	Compensé	Incontrôlé
Amplitude	Versatile	Etriquée	Complète et constante	Inconstante	Réduite	Compensée	Incontrôlée
Vitesse d'exécution	Anarchique	Précipitée	Parfaite	Contrôlée	Subie	Incontrôlée	