

## Les paramètres biomécaniques de construction des exercices

**Pour intervenir sur une zone, une partie ou un muscle on peut manipuler des variables :**

**mécaniques :**

- longueur des bras de levier
- amplitude
- quantité de résistance au mouvement

**d'intention :**

- vitesse de réalisation du mouvement
- vitesse de la série de mouvement
- nombre de répétitions

**Pour différencier le travail et :**

Pour faire un travail de PPG	ou de PPSpé	jusqu'à la PPS
De l'exercice global	par l'exercice ciblé	à l'exercice d'isolation
Mobilisation des longues chaînes musculaires Mouvement d'amplitude Fixation naturelle des ceintures et des articulations Travail sur un train complet + gainage	Mobilisation des chaînes musculaires franchissant deux articulations proximales Mobilisation d'un train complet	Mobilisation d'un muscle ou groupe de muscle concernant un mouvement dans une dimension du plan (un degré de liberté articulaire naturel ou provoqué) si possible en limitant artificiellement la solicitation des muscles de fixation
Pour aller d'un impact Aérobie		à un impact sur la filière créatique
	<b>En étant conscient des risques</b>	
Pas centrés sur la zone d'effort, plutôt musculaire et concernant les ceintures		Très proches de la zone visée et plutôt articulaire ou tendineux

**Donc en identifiant dans la pratique de l'élève les comportements montrant la limite de l'exercice pour un élève**

Déformation du geste (des trajets moteurs) Apparition de mouvement de compensation pour une recherche d'inertie des masses mobiles Désynchronisation des ceintures (gainage)	Mauvais contrôle des temps de retour (retour à la gravité) Tentative de compensation contre les blocages pour engager d'autres muscles ou une chaîne dans le mouvement Réduction instinctive des bras de levier
---	--