

## LES AVANTAGES DU DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE JEUNES

*Petrea Aida Maria<sup>1</sup>  
Gougou Gramatopol<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Children's Palace Suceava, Romania*

*<sup>2</sup>University of Athens, Greece*

**Mots clé :** fitness, condition physique, programme de fitness, entretien, critères d'efficacité.

**Résumé:** Cet article a pour but de trouver les moyens les plus efficaces de développement physique harmonieux et de maintenir une bonne condition physique par les exercices de fitness musculaire.

À en juger que la demande d'aptitude musculaire signifie, en raison de l'efficacité énergétique, proumouvoir rationnel dans leur club et centres d'entretien à des groupes de participants, adultes, contribue à la réalisation des objectifs proposés sur le développement de la condition physique et la qualité croissante de la durée de la vie active.

On a testé de groupes de 12 adultes, jeunes, impliqués dans les travaux d'entretien de la force musculaire du club Muscle Power, Suceava (Club de Fitness et Musculation) qui représente le groupe expérimentale.

### **Introduction**

L'exercice physique est bien valorisé grâce à ses nombreuses formes de manifestation contribuant à la lutte contre la sédentarité et les excès pondéreux. L'homme moderne a impérieusement besoin faire des exercices physiques en vue d'augmenter sa vitalité physique et intellectuelle nécessaire pour résoudre facilement des tâches très difficiles, parce qu'il est soumis aujourd'hui à des efforts de plus en plus multipliés et complexes exigés par les professions dans des divers domaines d'activité.

Une condition physique optimale est maintenue en bon état par des efforts physiques adéquats et par des exercices de remise en forme musculaire.

On propose les exercices de fitness musculaire en vue d'obtenir une bonne condition physique pour leur supérieure contribution par rapport à d'autres moyens d'entretien, parce qu'ils augmentent la capacité des sujets d'accomplir leurs activités quotidiennes en empêchant

l'installation d'un surmenage précoce ou la sur-sollicitation des fonctions physiologiques de l'organisme.

En ce qui concerne les méthodes utilisées pour le développement de la force, elles sont diverses et elles se mettent en application par rapport des moyens matériels, des circonstances organisationnelle, du niveau des sujets.

Les exercices physique, le sport pratiqué par se possibilités et ses particularités rationnelles par rapport à l'âge et le sexe, de plomb au développement harmonieux de physique, améliorer la capacité du travail intellectuel, l'extension de la jeunesse.

A cette fin je propose que cet article apporte ma contribution à l'élaboration des programmes de modèle que systématiquement pratiqué et guidé peuvent influencer le développement physique harmonieux, le développement d'une bonne condition physique, la formation d'un reflexe d'outfit physiquement correcte obtenue par l'exercice.

Cet article a pour but de trouver les moyens les plus efficaces de développement physique harmonieux et de maintenir une bonne condition physique par les exercices de fitness musculaire.

Pour ce faire, le point de départ c'est l'hypothèse suivante :

À en juger que la demande d'aptitude musculaire signifie, en raison de l'efficacité énergétique, proumouvoir rationnel dans leur club et centres d'entretien à des groupes de participants, adultes, contribue à la réalisation des objectifs proposes sur le développement de la condition physique et la qualité croissante de la durée de la vie active.

- critères d'efficacité – la capacité d'un système de produire les résultats dans de bonnes conditions sur la base d'indices concues pour exprimer l'efficacité de l'activité ;

- rationalisation – fournie une sélection judicieuse , validation d'un moyen de fitness musculaire selon les particularités de la formation biomotrice de sujets selon le niveau d'effort de formation de capacite ;

- influeçant la stimulation sélective – concentrer correctement les objectifs.

### **Matériel- méthode**

Le but de l'étude est de mettre en évidence les moyens les plus efficaces d'aptitude musculaire pour utilisation au sein de leurs activités d'entretien et de la santé.

Pendant les activités du club on a utilisé la méthode du travail frontal par des groupes et en circuit, en utilisant des mouvements isotoniques, qui nous ont permis de surmonter les exercices de poids et l'exercice de votre corps avec des objets divers et des dispositifs

disponibles : haltères, haltère-bar avec ou sans disques, helcomètre, poulies, en travaillant avec des équipements complexes multipostes.

On a soigneusement réchauffé le corps en insistant sur les muscles et les articulations qui devaient être employées dans l'effort, avant de commencer les exercices de fitness. Le nombre des répétitions, la durée et le chargement ont été établis en étroite relation avec l'âge et le niveau de formation des sujets.

Pour le développement du travail nous avons utilisé le modèle suivant de fitness musculaire :

- exercices qui gagnent leur poids corporel (pompes des sauts, des squats, tractions, escalade)
- des exercices de développement musculaire pour abdominaux et le dos, surmontant des exercices de résistance en utilisant des objets externes des poids différents (poids, balles remplies, des sacs de sable, des bâtons, la résistance d'un partenaire, en tant que dispositifs différents : gymnastique banc, haltérophilie etc.

En utilisant cette méthode pour suivre les effets du muscle et de fitness designe par des instructions concernant l'équité et les exécutions méthodiques émis pour chaque type d'outil dans la main.

### **Exercices et mesures**

**Exercice 1** – Placé sur la poitrine- position de départ : debout, les pieds éloignés largeur des épaules ; poignée de la barre avec les bras tendus. Le tors et les genoux tendus. Tirant la barre le long de l'abdomen et la poitrine, au menton.

**Exercice 2** – Poussée vers le banc- position de départ : couché sur un banc de sorte que le corps à établir cinq points de contact sur la surface du banc. La barre est placée sur la poitrine, les coudes en extension et dans cette position, sous la supervision d'un assistant commencera les répétitions.

**Exercice 3** – Ramat verticale- position du départ : les jambes et le torse droits, bras tendus. La barre d'appui, se déplacer d'un plan horizontal par flexion vers l'avant et les bras à la poitrine.

**Exercice 4** – Ramat horizontale- position du départ : couché sur le ventre sur le banc. La barre d'appui, on exécute des mouvements en plan vertical, en tirant la barre vers la poitrine.

**Exercice 5** – Squats jump : à partir de position assis ; le tronc et les jambes droites, légèrement écartées au niveau des épaules, la barre de

l'haltère suspendue, mais soutenue par les épaules. Répétitions en étirant genoux et étirer votre dos droit.

**Exercice 6** – L'abdomen 30 secondes. De la position couché dorsale (les jambes et les cuisses fixés à l'angle de 90 degrés ) levant son tronc et de descente à 45 degrés. Courir contre la montre.

### Résultats et Discussions

On a testé de groupes de 12 adultes, jeunes, impliqués dans les travaux d'entretien de la force musculaire du club Muscle Power, Suceava (Club de Fitness et Musculation) qui représentent le groupe expérimentale.

De point de vue des particularités en termes de taille et les poids somatique, comme observe dans le groupe expérimentale lors de taille et les chargement de poids ne sont pas significatifs. Ce qui montre que les facteurs biologiques, la croissance et le développements naturels des athlètes , ne peuvent fortement influencer le nombre des résultats physiques. Qui peut produire des changements est donc le programme de relance qui a des effets cumulatifs, par l'application des moyens proposés, pour la technologie d'entraînement en tant que composante modèle recommandée d'aptitude musculaire.

**Tableau 1.** Résultats et l'interprétation statistique des données expérimentales. **Facteur somatique.**

Groupe expérimentale

Nr. Crt.	Nom et prenom	Age	Sex	Taille Ti	Taille Tf	dif	Poids Ti	Poids Tf	dif
1	R.C.	17	M	155	155	1	60	59,5	0,5
2	R.CE	17	M	155	156	1	60	60,5	0,5
3	M.D.	18	M	167	167	0	66	66	0
4	M.A.	18	M	170	170	0	60	60,5	0,5
5	M.A L.	17	M	170	170	0	66	65	1
6	L.M.	18	M	181	181	1	73	72	1
7	S.I.	17	M	180	181	1	81	81,5	0,5
8	V.A.	17	M	190	190	0	90	90	0
9	O.B.	18	M	195	195	0	91	92	1
10	M.F.	18	M	182	182,5	1	81	82	1
11	H.M.	17	M	180	180	0	81	80	1
12	F.D.	17	M	170	170	1	66	65	1
X				174.5	174.79	0.29	72.91	72.75	0.16
S				12.42	12.34		11.51	11.87	

<b>CV</b>			<b>7.11</b>	<b>7.065</b>		<b>15.79</b>	<b>16.32</b>	
<b>t</b>				<b>1.820</b>			<b>0.650</b>	
<b>p</b>				<b>p &gt; 0,05</b>			<b>p &gt; 0,05</b>	

**Résultats statistique et l'interprétation des données expérimentales.**  
**L'ÉLÉMENTE MOTRICE**

**Résultats des testes des qualités de conduite de FORCE.**

Comme j'ai déjà présenté, j'ai enregistré les résultats des 7 tests pour : la force – vitesse jambes (la détente) ; la force en bras ; la force abdominale.

**Tableau 2.** Les résultats des essais initiaux dans l'expérience du groupe d'entraînement physique.

Nr Crt	Nom, prénom catégorie	Placé sur la poitrine	Poussée vers le bars	Ramat verticale	Ramat horizontale	Squats Jump 30 sec.	Pompes	Abdomens 30. sec
1	R.C. 60	11	15	4	15	34	32	30
2	R.CE 60	10	14	4	14	35	33	29
3	M.D. 66	11	13	3	14	35	31	31
4	M.A. 60	12	14	3	15	32	35	31
5	M.AL 66	10	13	2	13	34	34	33
6	L.M. 73	9	11	2	10	30	28	32
7	S.I. 81	11	12	2	10	26	25	22
8	V.A. 90	10	10	2	9	22	22	21
9	O.B. 90	10	9	2	10	21	21	19
10	M.F. 81	11	11	3	10	22	20	21
11	H.M. 81	10	10	3	11	20	19	22
12	F.D. 66	12	15	4	13	32	31	30
X		<b>10.58</b>	<b>12.25</b>	<b>2.83</b>	<b>12</b>	<b>28.58</b>	<b>27.58</b>	<b>26.75</b>
S		<b>0.9</b>	<b>2.05</b>	<b>0.83</b>	<b>2.21</b>	<b>5.96</b>	<b>5.88</b>	<b>5.22</b>
CV		<b>8.50</b>	<b>16.73</b>	<b>29.46</b>	<b>18.46</b>	<b>20.85</b>	<b>21.33</b>	<b>19.53</b>

Dans le groupe expérimentale lors du premier test révèle un cv mauvaise de performance ; l'homogénéité est plus de 20 pour cent.

**Tableau 3.** Résultats finaux de l'expérience du groupe d'entraînement physique

Nr. Crt	Nom, prenom categorie	Placé sur la poitrine	Poussée vers le bars	Ramat verticale	Ramat horizontale	Squats Jump 30 sec.	Pompes	Abdomens 30. sec
1	R.C. 60	14	17	5	17	39	39	37
2	R.CE 60	14	16	5	17	38	38	35
3	M.D. 66	13	17	5	16	39	38	34
4	M.A. 60	15	17	5	17	36	39	36

5	M.AL.	66	14	18	6	16	36	38	36
6	L.M.	73	12	14	4	10	34	35	34
7	S.I.	81	13	14	4	15	31	30	25
8	V.A.	90	12	13	4	13	26	29	25
9	O.B.	90	12	12	3	12	25	28	24
10	M.F.	81	13	13	4	13	24	30	25
11	H.M.	81	12	12	4	14	25	30	24
12	F.D.	66	15	18	6	18	40	41	38
X			13,25	15.08	4.58	14.83	32.75	34.58	31.08
S			1,13	2.31	0.90	2.44	6.22	4.79	5.83
CV			8,59	15.34	19.64	16.47	19.00	13.86	18.78
t			11,86	10.47	7.000	6.993	9.101	10.38 2	7.807
p			< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Le groupe expérimentale est considéré comme un des environnements de test finale significativement augmenté dans tous échantillons. la matérialité est élevée –  $p < 0,001$  et le coefficient de variation montre une bonne homogénéité et de haute performance : à 5 épreuves de moins de 15 pour cent à 4 épreuves de moins de 20 pour cent.

**Tableau 4** Les charges de poids recommandé que les essais ont été fait

Greutate	60 - 70	70 - 80	90 - 100	Peste 100
Placé sur la poitrine	60 Kg	70 Kg	89 Kg	90 Kg
Poussée vers le bars	70 Kg	80 Kg	90 Kg	100 Kg
Ramat verticale	25 Kg	35 Kg	45 Kg	55 Kg
Ramat horizontale	50 Kg	60 Kg	70 Kg	80 Kg
Squats Jump 30 sec	30 Kg	40 Kg	50 Kg	60 Kg

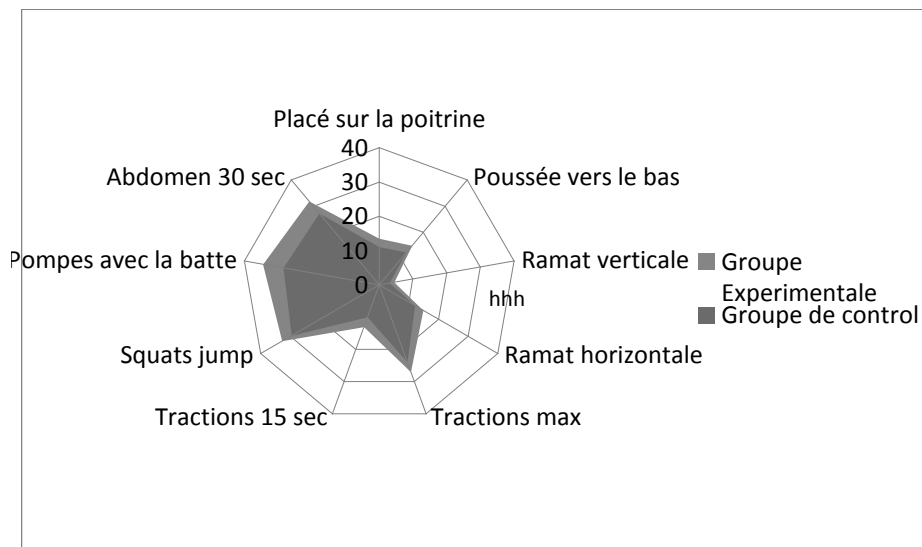


Fig 1. Évolution des résultats d'entraînement physique.

### Conclusions

Après avoir effectué l'expérience, l'enregistrement et l'interprétation des résultats on a les conclusions suivantes :

1. Les résultats de l'expérimentation révèle la possibilité d'obtenir des indices du développement musculaire considérablement augmentés par l'utilisation des programmes de fitness musculaire.
2. Les résultats concernant la dynamique : le groupe expérimentale a fait des progrès significatifs. Il est constaté que les performances du groupe expérimental sont de très bon progrès ; dans tous les échantillon était de 0,05 matérialité significative.
3. L'efficacité du programme expérimentale est montré sur les indices statistiques choisies pour les échantillons à tester.

### Bibliographie:

1. Dragnea A., 2002. *Măsurare și evaluare în activitățile motrice*, Editura Universității din Pitești,
2. Bernard M. – 1995 *Le corps*, Editura du Sevil, Paris,;
3. Jenkins R. (2001) *Fitness– gimnastică pentru toți*, Editura Alex, București
4. Stroescu G: (2002) - *500 de exerciții cu obiecte portative pentru gimnastica de întreținere și pentru sport aerobic*; Edit.ISPE; București
5. Todea S.P., *Metodica educației fizice și sportive*, Editura Fundației România de mâine, 2001.

### **Webographie**

<http://www.idieta.ro/body/fitness/programe/aerobic/>  
[http://www.mcfitness.ro/slabire\\_sanatate\\_anatomie.html](http://www.mcfitness.ro/slabire_sanatate_anatomie.html)  
<http://www.genesse.ro/culturism-fitness.html>  
[http://www.fitlifeclub.vcc.ro/principii\\_fitness.htm](http://www.fitlifeclub.vcc.ro/principii_fitness.htm)  
<http://www.121.ro/articole/art4077-echipamentul-de-fitness.html>

**Titlu :** Beneficiile fitness-ului muscular asupra dezvoltării condiției fizice la tineri.

**Cuvinte cheie :** fitness muscular, condiție fizică, program de fitness, sport de întreținere, criterii de eficiență.

**Rezumat :** Acest articol își propune găsirea celor mai eficiente mijloace ale dezvoltării fizice armonioase și a dezvoltării condiției fizice prin utilizarea exercițiilor de fitness muscular.

Considerând că aplicarea unor mijloace selecționate de fitness muscular, pe criterii de eficiență, promovate rațional în activitățile de club și centre de întreținere la grupele de participanți, adulți, contribuie la îndeplinirea obiectivelor propuse pe linia dezvoltării condiției fizice și creșterea calității și duratei vieții active.

Testarea s-a făcut pe un grup de 12 adulți, tineri, participanți la activitățile de întreținere din cadrul clubului Muscle Power, Suceava (Club de fitness și culturism ) ce a constituit grupa experimentală.

**Title:** Muscular fitness benefits of physical fitness in youth development.

**Keywords:** fitness muscle, fitness, fitness program, sports, auto efficiency criteria.

**Abstract:** This article aims at finding the most effective means of physical development and harmonious development of physical fitness by using muscular fitness exercises.

Considering that the application of selected means of muscular fitness, on grounds of efficiency, rational promoted club activities and maintenance centers in groups of participants, adults, contribute to the development objectives in line fitness and increase quality and length of working life .

Testing was done on a group of 12 adults, young participants in maintenance activities of the club Muscle Power, Suceava (Club fitness and bodybuilding) that was the experimental group.