

SPORT ET SANTE

Le « TMR » travail musculaire en résistance

« 95 % de la population française adulte est *exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés.* » Les femmes sont les plus à la traîne puisque 70 % d'entre elles (contre 42 % des hommes) se situent en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé. »

En somme, comme l'appelle de ses vœux le Professeur Irène Margaritis, « *C'est l'organisation même de nos modes de vies qui est à revoir* », notamment « *en favorisant la pratique sportive* ». La FFRS y contribue ardemment.

Alexandre Terrini

SE REMUER POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

Un article de Vital'news « Se remuer pour mieux vivre et plus longtemps » (février 2022), faisait référence à une recommandation de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

Le travail musculaire en résistance (TMR) avait alors retenu l'attention de nos lecteurs se demandant en quoi cela consistait, comment pratiquer et quelles catégories d'activités pouvaient être concernées.

> Cliquez ici pour relire cet article

Qu'est-ce que le Travail musculaire en résistance ?



Il s'agit d'un type d'exercice provoquant une contraction des muscles contre une résistance externe et qui permet d'augmenter la capacité « force musculaire » en soulevant des poids légers à moyens, en utilisant le poids du corps ou des bandes élastiques comme source de résistance.

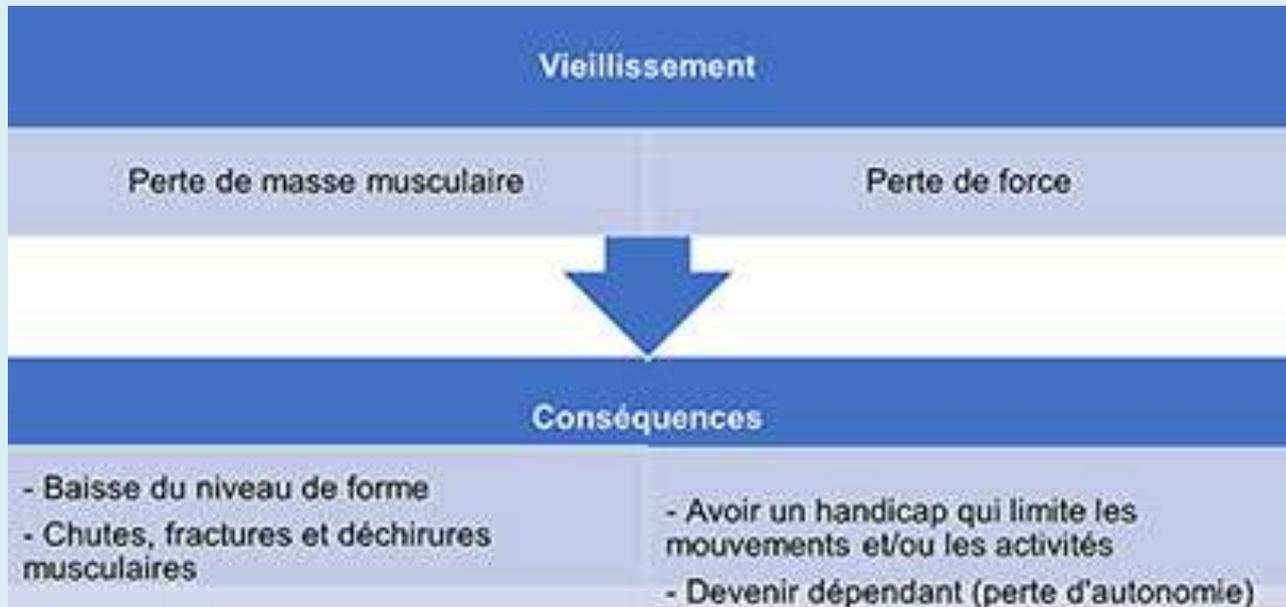
Le type de matériel utilisé est le suivant :

- **Haltère traditionnel ou réglable** : le premier est constitué d'une seule pièce, tandis que le deuxième est un haltère avec des poids réglables (*équipement généralement utilisé en musculation*).
- **Appareils d'entraînement contre résistance** : généralement disponibles dans les salles de remise en forme, ils se composent d'une pile de poids et d'un système de poulie qui s'oppose à un mouvement fixe.

- **Bandes élastiques** : fabriquées en latex elles sont légères et portables, mais aussi résistantes à l'usure et à la déchirure. Chaque couleur correspond à un niveau de force allant de léger à fort.

Seniors et travail musculaire en résistance ?

Peu de seniors pratiquent ce type d'exercice par peur, réticence mais aussi par manque de consensus et de recommandations sur la mise en œuvre. Un petit rappel :



Quels sont les bienfaits du TMR sur la santé des seniors ?

Plusieurs études ont démontré que faire de l'exercice contre résistance permettait de rendre les muscles plus résistants et plus endurants, d'améliorer l'équilibre et de prévenir des blessures dues aux chutes. Combiner ce type d'exercice à des exercices cardiorespiratoires optimiserait l'amélioration de sa forme physique.

De plus, ce type de travail aurait une influence positive sur le vieillissement (mobilité, autonomie) en meilleure santé (gestion des maladies chroniques, bien-être psychologique, qualité de vie...).

Comment effectuer un travail musculaire en résistance ?

- **Fréquence** : une à deux fois par semaine avec une journée de repos entre.
- **Intensité** : commencez avec le poids du corps ou un poids léger ou une résistance relativement légère, en effectuant un exercice de faible ou moyenne intensité, puis augmentez progressivement la difficulté à mesure que votre force augmente.

L'intensité varie en fonction :

- du poids à soulever (poids du corps, haltères...),
- du nombre de répétitions (10),
- du nombre de séries (entre 1 et 3),
- du nombre de circuits (= un cycle de mouvements : entre 3 et 4).

Le niveau d'effort à déployer dépendra de votre forme physique.

- **Type** : utilisez des exercices ne présentant aucun risque et qui font travailler les principaux groupes musculaires.
- **Durée** : Entre 20 et 30 minutes.

Précautions à prendre :

- Échauffez-vous pendant au moins 10 à 15 minutes.
- Adoptez un bon mouvement et une bonne posture. (Prenez conseil auprès d'un animateur et/ou d'un professionnel).
- Soufflez à l'effort et inspirez en relâchant.
- Ne prenez pas des poids trop lourds.
- Prévoyez des phases de repos entre chaque série, et des phases de récupération entre les circuits (2 à 3 minutes),
- Augmentez progressivement les charges, le nombre de répétitions, de séries...
- Faites des étirements en fin de séance.
- Hydratez-vous pendant la séance.

Exemple d'enchaînement d'exercices avec poids du corps

Schéma extrait de *Vital'Bien-Être / Vital'ité* n°40, janvier-avril 2021.

> [télécharger l'article complet](#)



Quelles activités physiques autres pour un travail musculaire en résistance ?

Si le TMR se pratique le plus souvent sous forme d'enchaînement d'exercices (circuit), certaines activités physiques peuvent également être assimilées à ce type de travail :

- **Le yoga,**
- **Le Pilates,**
- **La natation,**
- **Le Hiit** ou « entraînement fractionné de haute intensité » (variante du Tabata).

Pour découvrir l'activité, voici quelques séances avec Jean-Marie, instructeur fédéral (rediffusion des séances en vidéo proposées durant le confinement) > [cliquez ici](#).