

## VOCABULAIRE RELATIF AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU

Extrait du mémoire soutenu à l'E.S.I.T. par Monsieur MORESTIN Sylvain, en juin 2010.

Les termes et expressions étudiés dans le mémoire de M. Morestin Sylvain et qui figurent dans le Grand Ricci avec la même définition ou une définition analogue ne sont pas repris dans ce vocabulaire. Nous n'avons retenu que les termes qui soit ne figuraient pas dans le Grand Ricci, soit n'y avaient pas la définition technique adéquate.

白 [bai2] 纤 [xian1] : Fibre blanche.

保 [bao3] 持 [chi2] 性 [xing4] 练 [lian4] 习 [xi2] : Entraînement d'entretien.

爆 [bao4] 发 [fa1] 力 [li4] : (Entraînement physique) Explosivité ou force explosive. Capacité d'exprimer la force la plus importante en une unité de temps la plus courte possible.

超 [chao1] 补 [bu3] 偿 [chang2] 作 [zuo4] 用 [yong4] : Surcompensation. Cf. 超 [chao1] 量 [liang4] 恢 [hui1] 复 [fu4].

超 [chao1] 等 [deng3] 长 [chang2] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3] : (Entraînement physique) Pliométrie, travail pliométrique, entraînement pliométrique ou travail de pliométrie. Méthode d'entraînement basée sur l'association d'une contraction dynamique négative suivie immédiatement d'une contraction dynamique positive. Synonymes : 击 [ji1] 打 [da3] 法 [fa3] ; 击 [ji1] 打 [da3] 法 [fa3] 训 [xun4] 练 [lian4] ; 增 [zeng1] 强 [qiang2] 式 [shi4] 训 [xun4] 练 [lian4] ; 增 [zeng1] 强 [qiang2] 式 [shi4] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3] ; 增 [zeng1] 强 [qiang2] 式 [shi4] 动 [dong4] 作 [zuo4].

超 [chao1] 负 [fu4] 荷 [he4] : (Entraînement physique) Surcharge. Principe d'entraînement qui consiste à provoquer un niveau de stress physiologique, psychologique, biologique ou mécanique inhabituel dans le but d'induire de nouvelles adaptations, donc l'amélioration de la capacité de performance. Synonyme : 超 [chao1] 载 [zai3].

超 [chao1] 载 [zai3] : Surcharge. Cf. 超 [chao1] 负 [fu4] 荷 [he4].

**超[chao1]量[liang4]负[fu4]荷[he4]** : Surcharge de travail.

**超[chao1]量[liang4]恢[hui1]复[fu4]** : (Entraînement physique) Surcompensation. Processus biologique par lequel l'organisme régénère et dépasse, dans la phase de récupération, le niveau de départ du stock énergétique dégradé pendant l'exercice. Synonyme : 超[chao1]补[bu3]偿[chang2]作[zuo4]用[yong4].

**超[chao1]组[zu3]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : (Entraînement physique) Super-séries, super séries, ou méthode des super-séries. Méthode de développement de l'hypertrophie musculaire qui consiste à enchaîner des séries de deux exercices stimulant la même partie du corps. Synonyme : 双[shuang1]组[zu3]法[fa3].

**重[chong2]复[fu4]法[fa3]** : Efforts répétés.

**重[chong2]建[jian4]** : Récupération. Moyens et procédures permettant à l'athlète d'effacer au mieux les effets de la fatigue, survenus après les efforts de la séance d'entraînement ou après la compétition. Synonyme : 恢[hui1]复[fu4].

**大[da4]周[zhou1]期[qi1]** : Macrocycle.

**代[dai4]偿[chang2]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : Séries trichées. Cf. 借[jie4]力[li4]重[chong2]复[fu4].

**代[dai4]谢[xie4]** : Métabolisme. Ensemble des réactions de synthèse, génératrices de matériaux, et de dégradation, génératrices d'énergie, qui s'effectuent au sein de la matière vivante à partir des constituants chimiques fournis à l'organisme par l'alimentation et sous l'action de catalyseurs spécifiques.

**等[deng3]长[chang2]的[de]** : Isométrique.

**等[deng3]长[chang2]收[shou1]缩[suo1]训[xun4]练[lian4]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**等[deng3]长[chang2]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**电[dian4]刺[ci4]激[ji1]** : Électrostimulation, stimulation électrique, ou électromyostimulation. Méthode de développement de la force issue de la rééducation, dans laquelle des impulsions électriques générées par un stimulateur et amenées au muscle par des électrodes provoquent des contractions isométriques chez l'athlète.

**动[dong4]力[li4]工[gong1]作[zuo4]** : Effort dynamique.

**锻 [duan4] 炼 [lian4]** : Entraînement. Somme des exercices adaptés, à intensité progressivement croissante, qui aboutissent par des modifications biologiques, physiques et techniques à la réalisation de la plus haute performance possible. Synonyme : 训[xun4]练[lian4].

**锻 [duan4] 炼 [lian4] 过 [guo4] 度 [du4]** : Surentraînement. Phénomène lié à un déséquilibre entre la charge d'entraînement et la récupération, et caractérisé par un état de grande fatigue qui place l'athlète dans l'incapacité de réaliser de bonnes performances; il provoque aussi une perte de motivation à s'entraîner et des troubles du sommeil. Synonyme : 训[xun4]练[lian4]过[guo4]度[du4].

**对 [dui4] 比 [bi3] 法 [fa3]** : (Entraînement physique) Méthode bulgare : contraste de charge, lourd-léger, complex training, méthode de musculation par contraste, méthode par contraste, travail par contraste ou bulgare. Méthode qui consiste dans une séance à exécuter un exercice en utilisant des charges lourdes puis le même mouvement à une vitesse plus élevée, avec des charges légères.

**对 [dui4] 抗 [kang4] 肌 [ji1]** : Muscle antagoniste.

**蹲 [dun1] 举 [ju3]** : Squatt. Synonyme : 后[hou4]蹲[dun1].

**多 [duo1] 功 [gong1] 组 [zu3] 合 [he2] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3]** : Efforts hybrides.

**二 [er] 头 [tou] 肌 [ji1] 的 [de]** : Bicipital.

**放 [fang4] 松 [song1] 疗 [liao3] 法 [fa3]** : Relaxation.

**非 [fei1] 等 [deng3] 动 [dong4] 的 [de]** : Anisométrique.

**非 [fei1] 周 [zhou1] 期 [qi1] 性 [xing4] 运 [yun4] 动 [dong4]** : Sport non cyclique.

**负 [fu4] 荷 [he4] 强 [qiang2] 度 [du4] 走 [zou3] 势 [shi4]** : Schéma de charge.

**腹 [fu4] 外 [wai4] 斜 [xie2] 肌 [ji1]** : Muscle oblique externe.

**腹 [fu4] 直 [zhi2] 肌 [ji1]** : Grand droit (de l'abdomen).

**负 [fu4] 重 [zhong4] 背 [bei4] 心 [xin1]** : Gilet lesté.

**高 [gao1] 水 [shui3] 平 [ping2] 运 [yun4] 动 [dong4] 员 [yuan2]** : Sportif de haut niveau, ou athlète de haut niveau. Sportif professionnel ou préparant des compétitions internationales. Synonyme : 竞[jing4]技[ji4]运[yun4]动[dong4]员[yuan2].

**格 [ge2] 斗 [dou4] 对 [dui4] 抗 [kang4] 性 [xing4] 运 [yun4] 动 [dong4]** : Sport de percussion.

骨 [gu3] 发 [fa1] 生 [sheng1] ; : Ostéogénèse, ostéogénie. Synonyme : 骨 [gu3] 生 [sheng1] 成 [cheng2].

骨 [gu3] 生 [sheng1] 成 [cheng2] : Ostéogénèse, ostéogénie. Synonyme : 骨 [gu3] 发 [fa1] 生 [sheng1].

骨 [gu3] 骼 [ge2] : Squelette.

骨 [gu3] 骼 [ge2] 肌 [ji1] : Muscle squelettique. Muscle à contraction volontaire et responsable des mouvements du squelette.

骨 [gu3] 骼 [ge2] 肌 [ji1] 肉 [rou4] 系 [xi4] 统 [tong3] : Appareil locomoteur. Ensemble comprenant les os, rigides et durs, unis par les articulations et les muscles contractiles, qui fixés sur les os, les entraînent à se déplacer.

固 [gu4] 定 [ding4] 肌 [ji1] : Muscle postural.

过 [guo4] 渡 [du4] 期 [qi1] : Transition.

横 [heng2] 桥 [qiao2] : (Physiologie) Pont actine-myosine, pont d'actine-myosine, pont d'union, liaison actine-myosine ou pont transversal. Lien qui unit les filaments de myosine et ceux d'actine.

红 [hong2] 纤 [xian1] : Fibre rouge.

后 [hou4] 蹲 [dun1] : Squatt. Synonyme : 蹲 [dun1] 举 [ju3].

恢 [hui1] 复 [fu4] : Récupération. Moyens et procédures permettant à l'athlète d'effacer au mieux les effets de la fatigue, survenus après les efforts de la séance d'entraînement ou après la compétition. Synonyme : 重 [chong2] 建 [jian4].

回 [hui2] 合 [he2] ; 组 [zu3] : Série. Succession, sans temps de repos, de répétitions du même mouvement.

激 [ji1] 活 [huo2] 阈 [yu4] 值 [zhi2] : Seuil d'activation.

激 [ji1] 活 [huo2] 作 [zuo4] 用 [yong4] : Activation.

击 [ji1] 打 [da3] 法 [fa3] : Pliométrie. Cf. 超 [chao1] 等 [deng3] 长 [chang2] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3].

击 [ji1] 打 [da3] 法 [fa3] 训 [xun4] 练 [lian4] : Pliométrie. Cf. 超 [chao1] 等 [deng3] 长 [chang2] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3].

肌[ji1]动[dong4]蛋[dan4]白[bai2] : Actine. Synonyme : 肌[ji1]纤[xian1]蛋[dan4]白[bai2].

肌[ji1]间[jian1]协[xie2]调[tiao2] : Coordination intramusculaire. Qualité physique permettant de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité. Synonyme : 肌[ji1]肉[rou4]协[xie2]调[tiao2].

肌[ji1]浆[jiang3] : Sarcoplasme. Synonyme : 肌[ji1]质[zhi4].

肌[ji1]节[jie2] : Sarcomère.

肌[ji1]力[li4] : Force. Synonyme : 力[li4]量[liang4].

肌[ji1]力[li4]保[bao3]持[chi2]周[zhou1]期[qi1] : Rappel de force. Cycle d'entraînement d'une à deux semaines programmé environ tous les deux mois et destiné à maintenir tout au long de la saison sportive un niveau de force suffisant pour être performant dans les autres types de force.

肌[ji1]力[li4]训[xun4]练[lian4] : Musculation ou renforcement musculaire. Ensemble des moyens et procédés de l'entraînement physique visant l'amélioration de la force musculaire. Synonyme : 肌[ji1]肉[rou4]锻[duan4]练[lian4].

肌[ji1]耐[nai4]力[li4] : Force endurance ou endurance de force. Capacité à maintenir un certain pourcentage de la force maximale (dans le cas d'un exercice isométrique) ou à en répéter un pourcentage donné (exercice dynamique) pendant un temps déterminé. Synonyme : 力[li4]量[liang4]耐[nai4]力[li4].

肌[ji1]能[neng2]训[xun4]练[lian4] : Rééducation. Technique de soin ayant pour but après une blessure de supprimer la douleur puis de retrouver un fonctionnement des muscles ou des articulations le plus proche possible de la normale. Synonyme : 肢[zhi1]体[ti3]训[xun4]练[lian4].

肌[ji1]凝[ning2]蛋[dan4]白[bai2] : Myosine. Synonyme : 肌[ji1]球[qiu2]蛋[dan4]白[bai2].

肌[ji1]球[qiu2]蛋[dan4]白[bai2] : Myosine. Synonyme : 肌[ji1]凝[ning2]蛋[dan4]白[bai2].

肌[ji1]群[qun2] : Groupe musculaire.

肌[ji1]肉[rou4]不[bu4]平[ping2]衡[heng2] : Déséquilibre musculaire.

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 锻 [duan4] 练 [lian4]** : Musculation ou renforcement musculaire. Ensemble des moyens et procédés de l'entraînement physique visant l'amélioration de la force musculaire. Synonyme : 肌 [ji1] 力 [li4] 训 [xun4] 练 [lian4].

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 链 [lian4]** : Chaîne musculaire.

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 起 [qi3] 止 [zhi3] 点 [dian3]** : Extrémité musculaire, ou insertion musculaire.

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 酸 [suan1] 痛 [tong4]** : Courbature.

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 协 [xie2] 调 [tiao2]** : Coordination intramusculaire. Qualité physique permettant de réaliser un mouvement en combinant l'action de plusieurs groupes musculaires avec un maximum d'efficacité. Synonyme : 肌 [ji1] 间 [jian1] 协 [xie2] 调 [tiao2].

**肌 [ji1] 肉 [rou4] 增 [zeng1] 长 [zhang3]** : Hypertrophie. Augmentation du volume des muscles. Synonymes : 肌 [ji1] 增 [zeng1] 长 [zhang3] ; 肌 [ji1] 纤 [xian1] 维 [wei1] 增 [zeng1] 大 [da4].

**肌 [ji1] 束 [shu4]** : Faisceau (musculaire).

**肌 [ji1] 丝 [si1]** : Myofilament.

**肌 [ji1] 纤 [xian1]** : Fibre musculaire. Longue cellule cylindrique d'apparence striée, renfermant de nombreux noyaux, constituée d'un grand nombre de myofibrilles et dont le cytoplasme contient d'importantes réserves énergétiques. Synonyme : 肌 [ji1] 纤 [xian1] 维 [wei2].

**肌 [ji1] 纤 [xian1] 蛋 [dan4] 白 [bai2]** : Actine. Synonyme : 肌 [ji1] 动 [dong4] 蛋 [dan4] 白 [bai2].

**肌 [ji1] 纤 [xian1] 维 [wei2]** : Fibre musculaire. Longue cellule cylindrique d'apparence striée, renfermant de nombreux noyaux, constituée d'un grand nombre de myofibrilles et dont le cytoplasme contient d'importantes réserves énergétiques. Synonyme : 肌 [ji1] 纤 [xian1].

**肌 [ji1] 纤 [xian1] 维 [wei1] 增 [zeng1] 大 [da4]** : Hypertrophie. Augmentation du volume des muscles. Synonymes : 肌 [ji1] 肉 [rou4] 增 [zeng1] 长 [zhang3] ; 肌 [ji1] 增 [zeng1] 长 [zhang3].

**肌 [ji1] 原 [yuan2] 纤 [xian1] 维 [wei1]** : Myofibrille.

**肌[ji1]增[zeng1]长[zhang3]** : Hypertrophie. Augmentation du volume des muscles.  
Synonymes : 肌[ji1]肉[rou4]增[zeng1]长[zhang3]; 肌[ji1]纤[xian1]维[wei1]增[zeng1]大[da4].

**肌[ji1]质[zhi4]** : Sarcoplasme. Synonyme : 肌[ji1]浆[jiang3].

**减[jian3]轻[qing1]阶[jie1]梯[di1]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : Gamme descendante.

**健[jian4]力[li4]** : Force athlétique. Sport à catégories d'âge et de poids de corps dont le but est de soulever le poids le plus important en flexion-extension des jambes, en développé couché et en soulevé de terre afin de réaliser le total le plus important.

**健[jian4]美[mei3]先[xian1]生[sheng1]** : Culturiste. Cf. 健[jian4]美[mei3]运[yun4]动[dong4].

**健[jian4]美[mei3]运[yun4]动[dong4]** : Culturisme. Pratique de la musculation dans laquelle l'athlète recherche une hypertrophie de la masse musculaire. Synonyme : 健[jian4]美[mei3]先[xian1]生[sheng1]; 健[jian4]美[mei3]运[yun4]动[dong4]员[yuan2].

**健[jian4]美[mei3]运[yun4]动[dong4]员[yuan2]** : Culturiste. Cf. 健[jian4]美[mei3]运[yun4]动[dong4].

**间[jian4]歇[xie1]** : Intervalle de repos.

**腱[jian4]炎[yan2]** : Tendinite.

**借[jie4]力[li4]重[chong2]复[fu4]** : (Entraînement physique) Séries trichées. Méthode dans laquelle le début du mouvement est facilité en fin de série par des mouvements de compensation. Synonymes : 借[jie4]力[li4]重[chong2]复[fu4]法[fa3]; 代[dai4]偿[chang2]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3].

**借[jie4]力[li4]重[chong2]复[fu4]法[fa3]** : Séries trichées. Cf. 借[jie4]力[li4]重[chong2]复[fu4].

**金[jin1]字[zi3]塔[ta3]力[li4]量[liang4]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : (Entraînement physique) Travail en pyramide, méthode de la pyramide ou pyramide. Protocole d'entraînement de la force basé sur une diminution des répétitions avec, en parallèle, une augmentation de la grandeur des charges à mobiliser suivie d'une augmentation des répétitions avec, en parallèle, une diminution de la charge à mobiliser. Synonymes : 金[jin1]字[zi4]塔[ta3]训[xun4]练[lian4]方[fang1]法[fa3]; 金[jin1]字[zi4]塔[ta3]训[xun4]练[lian4]法[fa3]; 塔[ta3]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3].

**金[jin1]字[zi4]塔[ta3]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : Travail en pyramide. Cf. 金[jin1]字[zi3]塔[ta3]力[li4]量[liang4]训[xun4]练[lian4]法[fa3].

**金[jin1]字[zi4]塔[ta3]训[xun4]练[lian4]方[fang1]法[fa3]** : Travail en pyramide. Cf. 金[jin1]字[zi3]塔[ta3]力[li4]量[liang4]训[xun4]练[lian4]法[fa3].

**精[jing1]力[li4]工[gong1]作[zuo4]** : Effort statique.

**精[jing1]力[li4]法[fa3]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3]** : (Entraînement physique) Isométrie. 1. Travail isométrique. 2. Méthode isométrique. 3. Efforts maximaux isométriques. 4. Méthode de développement de la force dans laquelle le muscle travaille contre une résistance fixe, sans déplacement des leviers ni des insertions musculaires. Synonymes : 精[jing1]力[li4]法[fa3] ; 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2] ; 等[deng3]长[chang2]收[shou1]缩[suo1]训[xun4]练[lian4] ; 等[deng3]长[chang2]训[xun4]练[lian4]法[fa3] ; 精[jing4]力[li4]性[xing4]练[lian4]习[xi2]法[fa3] ; 精[jing4]力[li4]性[xing4]力[li4]量[liang4]训[xun4]练[lian4]方[fang1]法[fa3].

**精[jing4]力[li4]性[xing4]力[li4]量[liang4]训[xun4]练[lian4]方[fang1]法[fa3]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**精[jing4]力[li4]性[xing4]练[lian4]习[xi2]法[fa3]** : Isométrie. Cf. 精[jing1]力[li4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**竞[jing4]技[ji4]能[neng2]力[li4]** : Potentiel de performance ou capacité de performance. Aptitude d'un athlète à obtenir un certain résultat dans une épreuve sportive.

**竞[jing4]技[ji4]运[yun4]动[dong4]员[yuan2]** : Sportif de haut niveau, ou athlète de haut niveau. Sportif professionnel ou préparant des compétitions internationales. Synonyme : 高[gao1]水[shui3]平[ping2]运[yun4]动[dong4]员[yuan2].

**竞[jing4]技[ji4]状[zhuang4]态[tai4]** : Condition physique. Synthèse de facteurs physiques, techniques, tactiques et psychiques de la performance qui s'acquiert, se maintient puis périclité lorsqu'on diminue ou cesse l'entraînement.



**举[ju3]重[zhong4]** : Haltérophilie. Sport et discipline olympique à catégories de poids dont le but est de soulever le poids le plus important possible, et qui comporte deux spécialités, correspondant à deux mouvements différents qui sont l'arraché et l'épaulé-jeté.

**力[li4]量[liang4]** : Force. Synonyme : 肌[ji1]力[li4].

**力[li4]量[liang4]耐[nai4]力[li4]** : Force endurance ou endurance de force. Capacité à maintenir un certain pourcentage de la force maximale (dans le cas d'un exercice isométrique) ou à en répéter un pourcentage donné (exercice dynamique) pendant un temps déterminé. Synonyme : 肌[ji1]耐[nai4]力[li4].

**离[li2]心[xin4]** : Excentrique.

**离[li2]心[xin1]方[fang1]法[fa3]** : Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**离[li2]心[xin4]力[li4]量[liang4]** : Force excentrique.

**离[li2]心[xin1]收[shou1]缩[suo1]法[fa3]** : Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**离[li2]心[xin1]收[shou1]缩[suo1]训[xun4]练[lian4]** : Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**离[li2]心[xin1]训[xun4]练[lian4]** : Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

**练[lian4]习[xi2]角[jiao3]度[du4]** : Amplitude de travail.

**落[luo4]下[xia4]跳[tiao4]跃[yue4]** : Saut en contrebas. Cf. 跳[tiao4]深[shen1].

**慢[man4]肌[ji1]** : Fibre lente.

**能[neng2]量[liang4]基[ji1]质[zhi4]** : Substrats énergétiques.

**潜[qian2]在[zai4]肌[ji1]力[li4]比[bi3]** : (Entraînement physique) Déficit de force. Différence entre la force absolue, c'est-à-dire l'état théorique de la force musculaire quand la totalité des unités motrices est activée, et la force maximale.

**强[qi2]度[du4]法[fa3]** : Méthode des efforts maximaux.

**燃[ran2]尽[jin4]式[shi4]训[xun4]练[lian4]法[fa3]** : Séries brûlantes. L'athlète répète un mouvement dix fois avec une charge propre à épuiser le muscle puis effectue cinq ou six répétitions avec une amplitude réduite, ce qui permet d'éviter l'angle articulaire critique (celui qui rend l'exécution du mouvement est impossible).

**乳[ru3]酸[suan1]** : Acide lactique. Produit de la dégradation partielle des glucides au cours de la glycolyse anaérobie.

**三[san1]角[jiao3]肌[ji1]** : Deltoïde.

**三[san1]酸[suan1]腺[xian4]苷[gan1]** : Adénosine tri-phosphate(ATP). Molécule riche en énergie intervenant dans tous les processus fonctionnels de la cellule et constituant la forme fondamentale d'énergie chez les êtres vivants. Synonyme : 腺[xian4]苷[gan1]三[san4]磷[lin2]酸[suan1].

**三[san1]头[tou]肌[ji1]的[de]** : Tricipital.

**伸[shen1]曲[qu1]运[yun4]动[dong4]** : Flexion-extension.

**伸[shen1]展[zhan3]性[xing4]** : Extensibilité. Le muscle peut s'allonger au-delà de sa longueur de repos.

**深[shen1]跳[tiao4]** : Saut en contrebass. Cf. 跳[tiao4]深[shen1].

**深[shen1]跳[tiao4]练[lian4]习[xi2]** : Saut en contrebass. Cf. 跳[tiao4]深[shen1].

**神[shen2]经[jing1]冲[chong1]动[dong4]** : Influx nerveux. Synonyme : 神[shen2]经[jing1]命[ming4]令[ling4].

**神[shen2]经[jing1]命[ming4]令[ling4]** : Influx nerveux. Synonyme : 神[shen2]经[jing1]冲[chong1]动[dong4].

**神[shen2]经[jing1]分[fen1]布[bu4]** : Innervation. Répartition des éléments nerveux dans l'organisme ou dans une partie de l'organisme. Synonyme : 神[shen2]经[jing1]支[zhi1]配[pei4].

**神[shen2]经[jing1]支[zhi1]配[pei4]** : Innervation. Répartition des éléments nerveux dans l'organisme ou dans une partie de l'organisme. Synonyme : 神[shen2]经[jing1]分[fen1]布[bu4].

**身[shen1]体[ti3]机[ji1]能[neng2]** : Capacités physiques. Qualités d'un athlète à un moment précis et comprenant la force, la vitesse, l'endurance et la souplesse.

**生[sheng1]理[li3]现[xian4]象[xiang4]** : Processus physiologique.

实[shì2]心[xīn1]球[qiú2] : Medecine-ball. Synonyme : 药[yào4]球[qiú2].

使[shǐ3]受[shòu4]神[shén2]经[jīng1]支[zhi1]配[pei4] : Innerver.

释[shì4] 负[fù4] 周[zhōu1] : Microcycle de décharge. Le tonnage est réduit significativement afin que l'athlète récupère et se prépare au prochain cycle d'entraînement.

收[shōu1]操[cao1] : Retour au calme.

收[shōu1]缩[suō1]能[néng2]力[lì4] : Potentiel contractile.

收[shōu1]缩[suō1]速[sù4]度[dù4] : Vitesse de contraction.

收[shōu1]缩[suō1]形[xíng2]式[shì4] : Régime de contraction. Manière dont le muscle travaille, liée au mouvement exécuté et à la nature de la contrainte à laquelle le travail s'oppose.

收[shōu1]缩[suō1]性[xìng4] : Contractilité. Le muscle répond à une excitation (un stimulus) par une contraction en entraînant un raccourcissement musculaire qui produit le mouvement.

双[shuāng1] 功[gōng1] 组[zǔ3] 合[hé2] 训[xùn4] 练[liàn4] 法[fǎ3] : (Entraînement physique) Efforts combinés. Méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner dans la même série et sans temps de récupération, si ce n'est la durée nécessaire au déchargement de la barre par les partenaires, un effort excentrique réalisé avec une charge supramaximale et un effort concentrique exécuté avec une charge submaximale.

双[shuāng1]组[zǔ3]法[fǎ3] : (Entraînement physique) Super-séries, super séries, ou méthode des super-séries. Méthode de développement de l'hypertrophie musculaire qui consiste à enchaîner des séries de deux exercices stimulant la même partie du corps. Synonyme : 超[chāo1]组[zǔ3]式[shì4]训[xùn4]练[liàn4]法[fǎ3] .

四[sì4] 头[tóu]肌[jī1]的[de] : Quadricipital.

速[sù4]度[dù4]力[lì]量[liàng4] : Force-vitesse. Force nécessaire pour permettre le déplacement du corps, de certaines parties du corps ou d'objets à la vitesse la plus élevée possible. (Certains spécialistes déconseillent l'utilisation du mot « puissance »).

速[sù4]度[dù4]力[lì]量[liàng4]耐[nài4]力[lì4] : Endurance de force-vitesse.

损[sǔn3]伤[shāng1] : Lésion.

**损 [sun3] 伤 [shang1] 的 [de4] 预 [yu4] 防 [fang2]** : Prophylaxie. Ensemble de mesures prises pour prévenir, ou éviter l'apparition de lésions.

**塔 [ta3] 式 [shi4] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3]** : Travail en pyramide. Cf. 金 [jin1] 字 [zi3] 塔 [ta3] 力 [li4] 量 [liang4] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3].

**弹 [tan2] 性 [xing4]** : Élasticité. Le muscle étiré retrouve sa longueur de repos lorsque la cause de l'étirement disparaît, ce qui limite l'extensibilité musculaire et accumule, dans certains mouvements, de l'énergie qui peut être restituée sous forme de travail.

**体 [ti3] 能 [neng2] 教 [jiao4] 练 [lian4]** : Préparateur physique. Entraîneur spécialement chargé du développement des capacités physiques des sportifs. Synonyme : 体 [ti3] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4] 师 [shi1].

**体 [ti3] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4]** : (Entraînement physique) Préparation physique. Ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Synonyme : 运 [yun4] 动 [dong4] 训 [xun4] 练 [lian4].

**体 [ti3] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4] 师 [shi1]** : Préparateur physique. Entraîneur spécialement chargé du développement des capacités physiques des sportifs. Synonyme : 体 [ti3] 能 [neng2] 教 [jiao4] 练 [lian4].

**跳 [tiao4] 深 [shen1]** : (Entraînement physique) Saut en contrebass. Exercice dans lequel l'athlète s'efforce de rebondir le plus rapidement possible à partir d'un saut effectué vers le bas depuis une hauteur de 40 à 110 cm. Synonymes : 跳 [tiao4] 深 [shen1] 练 [lian4] 习 [xi2] ; 深 [shen1] 跳 [tiao4] ; 深 [shen1] 跳 [tiao4] 练 [lian4] 习 [xi2] ; 落 [luo4] 下 [xia4] 跳 [tiao4] 跃 [yue4].

**跳 [tiao4] 深 [shen1] 练 [lian4] 习 [xi2]** : Saut en contrebass. Cf. 跳 [tiao4] 深 [shen1].

**腿 [tui3] 后 [hou4] 腱 [jian4]** : Ischio-jambiers, formés par les différents muscles fléchisseurs du genou.

**退 [tui4] 让 [rang4] 法 [fa3]** : Excentrique, travail excentrique. Cf. 退 [tui4] 让 [rang4] 练 [lian4] 习 [xi2] 法 [fa3].

**退 [tui4] 让 [rang4] 练 [lian4] 习 [xi2] 法 [fa3]** : (Entraînement physique) Excentrique, travail excentrique, efforts maximaux excentriques, ou méthode excentrique. Méthode d'entraînement dans laquelle le muscle travaille en s'allongeant, en freinant un mouvement réalisé avec une charge maximale ou supramaximale. Synonymes : 离 [li2] 心 [xin1] 收 [shou1] 缩 [suo1] 法 [fa3] ; 退 [tui4] 让 [rang4] 性 [xing4] 练 [lian4] 习 [xi2] 法 [fa3] ; 退 [tui4] 让 [rang4] 性 [xing4] 工 [gong1] 作 [zuo4] ; 退 [tui4] 让 [rang4] 法 [fa3] ; 退 [tui4] 让 [tui4] 让

[rang4]性[xing4]练[lian4]习[xi2];离[li2]心[xin1]收[shou1]缩[suo1]训[xun4]练[lian4];离[li2]心[xin1]训[xun4]练[lian4];离[li2]心[xin1]方[fang1]法[fa3].

退[tui4]让[rang4]性[xing4]工[gong1]作[zuo4]: Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

退[tui4]让[rang4]性[xing4]练[lian4]习[xi2]: Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

退[tui4]让[rang4]性[xing4]练[lian4]习[xi2]法[fa3]: Excentrique, travail excentrique. Cf. 退[tui4]让[rang4]练[lian4]习[xi2]法[fa3].

微[wei1]型[xing2]损[sun3]伤[shang1]: Microlésion, ou microtraumatisme.

卧[wo4]推[tui1]: Développé couché. Action de déposer la barre sur la poitrine, de marquer un temps pendant lequel les muscles doivent se relâcher, puis de pousser la barre le plus vite possible.

无[wu2]氧[yang3]: Anaérobic.

细[xi4]胞[bao1]单[dan1]元[yuan2]: Organite. Synonyme: 细[xi4]胞[bao1]器[qi4].

细[xi4]胞[bao1]器[qi4]: Organite. Synonyme: 细[xi4]胞[bao1]单[dan1]元[yuan2].

腺[xian4]苷[gan1]三[san4]磷[lin2]酸[suan1]: Adénosine tri-phosphate(ATP). Molécule riche en énergie intervenant dans tous les processus fonctionnels de la cellule et constituant la forme fondamentale d'énergie chez les êtres vivants. Synonyme: 三[san1]酸[suan1]腺[xian4]苷[gan1].

相[xiang1]对[dui4]力[li4]量[liang4]: Force relative.

向[xiang4]心[xin1]: Concentrique.

向[xiang4]心[xin1]力[li4]量[liang4]: Force concentrique.

小[xiao3]周[zhou1]期[qi1]: Microcycle.

心[xin1]血[xue4]管[guan3]机[ji1]能[neng2]: Fonction cardiovasculaire.

形[xing2]态[tai4]: Morphologie. Synonyme: 形[xing2]体[ti3].

形[xing2]体[ti3]: Morphologie. Synonyme: 形[xing2]态[tai4].

**兴[xing4]奋[fen4]性[xing4]** : Excitabilité. En réponse à l'influx nerveux (l'excitant), le tissu musculaire se contracte. Pour susciter une réaction, l'excitation doit être brusque et dépasser une certaine intensité, le seuil d'excitation.

**蓄[xu4]势[shi4]阶[jie1]段[duan4]** : (Entraînement physique) Affûtage ou période d'affûtage. Période de diminution nette du volume d'entraînement dont l'objectif est de permettre une récupération et une élévation de la capacité de performance de l'athlète. Synonyme : 蓄[xu4]势[shi4]期[qi1].

**蓄[xu4]势[shi4]期[qi1]** : (Entraînement physique) Affûtage ou période d'affûtage. Période de diminution nette du volume d'entraînement dont l'objectif est de permettre une récupération et une élévation de la capacité de performance de l'athlète. Synonyme : 蓄[xu4]势[shi4]阶[jie1]段[duan4].

**训[xun4]练[lian4]** : Entraînement. Somme des exercices adaptés, à intensité progressivement croissante, qui aboutissent par des modifications biologiques, physiques et techniques à la réalisation de la plus haute performance possible. Synonyme : 锻[duan4]炼[lian4].

**训[xun4]练[lian4]负[fu4]荷[he4]** : Charge de travail. Répercussion physiologique d'un exercice, d'une séance ou d'un cycle de travail.

**训[xun4]练[lian4]过[guo4]度[du4]** : Surentraînement. Phénomène lié à un déséquilibre entre la charge d'entraînement et la récupération, et caractérisé par un état de grande fatigue qui place l'athlète dans l'incapacité de réaliser de bonnes performances; il provoque aussi une perte de motivation à s'entraîner et des troubles du sommeil. Synonyme : 锻[duan4]炼[lian4]过[guo4]度[du4].

**训[xun4]练[lian4]规[gui1]划[hua4]** : Planification (de l'entraînement). Synonyme : 训[xun4]练[lian4]计[ji4]划[hua4].

**训[xun4]练[lian4]计[ji4]划[hua4]** : Planification (de l'entraînement). Synonyme : 训[xun4]练[lian4]规[gui1]划[hua4].

**训[xun4]练[lian4]量[liang4]** : Tonnage. Total des charges soulevées au cours d'une unité de temps.

**训[xun4]练[lian4]周[zhou1]期[qi1]** : cycle d'entraînement. Unité de temps de temps sur laquelle repose la programmation de l'entraînement.

**药[yao4]球[qiu2]** : Medecine-ball. Synonyme : 实[shi2]心[xin1]球[qiu2].

一 [yī1] 般 [bān1] 化 [huà4] 训 [xùn4] 练 [liàn4] : Préparation physique générale. Synonymes : 一 [yī1] 般 [bān1] 体 [tǐ3] 能 [néng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4] ; 综 [zōng1] 合 [hé2] 体 [tǐ3] 能 [néng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4].

一 [yī1] 般 [bān1] 体 [tǐ3] 能 [néng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4] : Préparation physique générale. Synonymes : 一 [yī1] 般 [bān1] 化 [huà4] 训 [xùn4] 练 [liàn4] ; 综 [zōng1] 合 [hé2] 体 [tǐ3] 能 [néng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4].

一 [yī1] 般 [bān1] 力 [lì4] 量 [liàng4] : Force générale, qui désigne la force des muscles dans l'absolu, considérée indépendamment d'une activité physique ou sportive donnée.

有 [yǒu3] 氧 [yǎng3] : Aérobie.

原 [yuán2] 动 [dòng4] 肌 [jī1] : Muscle agoniste.

运 [yùn4] 动 [dòng4] 单 [dān1] 位 [wèi4] : Unité motrice. Ensemble constitué d'un motoneurone et des fibres musculaires qu'il innerve. Synonyme : 运 [yùn4] 动 [dòng4] 单 [dān1] 元 [yuán2].

运 [yùn4] 动 [dòng4] 单 [dān1] 元 [yuán2] : Unité motrice. Ensemble constitué d'un motoneurone et des fibres musculaires qu'il innerve. Synonyme : 运 [yùn4] 动 [dòng4] 单 [dān1] 位 [wèi4].

运 [yùn4] 动 [dòng4] 机 [jī1] 能 [néng2] : Motricité.

运 [yùn4] 动 [dòng4] 神 [shén2] 经 [jīng1] 元 [yuán2] : Motoneurone, neurone moteur, ou fibre motrice. Fibre nerveuse située dans la moelle épinière et qui transmet les messages aux fibres musculaires par le biais d'un axone.

运 [yùn4] 动 [dòng4] 训 [xùn4] 练 [liàn4] : (Entraînement physique) Préparation physique. Ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif. Synonyme : 体 [tǐ3] 能 [néng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4].

增 [zēng1] 强 [qiáng2] 式 [shì4] 训 [xùn4] 练 [liàn4] : Pliométrie. Cf. 超 [chāo1] 等 [děng3] 长 [cháng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4] 法 [fǎ3].

增 [zēng1] 强 [qiáng2] 式 [shì4] 训 [xùn4] 练 [liàn4] 法 [fǎ3] : Pliométrie. Cf. 超 [chāo1] 等 [děng3] 长 [cháng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4] 法 [fǎ3].

增 [zēng1] 强 [qiáng2] 式 [shì4] 动 [dòng4] 作 [zuò4] : Pliométrie. Cf. 超 [chāo1] 等 [děng3] 长 [cháng2] 训 [xùn4] 练 [liàn4] 法 [fǎ3].

增 [zeng1] 重 [zhong4] 阶 [jie1] 梯 [ti1] 式 [shi4] 训 [xun4] 练 [lian4] 法 [fa3] : Gamme montante, dans laquelle on augmente l'intensité de la charge à chaque série.

震 [zhen4] 动 [dong4] 刺 [ci4] 激 [ji1] 仪 [yi2] : Plateau vibrant.

支 [zhi1] 持 [chi2] 性 [xing4] 重 [chong2] 复 [fu4] 法 [fa3] : (Entraînement physique) Séries forcées. Méthode d'entraînement de la force consistant à exécuter une série de dix répétitions à force maximale, suivie de trois ou quatre répétitions exécutées avec l'aide d'un partenaire qui accompagne le mouvement juste assez pour rendre possible ces répétitions supplémentaires.

肢 [zhi1] 体 [ti3] 训 [xun4] 练 [lian4] : Rééducation. Technique de soin ayant pour but après une blessure de supprimer la douleur puis de retrouver un fonctionnement des muscles ou des articulations le plus proche possible de la normale. Synonyme : 机 [ji1] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4].

周 [zhou1] 期 [qi1] 性 [xing4] 运 [yun4] 动 [dong4] : Sport cyclique.

专 [zhuan1] 项 [xiang4] 化 [hua4] 训 [xun4] 练 [lian4] : Préparation physique spécifique ou orientée.

专 [zhuan1] 项 [xiang4] 力 [li4] 量 [liang4] : Force spécifique. Force développée dans les gestes et techniques d'une discipline particulière.

转 [zhuan3] 化 [hua4] : Transfert.

综 [zong1] 合 [he2] 体 [ti3] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4] : Préparation physique générale. Synonymes : 一 [yi1] 般 [ban1] 化 [hua4] 训 [xun4] 练 [lian4] ; 一 [yi1] 般 [ban1] 体 [ti3] 能 [neng2] 训 [xun4] 练 [lian4].

最 [zui4] 大 [da4] 负 [fu4] 荷 [he4] : (Entraînement physique) Répétition maximale (RM). Charge telle qu'un athlète ne peut exécuter qu'une répétition du mouvement dans laquelle il la mobilise. Synonyme : 最 [zui4] 大 [da4] 极 [ji2] 限 [xian4] 负 [fu4] 重 [zhong4] 量 [liang4].

最 [zui4] 大 [da4] 极 [ji2] 限 [xian4] 负 [fu4] 重 [zhong4] 量 [liang4] : Répétition maximale (RM). Cf. 最 [zui4] 大 [da4] 负 [fu4] 荷 [he4].

最 [zui4] 大 [da4] 力 [li4] 量 [liang4] : Force maximale, qui est la plus grande force que peut développer un muscle ou un groupe de muscles sous l'effet d'une contraction volontaire.