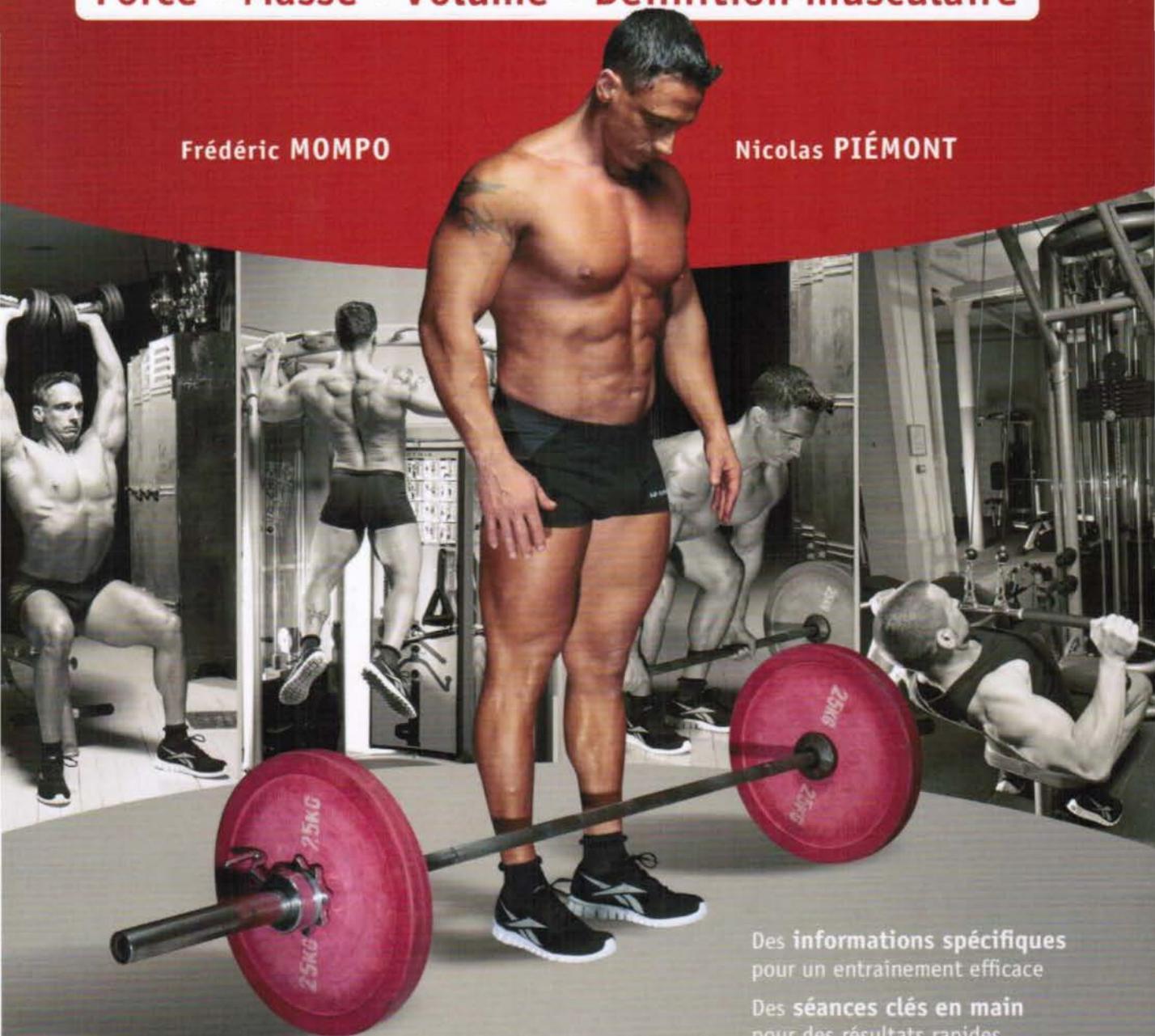


MON ANNÉE DE MUSCULATION

Force • Masse • Volume • Définition musculaire

Frédéric MOMPO

Nicolas PIÉMONT



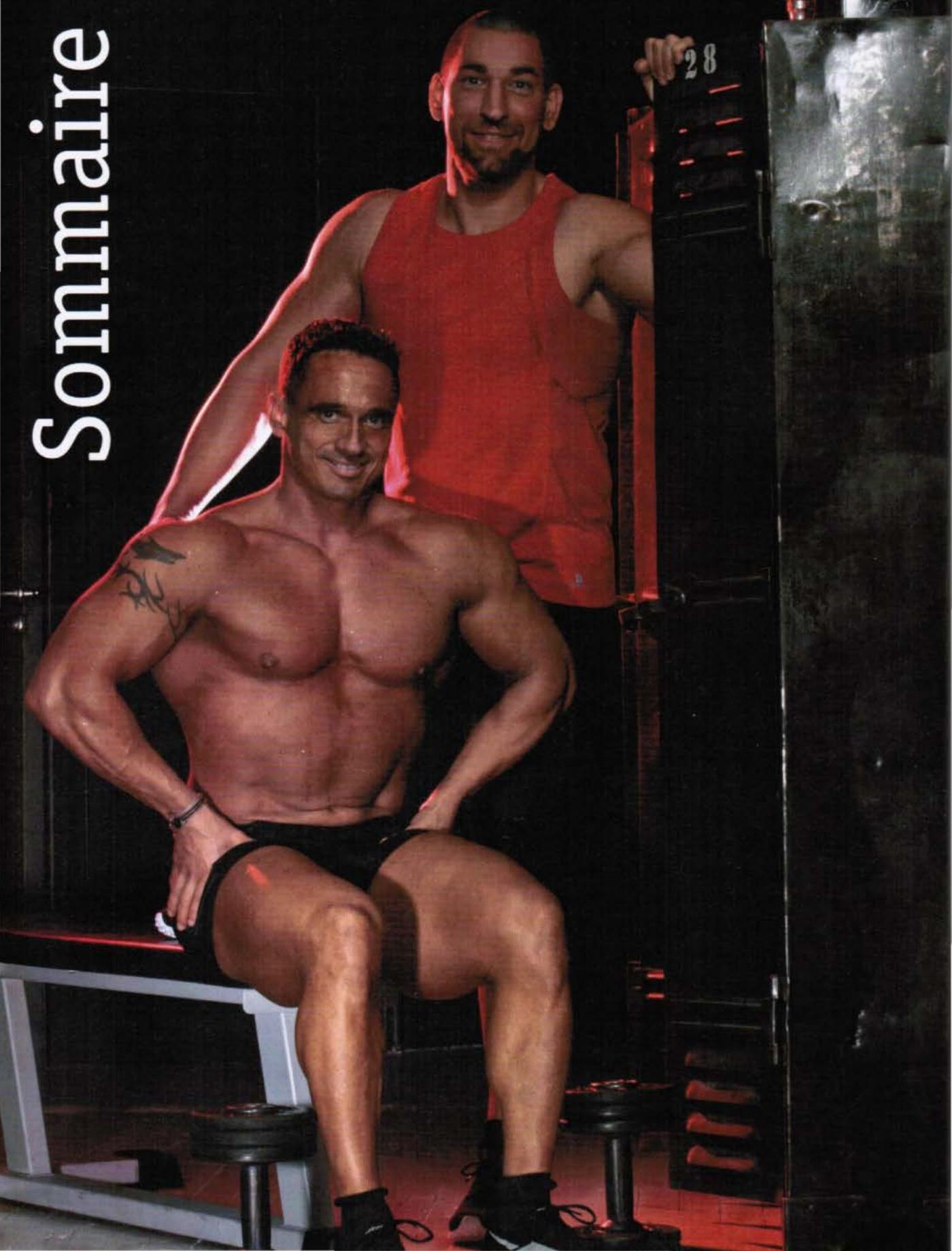
Des informations spécifiques
pour un entraînement efficace

Des séances clés en main
pour des résultats rapides

Programmes évolutifs pour tous niveaux

@mphora

Sommaire



PRÉSENTATION

6

Une année de musculation : pour qui ? Pour quoi ?	8
Les spécificités de <i>Mon année de musculation</i>	9
Des programmes évolutifs pour tous, mais comment ?	9
Tableau des pourcentages	10
FAQ	11
Les notions clés de l'entraînement	15
Le travail des abdominaux	17
Mon année en un seul regard	21

LES PROGRAMMES

22

DOMINANTE	PROGRAMME	PAGES
PPG	1 - Semaines 1 et 2	22
	2 - Semaines 3 et 4	28
BLOC 1	3 - Semaines 5 et 6	34
	4 - Semaines 7 et 8	38
	5 - Semaines 9 à 11	44
	6 - Semaines 12 à 14	54
	7 - Semaine 15	61
BLOC 2	8 - Semaines 16 et 17	65
	9 - Semaines 18 à 20	73
	10 - Semaines 21 à 23	77
BLOC 3	11 - Semaine 24	81
	12 - Semaines 25 et 26	85
	13 - Semaines 27 à 29	89
	14 - Semaines 30 à 32	93
BLOC 4	15 - Semaine 33	97
	16 - Semaines 34 et 35	100
BLOC 5	17 - Semaines 36 et 37	104
	18 - Semaines 38 et 39	109
	19 - Semaines 40 et 41	112
	20 - Semaines 42 et 43	117
	21 - Semaines 44 et 45	121
	22 - Semaines 46 et 47	125

ET LES VACANCES DANS TOUT ÇA ? 128

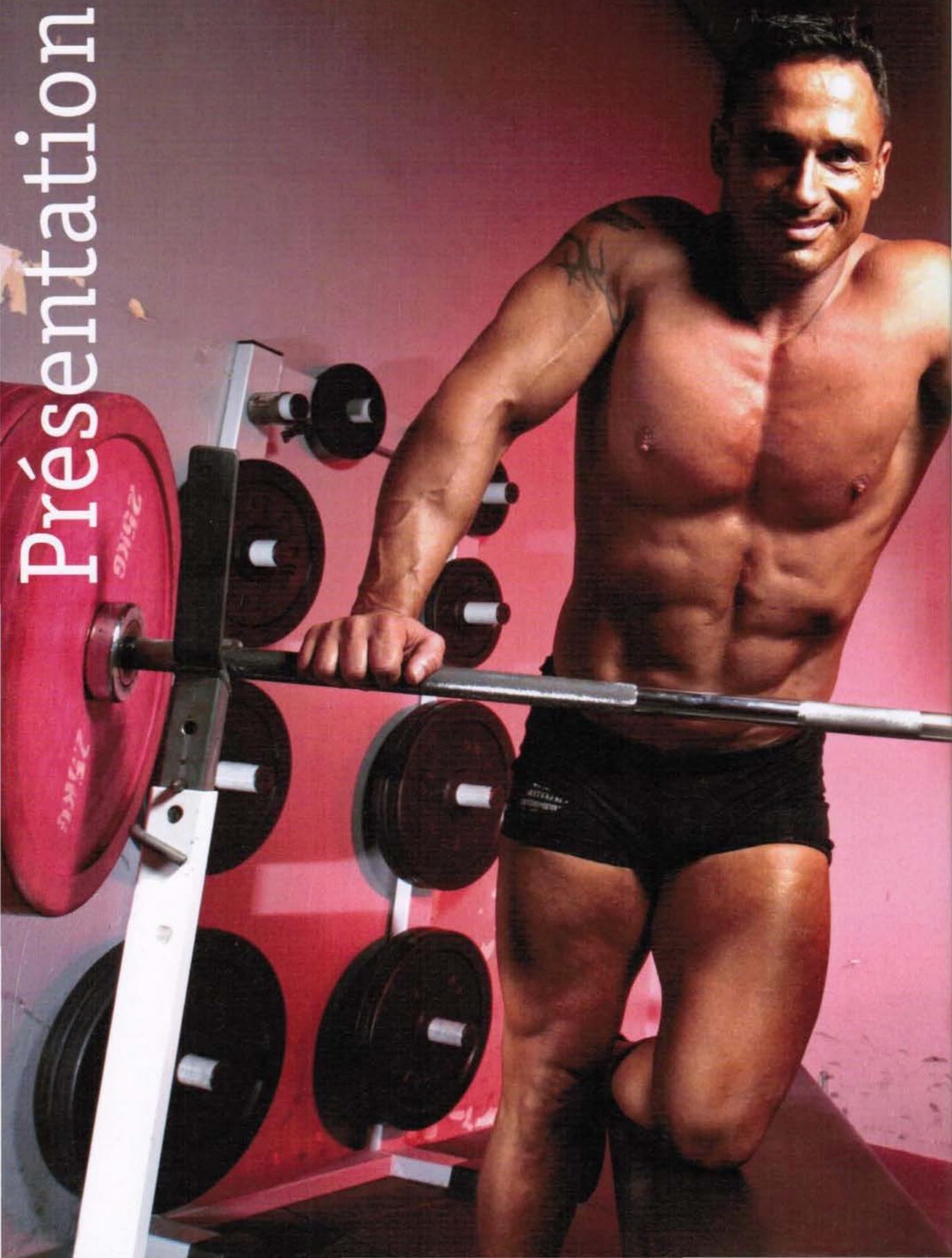
POUR UNE REPRISE EN DOUCEUR 130

CONSEILS DIÉTÉTIQUES 131

INDEX DES MOUVEMENTS 138

BIBLIOGRAPHIE - SITOGRAFIE 144

Présentation



Bienvenue dans ce qui va être le compagnon de route d'une année qui s'annonce riche en changements, et, nous l'espérons, en découvertes !

Ce que nous vous proposons, ce n'est ni plus ni moins qu'un an de programmes de musculation !

Un an de programmes variés et cohérents, dont l'enchaînement vous permettra d'atteindre vos objectifs : un corps à la fois musclé et harmonieux, en forme et en formes ! Un corps dont l'apparence reflétera les qualités physiques que vous aurez développées au cours de ce qui sera votre année de musculation.

Vous savez où vous voulez aller ; avec cet ouvrage, vous saurez comment y aller, et vous saurez pourquoi vous y arriverez.

Aucun auteur, aucun ouvrage de musculation n'ont aujourd'hui conduit la réflexion jusqu'à aboutir à une périodisation de l'entraînement sur une année entière. Vous trouverez de nombreux livres vous présentant des méthodes d'intensification, des exemples de programmes sur des périodes plus ou moins étendues, mais jamais sur une année complète.

Évidemment nous ne pourrions pas indiquer à chacun les charges à manipuler, être derrière chaque pratiquant. Alors comment procéder ? La réponse, nous la laissons à Tudor Bompa, précurseur de la périodisation de l'entraînement : *"Lorsque l'entraîneur travaille avec un groupe important d'athlètes, comme une équipe de football, il n'est pas obligé de calculer la charge de chaque joueur s'il la propose en pourcentage du 1RM [la charge maximale réellement manipulée]. Ainsi, le programme sera valable pour tous les athlètes."*

Le pourcentage, voilà la clé. C'est ainsi que nous vous accompagnerons de la découverte des premiers exercices, du travail de préparation à la première performance de force, jusqu'à la phase de définition qui clôt notre année et révélera, à travers un entraînement et des conseils diététiques rigoureusement mis au point, les progrès que vous aurez réalisés.

À chaque étape, nous vous indiquerons le pourcentage de charge à utiliser, la marge de progression à votre disposition, et les moments où il faudra évaluer vos progrès.

Nous vous indiquerons quels mouvements effectuer, combien d'exercices, combien de séries par exercice, et combien de répétitions par séries.

Mon année de musculation, c'est tout simplement les meilleurs coachs à vos côtés à chaque étape.

■ Une année de musculation : pour qui ? Pour quoi ?

Par expérience, nous savons, parce que nous les côtoyons tous les jours, parce que nous les coachons avec tout l'intérêt qu'ils réclament, que les gens qui fréquentent les salles de sport, ce sont des sportifs, et des non-sportifs, des hommes, mais surtout des femmes, des jeunes, et de plus en plus des moins jeunes. Bref, tout le monde fréquente, a fréquenté, ou fréquentera un jour une salle de sport. Non seulement nos modes de vie urbains mais aussi le désir de préserver un capital physique et un capital santé le plus longtemps possible, l'opportunité de rencontrer des personnes nouvelles en dehors de tout formalisme, le plaisir de rester actif et autonome aussi longtemps que possible, la joie de profiter d'un corps renforcé, efficace et esthétique, toutes ces raisons attirent et motivent un public toujours plus large. Sans parler des passionnés de la fonte sous toutes ses formes : haltérophiles, force athlètes, culturistes, parmi lesquels nous nous rangeons modestement.

Les vertus de la musculation, si elles ne sont plus à prouver, n'étaient connues jusqu'à présent que d'un public informé. Aujourd'hui le grand public redécouvre les apports de la musculation, et souvent sous l'angle de la santé.

Il est toujours aussi nécessaire de rappeler que la musculation :

- **permet un renforcement durable du capital osseux et articulaire;**
- **relance constamment le système hormonal;**
- **renforce la musculature dans son ensemble;**
- **stimule le système cardiovasculaire.**

Pour tous ces effets, la musculation est même à préférer aux efforts aérobies d'intensité modérée, comme le footing ou le cyclisme !

Mais tous ces avantages ne sont obtenus qu'à une seule condition : la qualité de l'encadrement, dont dépendront le programme et la correction des exercices. Et de là, vos progrès.

C'est à ce besoin de compétence que répond l'ouvrage que vous tenez entre vos mains.

Alors pour qui ? Pour tous.

Pour quoi ? Pour profiter d'un corps harmonieux, tonique et en pleine santé le plus longtemps et le plus intelligemment possible.

Bon entraînement !

Les spécificités de *Mon année de musculation*

Mon année de musculation en tant qu'ouvrage est à ranger parmi les "prêts à l'emploi", un manuel qui ne vous quittera pas durant toute une année (au moins !) et qui vous indiquera pas à pas ce qu'il faut faire, quand il faut le faire, et pourquoi.

Nous nous sommes efforcés de trier les informations afin de ne pas surcharger la lecture. L'essentiel est là, qui s'appuie à la fois sur une connaissance universitaire solide, une pratique pédagogique éprouvée, et le retour des centaines de sportifs que nous suivons.

Nos expériences croisées ont abouti à la réalisation de cet ouvrage qui représente pour nous la quintessence de ce que devrait être une périodisation annuelle d'un entraînement en musculation.

Alors oui, certains reprocheront à cet ouvrage de ne pas tout justifier, d'être particulièrement directif, d'afficher un parti pris radical... et ils auront raison. Mais nous préférons parler de vulgarisation et de rigueur, d'accompagnement et de courage dans les choix que nous avons effectués et que tout coach honnête et compétent effectue chaque jour pour répondre aux besoins des pratiquants.

Des programmes évolutifs pour tous, mais comment ?

Mon année de musculation présente la particularité de permettre à chacun, et ce, quel que soit son niveau de pratique, de développer son potentiel musculaire, d'optimiser entraînement et performance, et d'offrir une progression rationnelle dans le temps.

Si chacun peut en tirer parti, c'est notamment parce que cette organisation s'appuie sur la succession de cycles dont la charge de travail est calculée à partir d'un tableau de pourcentages. Les avantages d'un tel outil sont indéniables. Avant de commencer son entraînement, il est facile de réaliser le calcul rapide de la charge et, ainsi, de ne pas se lancer à l'aveugle dans la séance.

Évidemment, le système des pourcentages, comme tout système, réduit les particularités individuelles ; charge à chacun, coachs et pratiquants, de travailler les "marges" que laisse de côté le tableau.

Vous vous apercevrez vite que vous parviendrez difficilement à réaliser séries et nombre de répétitions à la charge annoncée et avec le temps de récupération indiqué au début du programme, mais qu'à l'issue du cycle,

cette charge est maîtrisée. Parfois, et nous vous le souhaitons, vous améliorerez la performance attendue.

Par conséquent, les principes du tableau de pourcentages demandent qu'on les trahisse, qu'on les adapte, bref, qu'on les personnalise. Mais qu'elle soit réajustée à la hausse ou à la baisse, la grille reste le repère.

Tableau des pourcentages

Voilà la répartition à laquelle nous nous sommes arrêtés et qui nous apparaît comme l'outil le plus efficace et le plus conforme à la réalité. Travaillant dans une optique de construction musculaire, nous avons cherché à optimiser le travail des filières. Ainsi, nombre de répétitions, pourcentage de la charge et temps de récupération sont mis en adéquation afin de tirer le meilleur parti de chaque phase de travail.

Nombre de répétitions RM	% de la charge maximale	Répétitions/charge pour un athlète ayant réalisé un squat maximal à 200 kg	Temps de récupération optimal*
1	100	1 x 200	5 à 7 min
2	95	2 x 190	(parfois jusqu'à 10 et plus pour les athlètes spécialisés dans la force)
3	90	3 x 180	
4	85	4 x 170	≤ 3 min
5 - 6	80	5-6 x 160	
7 - 8	75	7-8 x 150	Entre 2 min et 2 min 30
8 - 9	70	8-9 x 140	
10	65	10 x 130	Entre 1 min 15 et 1 min 30
11 - 12	60	11-12 x 120	
13 - 14	55	13-14 x 110	
15	50	15 x 100	≤ 1 min
20	40	20 x 80	

1RM = la répétition unique effectuée avec une charge représentant 100 % de la force que l'athlète est capable d'exprimer.

*Le nombre de répétitions indiqué ainsi que le pourcentage correspondant s'entendent en observant des temps de récupération cohérents avec la filière énergétique ciblée. Ainsi le pourcentage correspondant à une série de 20 ne se comprend qu'avec un temps de repos d'une minute 30 maximum.

Cela ne veut pas dire pour autant que des protocoles autres ne puissent donner des résultats. Ici, quand nous parlons d'optimisation, c'est en relation directe avec les objectifs que nous nous sommes fixés : développer les qualités de force, d'endurance musculaire et de tonicité, en lien direct avec la poursuite d'un physique musclé et équilibré.

Où suivre les programmes de *Mon année de musculation* ?

Cette méthode ne s'adresse pas à celles et ceux désirant s'entraîner seul(e)s chez eux. Elle nécessite un matériel que seules les salles de musculation sont à même de proposer.

Il s'agit d'un choix délibéré. D'abord parce qu'en tant que professionnels, nous sommes engagés dans un développement de la musculation en salle qui, à nos yeux, ne trouve pas d'alternative convaincante ailleurs. À moins de disposer d'une salle d'entraînement à domicile, – et encore, le regard d'un coach vient souvent à manquer et l'on s'engage alors dans une spirale de placements erronés et de déficits que l'on néglige faute d'un regard extérieur.

Ensuite parce que, les études médicales se succédant, l'entraînement avec charges additionnelles est aujourd'hui le seul à même de prendre en charge l'ensemble des paramètres définissant un individu en lui assurant une réelle progression dans le temps. Il est nécessaire de rappeler voire simplement d'informer le grand public que seule la musculation est une activité que l'on peut pratiquer, avec succès et bénéfiques à la clé, à n'importe quel âge : stimulation du système hormonal, production particulièrement faible de radicaux libres, ralentissement de l'ostéoporose, stimulation de la fixation du calcium...

Un ouvrage entier serait nécessaire à la présentation des bienfaits "anti-âge" de la musculation.

Quel matériel dois-je avoir à disposition ?

*Les salles de musculation, que ce soient les grandes chaînes ou les structures individuelles, ont l'avantage de s'organiser autour d'un nombre limité de machines. Quelle que soit la région ou la structure où l'on s'entraîne, on trouvera toujours dans une salle des barres olympiques, un banc de développé couché, un rack à squat etc. C'est pourquoi *Mon année de musculation* peut être suivie n'importe où. Nous avons donc délibérément écarté les exercices réclamant des machines spécifiques à certaines marques. En outre, nous sommes des partisans fervents des exercices utilisant des poids libres (barres, haltères), matériel formant le socle commun à toutes les structures présentées.*

Alors n'attendez pas d'être en forme pour pousser la porte d'une salle de musculation !

Combien de fois va-t-il falloir se rendre à la salle par semaine ?

Le nombre de séances, tout comme leur contenu et leur organisation, va régulièrement changer durant toute l'année mais restera compris entre trois et cinq ; c'est ce qui fait de Mon année de musculation à la fois une méthode ludique et variée, mais également exigeante.

Les contraintes de la vie courante ne permettent pas toujours de suivre rigoureusement les impératifs d'une telle méthode ; charge à chacun de faire au mieux. Vous serez parfois amené à allonger votre période d'entraînement afin de réaliser l'ensemble des séances prescrites. Sachez toutefois que l'efficacité de la périodisation sera proportionnelle à votre capacité à suivre nos prescriptions.

Combien de temps dure une séance ?

Mis à part les séances consacrées à la force qui réclament une durée excédant parfois une heure, le reste des programmes proposés dans cet ouvrage peut être réalisé en une heure voire moins (notamment les circuits training). À cette durée, il convient de rajouter le temps d'échauffement et le temps d'exercice des abdominaux.

Il est particulièrement important de maintenir le temps de la séance dans une durée raisonnable. D'abord pour des raisons physiologiques. En effet, la réponse de l'organisme va en s'amenuisant passées les 45 premières minutes. Ensuite, la séance en salle doit rester attractive et variée ; or, plus elle s'éternise et plus l'ennui risque de s'installer. Enfin, il s'agit avant tout d'une séance de sport ; son objectif n'est pas d'attendre que le temps passe. Ne confondez pas temps de récupération et rêverie !

Mon année de musculation définit avec rigueur les temps de récupération entre les séries et les exercices – temps que vous devez scrupuleusement respecter, vos progrès en dépendent. Il vous donne un temps moyen pour l'ensemble de la séance. Vous devez vous y tenir.

La périodisation de l'entraînement, qu'est-ce que c'est ?

Nous avons déjà utilisé plusieurs fois le terme de périodisation ; mais savez-vous à quoi il fait référence ?

Ceux qui viennent à nous, parfois de très loin, tiennent tous à peu près le même discours. Ils s'entraînent souvent depuis plusieurs mois, parfois depuis plusieurs années, nombreux sont ceux qui ont connu des progrès, plus ou moins rapides. Beaucoup avouent des douleurs, des inflammations, quand ce ne sont pas des blessures. La plupart ont laissé de côté un bon nombre d'exercices, qu'ils s'avèrent généralement incapables d'exécuter correctement (d'où les douleurs et le reste).

Il faut préciser, ici et pour tout le reste de votre vie de sportif, que l'exécution correcte des mouvements est une clé de vos progrès et de votre longévité dans la pratique. L'exécution correcte d'un exercice n'est pas le propos de ce livre, et réclame souvent une pédagogie "directe", nous la laissons donc de côté. Par contre, Mon année de musculation apporte la solution à la stagnation et à la routine improductive.

Il est d'abord utile de noter que l'opinion commune analyse mal les premiers progrès ; en effet, dans la plupart des cas, ils sont tout simplement dus à l'introduction d'une activité sportive nouvelle ou supplémentaire dans une vie qui a trouvé un équilibre, même quand ce dernier n'est pas satisfaisant. On commence une nouvelle activité, l'organisme s'adapte, ces adaptations sont perçues comme des progrès...

La périodisation permet à l'inverse de s'inscrire dans une progression consciente et raisonnée qui tourne définitivement le dos au "feeling", à l'à-peu-près et au bricolage. Les progrès sont annoncés et les phases de repos ou de stagnation sont anticipées. Mon année de musculation ménage tous les paliers nécessaires et ne donne que la quantité d'informations assimilables au moment le plus opportun.

Notre périodisation répartit sur l'année le travail, en graduant progressivement la difficulté. Chaque programme apporte son lot de notions nouvelles, sans excès, et de nouveaux exercices, toujours en nombre limité. La quantité d'exercices, de séries et de répétitions obéit à des règles très strictes, que nous mettons ici en pratique pour le plus grand nombre...

Qu'est-ce que l'entraînement par cycle ?

La littérature sur la musculation ne manque pas, et l'on y trouvera parfois tout et son contraire. La plupart des conversations en salle se terminent souvent sur un grand relativisme, du type "on dit ça aujourd'hui, mais demain on dira autre chose", qui conduit finalement à ignorer tous les progrès réalisés dans ce domaine.

Nous nous appuyons quant à nous sur un état de la recherche, l'état actuel, doublé de dizaines d'années d'expérience dans nos domaines respectifs : préparation et coaching pour Fred, pédagogie et transmission pour moi. Nous tournons résolument le dos à l'opinion, quelle qu'elle soit. "L'opinion pense mal, elle ne pense pas", affirmait le philosophe Gaston Bachelard. En musculation, plus que dans tout autre sport, il faut se défier des discours tout faits, faciles à croire et qui nous évitent de penser.

Il existe bien d'autres alternatives à la périodisation que nous allons vous proposer, mais nos choix sont ceux qui sont aussi bien validés par les résultats des recherches, que par ceux des athlètes eux-mêmes. Ainsi, nos expériences en sont venues à croiser la théorie et la pratique, et à fixer des durées de cycle oscillant entre une et trois semaines selon leur dominante.

Un cycle peut être défini ainsi : il s'agit d'une période de temps durant laquelle l'entraînement va être organisé autour de principes explicites et fixés à l'avance qui ne vont pas varier : nombre de séries et de répétitions, charges à manipuler, temps de récupération, qualités travaillées, etc.

L'entraînement par cycle répond à deux préoccupations contraires : donner le temps au corps de s'habituer et ne pas le laisser s'installer dans une routine non productive, quand elle n'est pas source de blessures.

En outre, ce type d'organisation évite l'éparpillement des séances laissées à l'inspiration du moment et fixe à l'avance les objectifs à atteindre. Plus d'excuses à chercher du côté d'une mauvaise nuit, ou d'une séance ratée : si l'objectif est prévu par le programme c'est qu'il peut être atteint, donc c'est que vous devrez l'atteindre !

Les notions clés de l'entraînement

Afin de ne pas être perdu dans les nombreuses notions abordées voilà présentés ici les mots clés qui vous permettront de vous repérer à l'intérieur des programmes, dans l'ordre dans lequel vous êtes susceptible de les rencontrer :

L'échauffement : cette phase est trop souvent négligée par les pratiquants. Or l'échauffement est le garant de votre intégrité ostéo-articulaire et prépare le système cardiovasculaire à l'effort. C'est d'autant plus regrettable quand on sait que trois à cinq minutes de vélo stationnaire ou de course sur tapis suffisent à élever la température du corps, dilater les vaisseaux sanguins, augmenter la synovie dans les articulations.

À cet échauffement cardiovasculaire, il faut ajouter un échauffement ostéo-articulaire, par exemple au bâton. Même lors du travail des cuisses, pensez à bien échauffer vos épaules ! L'échauffement général concerne tout le corps et pas qu'une partie !

À ce moment, il faut distinguer échauffement global et échauffement spécifique : chaque exercice donne lieu à un échauffement spécifique correspondant au nombre de séries à effectuer pour atteindre la charge de travail. Même avec un squat à plus de 200 kg, un pratiquant confirmé ne débutera pas avec une barre chargée à 100 kg. Il progressera rapidement mais à partir d'une barre vide¹.

Il ne faut pas confondre cet échauffement, que l'on répète de façon plus ou moins accélérée à chaque nouvel exercice, et l'échauffement global du début de séance.

Nombre de répétitions : c'est le nombre de mouvements complets (un mouvement = un étirement + une contraction) à effectuer dans une série, sans s'arrêter.

Série : groupe de répétitions enchaînées. Le nombre de séries indiqué dans un programme permet de quantifier le volume de travail d'une séance.

Nombre de séries (de travail, à poids constants) : chaque programme vous indique un nombre précis de séries à effectuer par exercice.

Attention, ce nombre ne correspond pas nécessairement au nombre total de séries que vous allez effectuer en tout. En effet, nous distinguons "séries de travail effectif" et "séries d'échauffement spécifique".

¹ Par exemple, pour effectuer 6 séries de 6 à 150 kg, on passera par les barres intermédiaires suivantes : barre à vide, 60 kg, 100 kg, 130 kg, et enfin le travail effectif commence.

Ainsi : nombre total de séries = séries d'échauffement + séries de travail effectif.

Dans les programmes, ne sera indiqué que le nombre de séries de travail effectif.

Exercice : le travail de chaque groupe musculaire est réparti sur un ou plusieurs exercices, selon la période. Varier les exercices permet de travailler le groupe musculaire ciblé sur plusieurs angles. On vise un développement complet et harmonieux.

Temps de récupération : comme le sens de l'expression l'indique, il s'agit du temps laissé par le programme pour que l'organisme récupère. Attention, en musculation, le temps de récupération est très souvent incomplet ! Soyez particulièrement attentif aux valeurs de temps indiquées ! Le temps est une valeur qui, dans notre approche de la musculation, prime sur la charge.

Amplitude : pour ce qui est du programme, tous les mouvements sans exception devront s'effectuer à amplitude complète. Il en va de votre santé – un muscle raccourci est davantage soumis aux risques de blessures –, et de votre progression – la force se développe à proportion de l'étirement².

Circuit body training : longtemps ignoré du public fréquentant les salles de musculation, l'entraînement en circuit training opère un retour remarqué. Nous le pratiquons depuis de nombreuses années, et l'imposons à celles et ceux que nous suivons, pour leur plus grand bonheur !

Le travail en circuit est très différent du travail "classique" en salle dans le sens où il sollicite énormément la filière aérobie. Il consiste à faire se succéder, sans temps de repos dans notre cas, un grand nombre d'exercices dont on n'effectue qu'une seule série. À la fin du premier "tour", on recommence !³

Split training : cette expression anglaise renvoie à l'organisation classique du travail en salle qui répartit les entraînements de la semaine suivant les différents groupes musculaires. Ainsi travaillera-t-on un jour les cuisses, et un autre jour les pectoraux, etc.

² Il faut évidemment poser une limite à ce principe appelé "loi de Starling", c'est le respect de l'amplitude articulaire, sous peine de luxation.

³ Les avantages et l'utilisation du circuit body training sont détaillés dans la suite de l'ouvrage.

Le travail des abdominaux

Si les biceps sont une image de la force, des abdominaux saillants et bien dessinés sont quant à eux le symbole de la forme, quelle que soit la discipline sportive pratiquée.

Nombreux sont celles et ceux qui aujourd'hui ont le souci de présenter un ventre plat et tonique et ce d'abord pour des raisons esthétiques. Cependant le travail de la sangle abdominale excède largement ces préoccupations, et par sa participation à l'ensemble des mouvements et son rôle de charnière et de pivot, son renforcement est une priorité absolue sur le plan mécanique.

De quoi parle-t-on quand on utilise le terme "abdominaux" ?

Disons-le tout de suite, les exercices que nous vous indiquerons ne feront pas apparaître comme par magie vos abdominaux. Si vous focalisez sur l'aspect esthétique, vous devrez compléter nos conseils par... un régime rigoureux !

Concentrons-nous, pour le début de cet ouvrage, sur la partie musculaire, et il y a déjà fort à faire ; en effet, le rôle des abdominaux dépasse largement la simple plaquette de chocolat, aux carrés plus ou moins marqués ! Et leur travail approfondi rentre dans les préparations physiques de tous les sportifs, les sports réclamant des qualités de force et de puissance étant les plus concernés par un renforcement complet.

Un muscle plus complexe qu'il n'y paraît

D'abord, il n'existe pas un muscle abdominal, mais bien quatre muscles abdominaux à l'implantation spécifique et aux actions complémentaires.

Le muscle abdominal le plus visible est appelé le grand droit. Ses fibres relient le sternum au pubis en suivant l'axe de la colonne vertébrale. Cette implantation n'est pas sans inconvénient et la contraction du grand droit n'est efficace qu'à cause d'une particularité qui lui donne justement cette forme caractéristique en carrés : les fibres sont régulièrement coupées par des intersections tendineuses qui les segmentent horizontalement en portions de taille plus réduite et permettent une contraction plus efficace.

Les obliques, petit et grand, relient les dernières côtes et le sternum au pubis et au sommet de l'os de la hanche. Ils sont à considérer comme deux muscles distincts, assurant inclinaison et rotation du buste. On identifie trop facilement leur action aux mouvements d'inclinaison latérale du

buste alors que, lorsqu'ils agissent en synergie, les obliques participent activement aux mouvements de rotation et de fléchissement du tronc vers l'avant.

Enfin, sous le grand droit et les obliques, un muscle profond vient gagner l'intégralité de la région abdominale, rejoignant à la fois les dernières côtes, les vertèbres lombaires, la crête iliaque et l'arcade fémorale. C'est grâce à l'action spécifique de ce muscle que l'on peut, entre autres, rentrer le ventre ou tousser. Pour faire simple, le transverse est le muscle du ventre plat qui agit comme une gaine naturelle.

Ces muscles interagissent constamment entre eux mais réagissent mieux à certains types de travail (ou régimes de contraction⁴).

Pourquoi sont-ils entraînés différemment des autres muscles ?

Les muscles abdominaux présentent un certain nombre de spécificités liées à leur rôle de muscles posturaux. Principalement constitués de fibres lentes, ils ne gagnent pas à être travaillés avec des charges additionnelles mais répondent de façon optimale à des séries longues et à un temps de repos faible voire inexistant.

Le muscle grand droit en contraction raccourcit la distance entre le sternum et le pubis, soit – de façon moins précise mais plus claire – entre la cage thoracique et le bassin. Il faut donc être particulièrement attentif à l'amplitude que l'on donnera au mouvement car celle-ci gagnera à être réduite (et c'est bien la première fois que vous devez lire ce conseil dans ces colonnes !).

Série longue, sans charge additionnelle, en course réduite, voilà quelques particularités qui classent à part les muscles de la ceinture abdominale et imposent un entraînement différent et adapté à leur spécificité.

Avant ou après la séance ?

Les séries d'abdominaux sont utilisées par certains pratiquants en guise d'échauffement. Nous conseillons pour notre part de les réserver à la fin de la séance. En tant que muscles particulièrement durables, ils gagneront à être déjà fatigués par le travail des autres muscles, travail auquel ils participent activement en tant que muscles stabilisateurs quand ils ne participent pas carrément à la performance (comme en squat ou en soulevé de

⁴ Le travail isométrique sollicitera davantage le transverse, l'excentrique davantage les obliques, et le travail concentrique conviendra parfaitement au travail du grand droit puisque l'action de celui-ci consiste justement à raccourcir la distance entre le sternum et le pubis.

terre, pour ne pas aborder les différents mouvements d'haltérophilie). Ainsi préfatigués, ils réagiront plus vite et le travail n'en sera que plus efficace.

Bien exécuter un mouvement classique d'abdominaux : les crunchs

Allongé sur le dos, les cuisses à l'équerre par rapport au sol, les pieds parallèles et non pas croisés (afin de ne pas mobiliser par une action involontaire les muscles fléchisseurs de la hanche qui peuvent venir concurrencer le travail abdominal voire l'annuler dans certains exercices), les mains positionnées de chaque côté du crâne (les doigts sur les tempes par exemple), vous procéderez à un enroulement progressif de vos vertèbres en rentrant le ventre et en contractant successivement les "plaquettes" de votre grand droit.

Une contraction complète provoque un rapprochement du thorax et du bassin ; ainsi celui-ci se soulève – il s'agit en fait d'une rétroversion du bassin – en même temps que les épaules se décollent du sol. On a alors la sensation de rapprocher les épaules des hanches.

Durant toute l'exécution du mouvement, la région lombaire est restée en contact avec le sol jusqu'à n'être plus que la seule région du corps en contact avec le sol à la fin de la phase concentrique.

Il est important dans un premier temps d'isoler chacune des étapes du mouvement et de la contraction ; donc n'hésitez pas à réaliser plusieurs crunchs très lentement : effet garanti !

Afin d'optimiser la contraction du grand droit, expirez durant la phase concentrique du mouvement. Il se trouve que ce muscle participe à l'expiration et qu'en outre l'expiration vous permettra de rentrer encore davantage le ventre.

Dernier conseil, ne soyez pas avare de répétitions et ne vous arrêtez pas à la première brûlure ; bien au contraire, c'est lorsque celle-ci intervient que l'exercice porte ses fruits ! À ce moment, pensez à vos abdominaux et accrochez-vous !

Une séance classique de travail de la sangle abdominale

Les muscles abdominaux sont principalement constitués de fibres dites "lentes". Elles sont particulièrement durantes et l'on peut soumettre la sangle abdominale à un effort intense et long sans provoquer la moindre hypertrophie. Donc pas de souci, vous ne prendrez pas de ventre en faisant une séance d'abdominaux de dix minutes non-stop à la fin de chaque séance, bien au contraire !

De façon classique, une séance d'abdominaux s'organise autour d'une alternance entre des mouvements sollicitant les différents muscles les composant : grand droit (en distinguant la partie haute et la partie basse), obliques, transverse. Il est enfin particulièrement profitable de varier rythme, amplitude et temps de contraction.

En guise d'exemple, vous pouvez enchaîner 3 séries de 30 répétitions de crunchs, 3 séries de 20 répétitions de relevés de bassin, 3 passages de 45 secondes à 1 minute de gainage frontal, le tout avec 15 secondes de récupération entre chaque série. Voilà une bonne base pour commencer !

**LE
CONSEIL
DU
COACH**

- *Pensez à expirer sur la phase concentrique. Les muscles abdominaux font l'expiration forcée ; en sollicitant cette fonction, vous optimiserez la contraction.*
- *Gardez le nombril le plus rentré possible ; de cette façon vous mobiliserez le transverse, un muscle profond qui maintient les viscères et permet d'avoir le ventre plat !*
- *Ne négligez jamais le travail de la sangle abdominale ; la bonne santé de celle-ci est une des clés de la préservation de votre capital ostéo-articulaire.*

Mon année en un seul regard

MÉTHODE 52

PÉRIODE PPG 4 SEMAINES

- Circuit prise de contact
- Circuit extensif

BLOC 1 10 SEMAINES

- Cardio body training 1 → Préparation à la performance
- Force : 3 x 3 → Une qualité : la force
- Construction : 6 x 6 → L'hypertrophie myofibrillaire
- Endurance : plateau 12-15 → L'hypertrophie sarcoplasmique

BLOC 2 9 SEMAINES

- Cardio body training 2 → La récupération active
- Force : double gamme montante → Une qualité : la vitesse
- Construction : isométrie + 5 → Présentation de l'isométrie
- Endurance : bi-set post fatigue → Post-fatigue vs préfatigue

BLOC 3 9 SEMAINES

- Cardio body training 3 → L'explosivité
- Force : simples + série intercalaire → Le rôle de l'amplitude maximale
- Construction : 4/0/4/0 tension continue → La notion de cadence d'entraînement
- Endurance : drop set 10/4/4 → L'intensité
- → Le temps ou la charge : que privilégier ?

BLOC 4 TRANSITION 3 SEMAINES

BLOC 5 DÉFINITION 12 SEMAINES

- Phase 1 : 6 + 12 → "La qualité de la fibre"
- Phase 2 : triset → La vérité sur le cardio !
- Phase 3 : densité + volume
- Phase 4 : giant set
- Phase 5 : séries dégradées "brûlantes"
- Phase 6 : volume + densité

VACANCES 4 SEMAINES

- Techniques d'entraînement au poids de corps
- Programme HIIT
- Ne rien faire, c'est bien aussi !

REPRISE 1 SEMAINE

■ Le circuit : la meilleure façon de faire ses premiers pas en musculation

Rien ne sert de courir...

Tout le monde connaît l'adage de La Fontaine, et c'est tant mieux puisque celui-ci s'applique parfaitement à la musculation.

Dans la pratique sportive, l'important est de durer ; les progrès que vous observerez ne seront pas le fruit d'une séance voire d'une performance isolées mais de la répétition et de l'enchaînement d'entraînements constructifs.

Dès les toutes premières séances, le surentraînement guette : contractures qui s'installent, crampes insupportables, fatigue subite. Le corps n'a généralement aucune expérience de ce type de travail et il faut donc veiller à ne pas dépasser des limites... qu'on ne connaît pas.

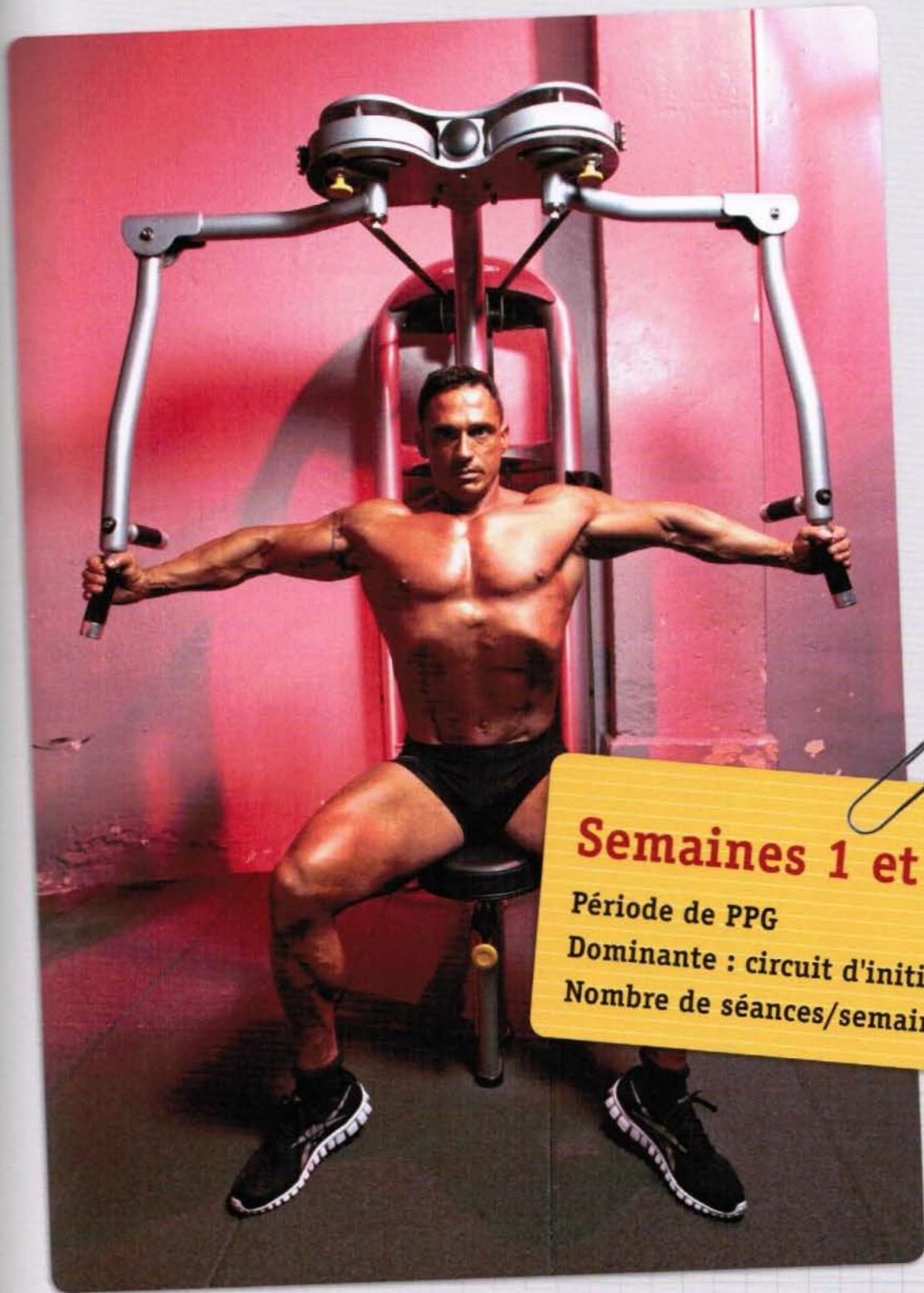
Le premier circuit que nous vous proposons doit s'effectuer avec des charges très légères ; une impression de facilité traverse votre première séance et aucune gêne particulière ne doit ternir cette initiation.

Les exercices ciblant les groupes musculaires de petit volume ont été consciemment exclus ; le débutant que vous êtes peut-être n'a aucun mal à ressentir le travail des mollets, des biceps, des triceps voire des épaules. Cependant sans réels points de repère, le risque de dépasser ses possibilités est bien réel. Contractures et crampes parfois incapacitantes (notamment sur les mollets) ne manquent pas d'apparaître, vaccinant généralement contre l'envie de retenter l'expérience. Et ce n'est pas le but que nous poursuivons !

Les mouvements de base quant à eux (squat, développé couché/incliné, soulevé de terre) ne seront abordés que plus tard car ils nécessitent un temps d'apprentissage technique, qui rebuterait pour un premier contact, ainsi que des prérequis physiques (gainage du tronc, proprioception) qu'un débutant ne possède pas toujours.

Par contre, l'ensemble des exercices que nous avons sélectionnés doit s'effectuer en amplitude complète, une habitude à prendre dès le départ, ou à retrouver, et à ne jamais abandonner.

1 Programme



Semaines 1 et 2

Période de PPG

Dominante : circuit d'initiation

Nombre de séances/semaine : 2 - 3

Consignes 1

Programme

Principes

- Circuit portant sur l'ensemble du corps.
- Choix des exercices : mouvements semi-globaux (segmentaires), mouvements analytiques, guidés ou semi-guidés (poulies).
- Les groupes musculaires les moins volumineux sont volontairement exclus (mollets, triceps, biceps, avant-bras).

Organisation

- 2 à 3 séances par semaine.
- 8 exercices – on effectue toutes les séries d'un exercice avant de passer au suivant – les séries s'effectuent à poids constant, une fois choisie la charge de travail. Celle-ci doit offrir une résistance légère permettant une exécution aisée de chaque mouvement, un contrôle permanent du mouvement, une récupération rapide, une amplitude complète de la première à la dernière répétition.
- Pour les débutants complets, seules les sensations et le conseil de coachs avisés permettent de choisir une charge significative. Pour les confirmés, un tel circuit est idéal pour un retour à l'entraînement après une période de vacances par exemple. Dans ce cas, une charge de 40 % du 1RM apparaît comme idéale.
- Échauffement : 10 minutes de vélo stationnaire – échauffement ostéo-articulaire au bâton. On commence chaque mouvement avec la charge minimum et on augmente jusqu'à la charge de travail. Le nombre de séries indiqué correspond à celles effectuées une fois la charge de travail déterminée.
- On ne dépassera pas 1'30" de récupération entre les séries.
- Corps de séance⁵ : 45 minutes à 1 heure environ.

Conseils

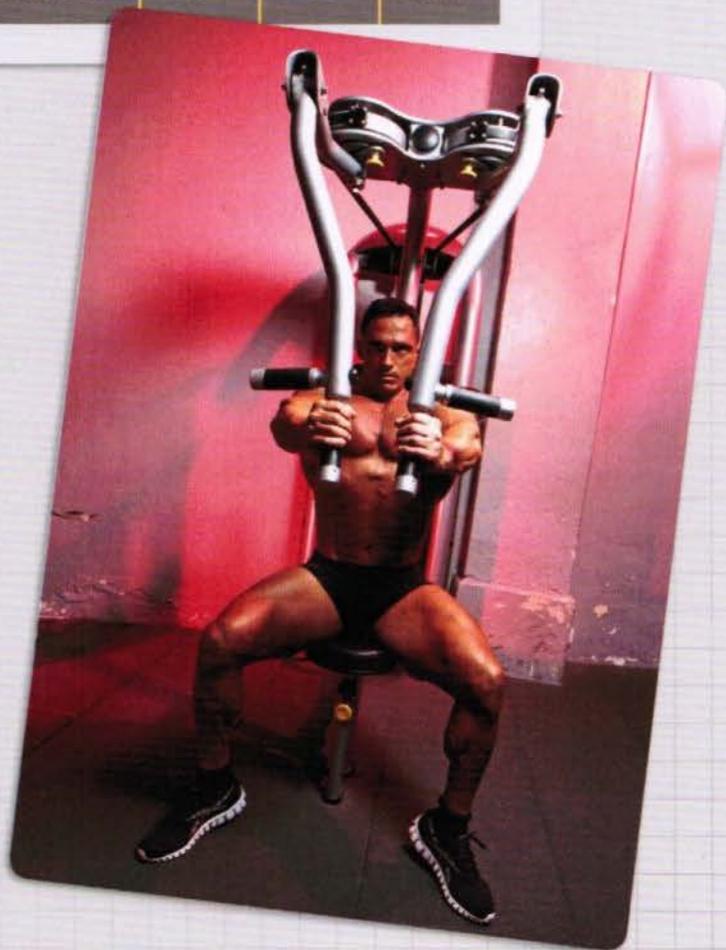
- Pour le moment ne cherchez ni à accélérer la charge, ni à atteindre vos limites. La charge choisie doit vous permettre d'effectuer facilement les 4 séries de 12 répétitions de chaque exercice.
- Concentrez-vous sur la bonne exécution du mouvement et le contrôle de la charge.
- Apportez le plus grand soin au travail de la sangle abdominale.

⁵ On appelle corps de séance la durée de l'entraînement effectif réalisé à l'exclusion donc du temps d'échauffement général (cardiovasculaire et ostéo-articulaire) et de celui permettant d'atteindre la charge de travail.

Il faut enfin rajouter un temps de retour au calme, ou démusclage.

PAGES
138
À 143

	EXERCICES	Séries	Reps	Index n°
1	Presse à cuisses	4	12	5
2	Leg extension	3	12	6
3	Leg curl	3	12	7
4	Extensions lombaires	3	12	15
5	Crunch	3	20	64
6	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	4	12	32
7	Butterfly	4	12	25
8	Élévations latérales aux haltères	3	12	39



Exécution 1

Programme

■ L'adaptation anatomique

Tout effort demandé au corps va entraîner une adaptation de la part de celui-ci. C'est sur cette capacité d'adaptation étonnante que s'appuie l'entraînement avec charges.

Le changement d'apparence qui s'ensuit et qui récompense des efforts fournis n'est qu'une partie infime des adaptations physiologiques dont il résulte.

Ces dernières concernent l'ensemble du métabolisme. Le squelette devient plus dense, le système nerveux central appelé à fournir des impulsions électriques de meilleure qualité permet une coordination ainsi qu'une vitesse d'exécution améliorées, la production d'hormones est relancée (notamment les hormones sexuelles masculines et féminines, et l'hormone de croissance), un sommeil de qualité mais aussi une bonne humeur en sont des conséquences que chacun ne manque pas d'expérimenter, les muscles sont plus toniques et mieux vascularisés ; entraînés en amplitude complète, ils risquent moins les blessures, sont plus souples et plus résistants. La posture corporelle va également évoluer sous l'influence du gainage du tronc et plus spécifiquement de celui des ceintures abdominale et scapulaire.

Si l'adaptation anatomique est souvent synonyme de prise de poids, elle ne signifie pas pour autant "grossir". Tout le monde sait maintenant que la masse musculaire, plus dense que la masse adipeuse, "pèse lourd". Le miroir davantage que la balance est le compagnon des progrès réalisés.

■ Le cardio body training

Après votre période d'initiation si vous êtes totalement débutant ou après une période d'entraînement "au feeling", ou pour un retour de vacances stimulant, quelle que soit votre situation, une seule solution : le cardio body training.

Un cycle de cardio body training vise à la fois à développer des qualités physiques générales qui vont préparer le corps aux cycles d'entraînement qui vont suivre, nettement plus ciblés sur une qualité particulière, et en même temps donner un cadre pour apprendre les mouvements et se familiariser avec votre salle d'entraînement.

Qu'est-ce que le body training ?

Il s'agit d'un circuit, autrement dit d'un enchaînement d'exercices (de 9 à 15), sans temps de repos mobilisant l'ensemble des groupes musculaires. Pour chaque passage, on effectuera une série par exercice de 10 à 15 répétitions. À la fin du circuit, récupération (pas plus d'une minute ! Il ne s'agit pas de s'endormir) puis un nouveau circuit complet.

Alors oui, il va falloir :

- Repérer les exercices avant de se lancer dans la séance.
- Se préparer à aller le plus vite possible d'un exercice à l'autre.
- Devenir tout rouge et beaucoup transpirer : en faisant en sorte d'effectuer les trois ou quatre passages indiqués sur les fiches programme. Veillez donc à gérer votre effort. L'important est d'aller au bout.

Quelles sont les conséquences d'un tel travail ?

D'abord, le cardio body training va développer une des qualités physiques fondamentales : la puissance aérobie. Le système cardiovasculaire est fortement sollicité.

Sur le plan ostéo-articulaire, le CBT va restituer aux articulations leur amplitude totale tout en renforçant les cartilages. Sur le plan musculo-tendineux, le CBT va permettre les mouvements d'allongement et de rétractation des fibres (étirement/contraction musculaire), tout en limitant les courbatures.

Durant cette phase d'entraînement, vous pourrez observer les premières - légères - modifications. La posture de maintien se trouvera améliorée ; votre poids pourra également varier, à la hausse ou, plus sûrement, à la baisse, signe d'une adaptation anatomique réussie au cardio body training.

■ Circuit renforcement technique

Pour encore quatre semaines, nous restons dans le cadre de la préparation physique générale avec, durant ces deux semaines, un accent porté sur la maîtrise technique d'un certain nombre de mouvements nouveaux réclamant des efforts de maintien, d'où la préférence portée aux haltères au détriment des mouvements effectués à la barre. En effet, les haltères sont plus difficiles à stabiliser ce qui aura pour effet de renforcer les muscles périphériques stabilisateurs des articulations.

Dans cette même optique, nous avons sélectionné des mouvements utilisant le poids de corps : pompes, montée sur banc, comme la marche d'un escalier particulièrement escarpé ! Les mouvements d'abdominaux sont également plus variés et s'intercalent à l'intérieur du circuit ménageant des "pauses" actives.

Cependant le changement majeur porte sur l'organisation de la séance. Les exercices sont particulièrement nombreux ; l'ordre que nous avons retenu ici est dicté par un souci d'aménagement du rythme et de la difficulté. Les charges manipulées sont légères, la difficulté venant de l'enchaînement et de l'absence quasi totale de temps de récupération entre les exercices (de l'ordre de 10 à 20").

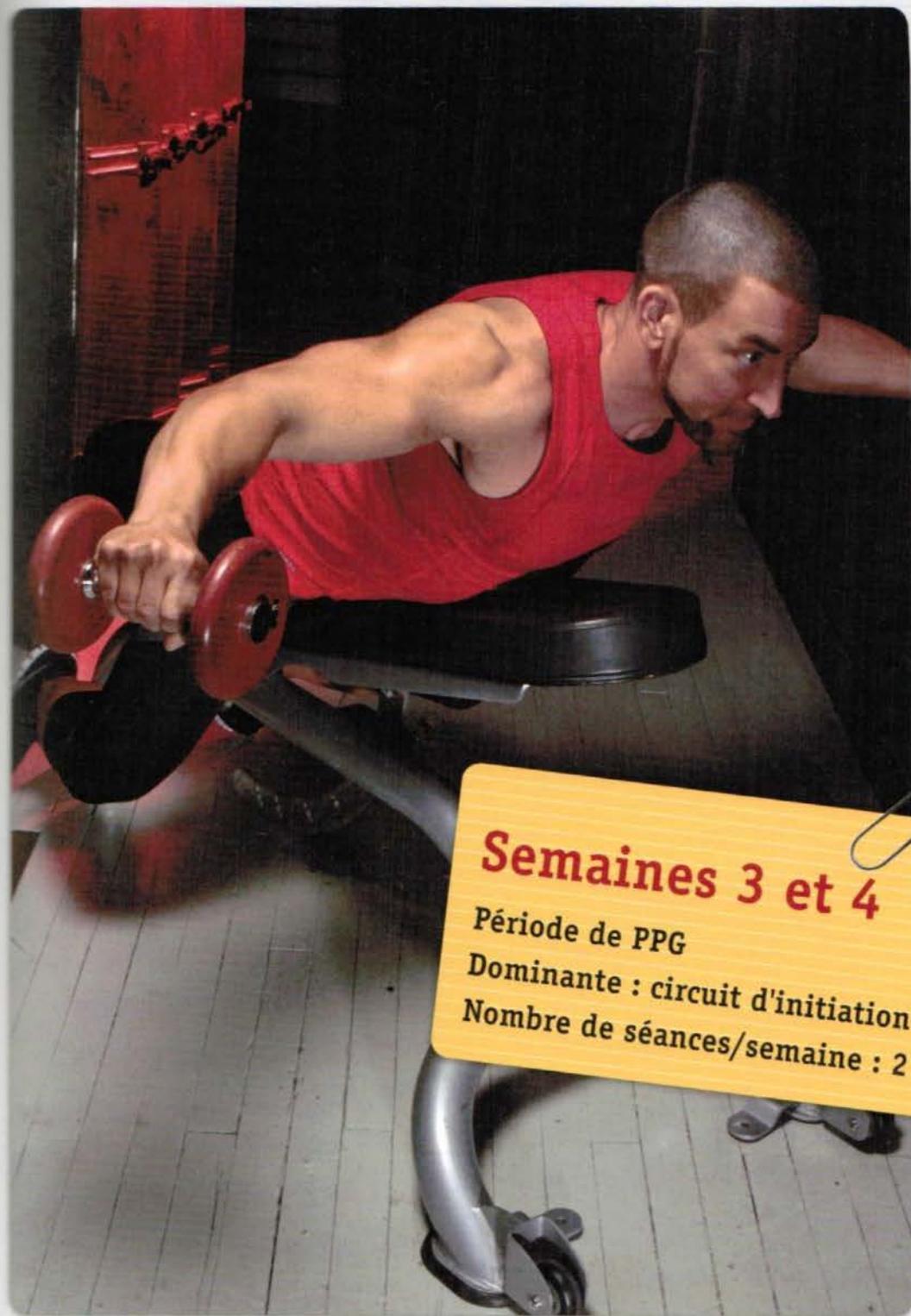
En effet, la méthode choisie ici est celle du circuit body training. On exécute une série d'un des exercices de la liste puis on passe immédiatement au suivant. À la fin de la liste qui constitue le parcours à suivre, on recommence !

La première séance de circuit body training est généralement surprenante et épuisante, en apparence ! Car une heure plus tard, on pourrait recommencer, ce que certains pratiquants n'hésitent pas à faire ! Cela tient à la filière énergétique utilisée, dont les réserves se reconstituent rapidement.

L'organisation en circuit body training développe des qualités physiques générales liées principalement à la capacité aérobie. Le rythme cardiaque est élevé et la ventilation importante. L'activité musculaire réclame une forte vascularisation.

La légèreté des charges manipulées n'entraîne aucune hypertrophie musculaire. De même, la succession des exercices mobilisant des parties différentes du corps ne permet de cibler aucun groupe musculaire particulier. Constamment sollicitée de façon plus ou moins directe, c'est la ceinture abdominale et les muscles posturaux qui sortent le plus renforcés de ce type de routine.

Programme 2



Semaines 3 et 4

Période de PPG

Dominante : circuit d'initiation étendu

Nombre de séances/semaine : 2 - 4

Consignes 2

Programme

Principes

- Ce programme vous propose de vous confronter à un circuit sans temps de récupération, tel que vous allez en rencontrer de nombreux par la suite.
- 14 exercices vont vous faire travailler tout le corps ; comme pour le programme précédent, c'est le moment d'acquérir la bonne gestuelle et d'accroître votre répertoire de mouvements !
- L'absence de temps de récupération (si ce n'est celui pour changer de poste de travail) vous garantit une séance sportive mettant en jeu le système cardiovasculaire et permet de limiter les courbatures.

Organisation

- 10 minutes de vélo stationnaire – chercher à atteindre 130/140 pulsations – échauffement ostéo-articulaire.
- Un premier circuit à vide, sans poids ou avec des charges particulièrement légères, ceci afin de repérer les exercices et d'assimiler leur exécution ; puis de deux à trois circuits complets avec charges de travail.

Conseils

- Avant de vous lancer dans le tour d'échauffement, repérez bien les différents postes dont vous aurez besoin. Au besoin prévenez les autres adhérents que vous alternerez avec eux de façon épisodique (vous avez 13 exercices à effectuer avant de retourner au premier !).
- Le travail en circuit peut surprendre dans certaines salles où il n'est ni pratiqué ni encouragé pour des raisons d'organisation. Physiologiquement, il s'agit d'une phase essentielle dont il ne faut en aucun cas se priver.
- Si le temps de récupération est trop court pour permettre l'exécution des deux premiers tours, c'est que les charges choisies sont trop élevées.
- À la première séance, il peut être difficile voire impossible d'effectuer plus de deux circuits de travail. Inutile de tenter l'impossible ; le temps de récupération entre deux séances est également le temps de l'adaptation pour le corps. Ce qui semblait impossible le premier jour devient souvent tout à fait réalisable la séance suivante, soit environ de 48 à 72 heures plus tard.

PAGES
138
À 143

	EXERCICES	Nombre de reps	Index n°
1	Fentes avant alternées	20	8
2	Montées sur banc	10	9
3	Squat traditionnel	10	1
4	Mollets debout	20	12
5	Abdominaux statiques en gainage frontal	30	66
6	Développé couché aux haltères	10	17
7	Développé nuque aux haltères	10	36
8	Tirage nuque	10	28
9	Mouvement de Harlow	10	45
10	Curl alterné aux haltères	10	58
11	Triceps haltère nuque	10	51
12	Extensions lombaires	10	15
13	Crunch	30	64
14	Relevés de bassin	20	65

À la fin de chaque circuit prendre 1 à 2 minutes de repos
(sans dépasser cette limite).

Exécution 2

Programme

Musculation, travail aérobic, circuit training

"Si l'on peut commencer à tout âge le travail aérobic, on ne le commence jamais assez tôt."

Cette phrase extraite d'un des manuels de référence préparant au diplôme d'entraîneur résume assez bien la priorité à donner à cette qualité quelle que soit l'activité sportive ciblée.

La plupart des athlètes pratiquant la musculation évacuent complètement la question du développement de la qualité aérobic, soit qu'ils réservent ce travail à un autre moment de la semaine, dans le meilleur des cas, soit qu'ils s'y refusent purement et simplement.

Pourtant le développement de la filière aérobic conditionne plus ou moins directement les performances des autres filières. En effet, le développement de la filière aérobic induit le travail et le développement de l'appareil cardiopulmonaire et du système circulatoire.

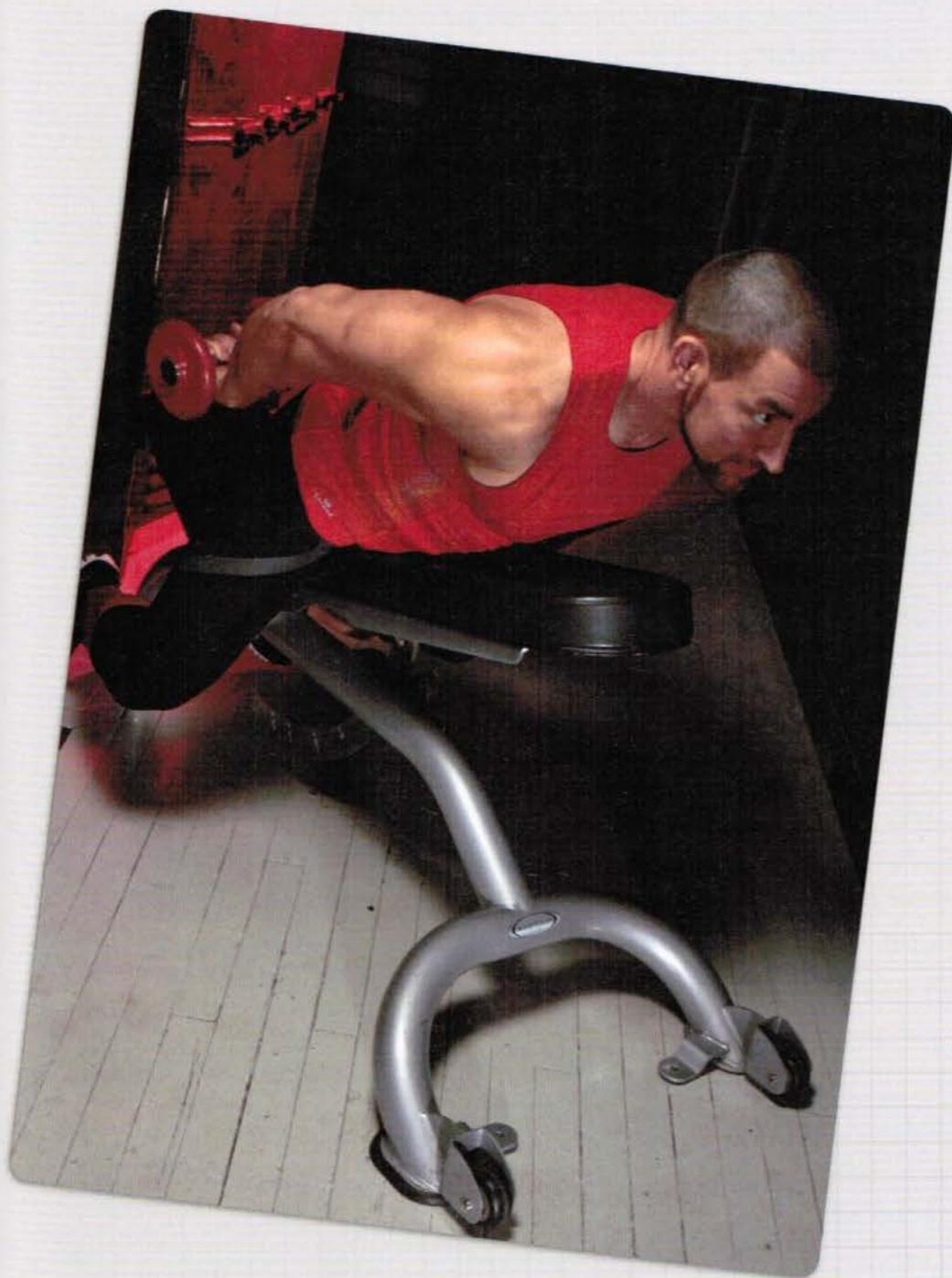
Par conséquent, un travail régulier ciblé sur cette filière permet une récupération plus rapide et complète à la fois entre les séries (récupération partielle) et entre les séances (récupération totale), ainsi qu'une capillarisation (développement de nouveaux vaisseaux sanguins autour du muscle optimisant son approvisionnement en nutriment et en oxygène).

Cette récupération améliorée tient en la capacité du corps à s'adapter à un niveau d'acide lactique toujours plus important induit par l'entraînement avec charge.

Aucune hypertrophie n'est provoquée par le développement de cette filière, c'est pourquoi elle n'est que très peu évoquée dans les salles de musculation. Pourtant la négliger conduit au mieux à se priver d'une capacité de récupération optimisée, au pire à des difficultés cardiopulmonaires ayant pour conséquence un essoufflement prématuré, une incapacité à réaliser des efforts répétés, l'apparition de courbatures et de douleurs liées à l'accumulation d'acide lactique que le corps peine à évacuer.

L'une des formes de travail aérobic les plus faciles à mettre en place est le circuit training. Pratiqué par un débutant, comme c'est le cas ici, il permet le développement de ce qu'on appelle les qualités physiques générales. Le développement de ces qualités va permettre d'aborder le travail spécifique

dans de bonnes conditions. Cependant le travail en circuit training n'est pas à réserver au débutant loin de là. Il intervient de façon très régulière dans une programmation annuelle, permettant une récupération active entre des cycles d'entraînement, ou une reprise raisonnée après une période de vacances.



Focus 2

Programme

Avant de commencer 3

Programme

■ Circuit de préparation à la performance

Moins d'exercices, plus de tours, des charges que l'on cherche à augmenter, une organisation resserrée sur les exercices de base, voilà les ingrédients du dernier circuit qui doit vous amener à un premier cycle de force.

Ces deux semaines de transition se caractérisent par un apprentissage technique important. C'est le moment de vous familiariser avec les exercices de base, un ensemble de mouvements qui forment les fondamentaux de la musculation. Ces mouvements ont été sélectionnés pour leur capacité à exprimer la plus grande force possible d'un individu ; ce sont d'ailleurs parmi ces exercices que l'on trouve les trois mouvements de compétition qui constituent la performance en force athlétique (*powerlifting*) : le squat ou flexion de jambes, le développé couché (*benchpress*), le soulevé de terre (*deadlift*).

Le corps est découpé en groupes musculaires à chacun desquels correspond un "mouvement de base" propre à mobiliser le plus intensément possible le groupe en question, voire le corps entier (cf. le squat traditionnel) :

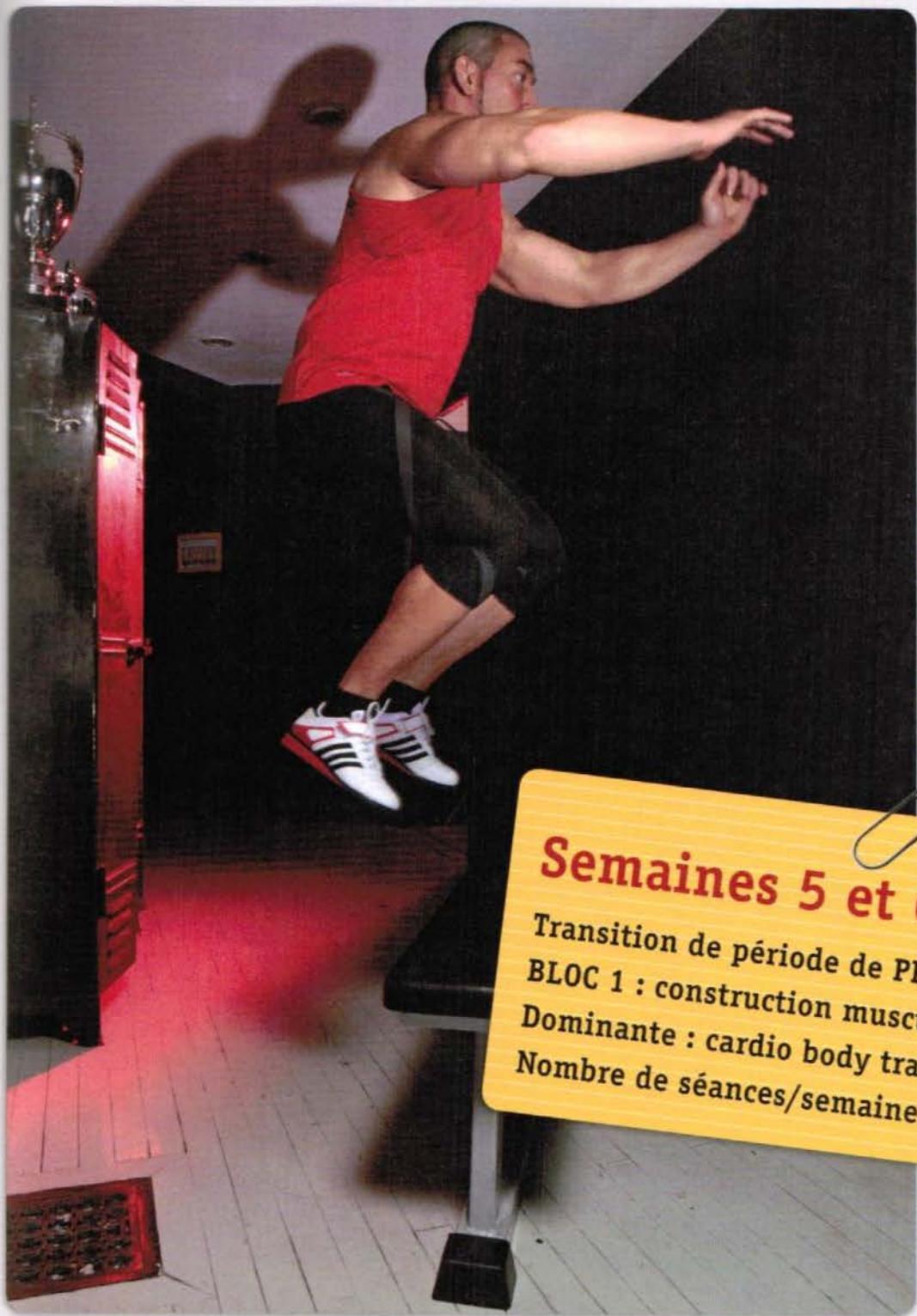
Squat	jambes, cuisses, ceinture abdominale, muscles des gouttières vertébrales, dorsaux, épaules, bras
Soulevé de terre	jambes, cuisses, ceinture abdominale dont fessiers et muscles spinaux, muscles des gouttières vertébrales, dorsaux, trapèzes
Développé couché	pectoraux, épaules, bras
Développé nuque	épaules, trapèzes, bras
Rowing à la barre	dorsaux, trapèzes, bras, muscles spinaux

On peut ajouter à cette liste deux mouvements de base pour les bras, même si ces derniers forment un groupe musculaire secondaire.

Curl à la barre	biceps, avant-bras
Barre au front	triceps, avant-bras

Vous allez retrouver quatre de ces mouvements dans le nouveau et dernier circuit de cette période de préparation physique générale, couplés avec des exercices utilisant le poids du corps et sollicitant des qualités de vitesse d'exécution et d'impulsion, intercalés avec des exercices pour les abdominaux.

Programme 3



Semaines 5 et 6

Transition de période de PPG
BLOC 1 : construction musculaire
Dominante : cardio body training 1
Nombre de séances/semaine : 2 - 4

Consignes 3

Programme 3

Principes

- Introduction de mouvements d'activation nerveuse nécessitant la mobilisation des qualités "d'explosivité".
- Augmentation de la charge à chaque passage, préparation au futur test de force.

Organisation

- Circuit training.
- 11 exercices à suivre ; les exercices de la sangle abdominale sont intercalés afin de faciliter la récupération.
- Rappel : chaque circuit n'est constitué que d'une seule série de chaque exercice.
- Si l'on compte les 2 passages consacrés à l'échauffement et les 3 passages de travail, on obtient un total de 5 circuits pour l'ensemble de la séance.
- Réalisez la séance entre 2 et 4 fois dans la semaine (par exemple : 2 fois la première semaine et 3 fois la deuxième).

Conseils

- Soignez l'échauffement : 5 min de vélo stationnaire – échauffement des articulations au bâton.
- Pensez à organiser votre parcours : repérer les exercices, l'emplacement des appareils, leur disponibilité.
- Avant d'atteindre la charge de travail sur l'ensemble du circuit, sachez que deux passages sur chaque atelier semble un minimum. Autrement dit, les deux premiers circuits ne servent qu'à atteindre les charges de travail : c'est ce qu'on appelle l'échauffement spécifique.
- Ensuite, il faudra augmenter progressivement la charge de travail sur les trois tours suivants, en suivant l'organisation indiquée.

Et maintenant, il est trop tard pour reculer !

PAGES
138
À 143

	EXERCICES	Nombre de reps	Index n°
1	Sauts sur banc 2 ou sur un autre support (jump box par exemple) pieds joints	7 / 6 / 5	11
2	Squat traditionnel	10 / 8 / 7	1
3	Crunch	30	64
4	Pompes "claquées" en appui sur banc	7 / 6 / 5	22
5	Développé couché à la barre	10 / 8 / 7	16
6	Abdominaux statiques en gainage frontal	1 min	66
7	Tirage poulie haute bras tendus	7 / 6 / 5	31
8	Rowing à la barre buste penché, (mains en pronation)	10 / 8 / 7	33
9	Relevés de bassin	15 - 20	65
10	Élévations latérales aux haltères	7 / 6 / 5	39
11	Développé nuque aux haltères	10 / 8 / 7	36

Exécution 3

Programme

Avant de commencer **4**

Programme

■ Avec ce programme, vous allez sauter directement dans le grand bain !

C'est votre premier rendez-vous avec la force. Cette qualité, absolument fondamentale (voir le "focus on"), est un préalable et un passage obligé quels que soient votre condition, âge, poids, sexe. Tout le monde devra relever ce challenge.

D'abord, ces deux semaines vont servir de premier test à partir duquel vous serez en mesure de prévoir vos charges de travail pour les semaines à venir⁶.

Ensuite, pas de développement physique durable sans le soutien de qualités physiques réelles.

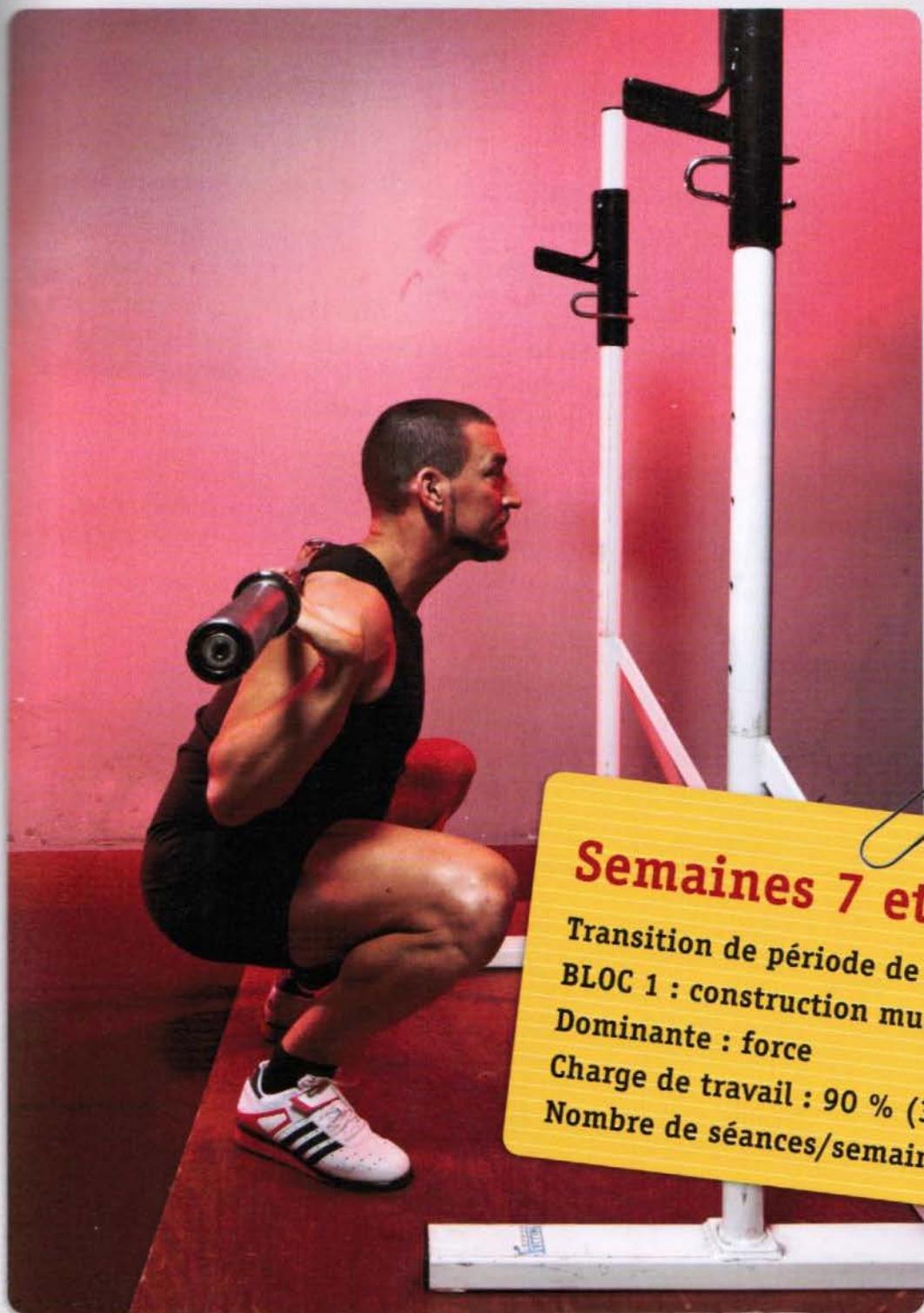
Enfin, qu'on se le dise, la taille des muscles n'a qu'un rapport secondaire avec la force développée par un individu. Certes, un athlète très musclé sera capable de développer une force conséquente mais rien n'indique qu'il sera plus fort qu'un athlète plus léger que lui.

Influx nerveux, coordination, vitesse, maîtrise, motivation. Toutes ces qualités sont au cœur de la performance de force !

Allez, à vos barres, prêt, poussez !

⁶ Notez scrupuleusement les performances réalisées afin d'exploiter au mieux les programmes et le tableau de pourcentages !

Programme 4



Semaines 7 et 8

Transition de période de PPG

BLOC 1 : construction musculaire

Dominante : force

Charge de travail : 90 % (3 RM)

Nombre de séances/semaine : 4

Consignes 4

Programme

Principes

- Développer les qualités physiques de force maximale.
- Préparer une activité sportive spécifique.

Organisation

- Séries de 7 à 12 secondes maximum pour travailler la filière anaérobie alactique uniquement.
- Récupération complète de 5 minutes entre les séries.

Conseils

- Soignez l'exécution des exercices. Non seulement, la bonne exécution vous garantit de progresser en toute sécurité mais vous devez être conscient(e) qu'un mouvement correctement exécuté est également un mouvement efficace. La qualité amène l'efficacité.
- Exécutez les exercices dans l'ordre du programme.
- Déchargez le matériel après utilisation. La salle de musculation est un espace de vie sociale, il est particulièrement pénible de trouver une barre ou un appareil non déchargés.
- Vérifier les goupilles et attaches sur les barres et les machines.
- Bien s'hydrater, boire entre les séries. D'ailleurs, l'hydratation est un facteur bien plus déterminant que le temps de sommeil ou l'apport calorique pour une séance de force. Le système nerveux fonctionne un peu comme une batterie, sans eau, le courant passe... plus mal !
- Et n'hésitez pas à solliciter les coachs de la salle ; ils vous conseilleront, vous corrigeront et vous assisteront si besoin est.
- Enfin, *at last but not least*, une série aidée (par un partenaire, un entraîneur, une machine à contrepoids) n'est pas considérée comme effective. Soit les répétitions sont effectuées seul et sans aide, soit il faudra la considérer comme échouée !

Échauffement au début de chaque séance

Cardio 10 minutes vélo/rameur + échauffement ostéo-articulaire au bâton.

PAGES
138
À 143

Séance	PECTORAUX/BICEPS	Séries	Reps	Index n°
1	Développé couché à la barre	3	3	16
	Développé incliné à la barre (30°)	3	3	18
	Curl à la barre	3	3	56

Séance	CUISSES	Séries	Reps	Index n°
2	Squat traditionnel	3	3	1
	Presse à cuisses	3	3	5

Séance	DORSAUX/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
3	Rowing à la barre, buste penché	3	3	33
	Tractions à la barre fixe	3	3	26
	Triceps barre au front	3	3	49

Séance	DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
4	Développé nuque à la barre	3	3	35
	Tirage menton à la barre	3	3	38
	Haussements d'épaules à la barre	3	3	46

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Nous attirons l'attention des débutants complets sur la bonne lecture du programme. Celui-ci ne présente que les séries de travail ; cela ne veut pas dire que, pour atteindre la charge de travail, il ne faille pas procéder à un échauffement spécifique sur chaque mouvement.

La plupart des pratiquants feraient bien de fréquenter les salles de chauffe lors des compétitions de force athlétique ; il est courant d'y voir des athlètes capables de squatter à plus de 300 kg débiter leur gamme montante barre vide, des spécialistes du développé couché s'échauffer les épaules en exécutant des mouvements d'épaules et de bras comme un gymnaste ou un boxeur. Ainsi, même si vous projetez de réaliser vos triplés de développé couché à 100 kg, une barre choisie par commodité, n'oubliez pas de tirer parti d'un échauffement en débutant à 60 kg !

Conformez-vous plutôt à la proposition suivante :

2 séries barre à vide de 12 reps, sans vitesse ; 1 série de 10 à 40 kg ; 1 série de 6 à 60 kg ; 1 série de 2 à 80 kg ; 1 série de 1 à 90 kg. L'échauffement est maintenant terminé, les choses sérieuses commencent !

■ La force : condition *sine qua non* de l'activité musculaire, et de toute pratique sportive

Nous parlions précédemment de la nécessité de commencer le travail aérobie le plus précocement possible ; cela ne fait pas de cette qualité physique la qualité physique fondamentale. Première d'entre toutes, la force se rattache à la capacité d'un individu à réagir à une résistance extérieure, résistance qu'il va vaincre, annuler ou freiner. Tout mouvement peut être décrit à partir de la qualité de force puisque tout mouvement est le résultat d'une traction d'un ou de plusieurs muscles sur les leviers osseux auxquels il(s) se rattache(nt). Ainsi pas de marathon sans le développement de ce que l'on appellera une endurance de force capable de répéter le même mouvement de course un nombre de fois particulièrement important.

Performance relative et performance absolue

Dans une optique de développement musculaire, nous entendons performance de force dans un sens beaucoup plus classique de charge maximale manipulée un nombre restreint de fois (entre une et quatre répétitions). Le cycle de force est un passage obligatoire pour quiconque désire rentrer dans une logique de programmation. Sans ces tests régulièrement espacés dans l'année, le pratiquant ne se dote d'aucun repère pour prévoir les charges à utiliser dans les cycles d'entraînement suivants. Or, les charges sont calculées par rapport aux efforts maximaux réalisés pendant les périodes de performance de force.

Néanmoins, il est important de relativiser ces performances tests qui ne reflètent qu'un moment bien précis et délimité dans une progression ; en aucun cas, on ne peut comparer les performances obtenues dans le protocole que nous vous proposons de suivre et celles obtenues par des athlètes en compétition, d'haltérophilie ou de force athlétique. Ces derniers organisent l'ensemble d'une programmation pour réaliser une performance unique, l'ensemble de leur entraînement tendant vers l'expression de la force. Ce n'est pas notre objectif, tout entier tourné vers l'épanouissement physique et le développement musculaire.

Les retombées physiologiques de la performance de force

Il est important de noter que le cycle de force n'est pas qu'une période de test et une énième période de préparation au véritable entraînement qui débiterait plus tard. Même les culturistes professionnels introduisent régulièrement des périodes de force dans leur programmation, et ce n'est pas (que) pour connaître leurs "maxis" !

De tous les efforts et de toutes les activités sportives, ce sont celles qui réclament les efforts les plus courts et violents qui sont les plus coûteuses pour l'organisme. En effet, le système nerveux central ne récupère que très lentement de telles sollicitations, dans un intervalle de 5 à 10 minutes⁷ ; le stress ostéo-articulaire est réel, les ligaments sont mis à rude épreuve. Poursuivi pendant une période trop longue, que ce soit à l'intérieur d'une séance ou à l'intérieur d'un cycle complet, l'entraînement de force maximale va épuiser mentalement le pratiquant qui se montrera rapidement démotivé et incapable de se concentrer et de faire face au stress engendré par la perspective de manipuler des charges particulièrement lourdes.

Un protocole d'entraînement spécifique : la tête et les jambes

L'organisation des séances va complètement changer : la durée d'une séance va s'allonger sensiblement alors que le nombre de séries et de répétitions va drastiquement diminuer et que le temps de récupération va augmenter. Un conseil, ne vous fiez pas à vos sensations pendant ce cycle : bien souvent, le pratiquant débutant ne respecte pas le temps de récupération, perd sa concentration, rechigne devant l'intensité de l'effort et la lourdeur de la charge... Il est temps de se convaincre à nouveau qu'il ne sert à rien de déroger à un protocole dont l'efficacité n'est plus à prouver. Alors soyez rigoureux !

⁷ On récupère plus vite d'un marathon que d'un épaulé jeté, et plus d'un épaulé jeté que d'un squat maximal. En effet, c'est l'intensité de l'effort qui marque l'organisme, et cette intensité est inversement proportionnelle à la durée de cet effort. Parallèlement, c'est également l'effort qui détruit le plus la fibre musculaire ; veillez à assurer un ratio protéiné. Pour cela, reportez-vous à la dernière partie de cet ouvrage afin de bénéficier de nos conseils en matière de diététique.

Aucune phase du programme n'est plus importante que l'autre

Toutes se complètent, s'appuient sur ce qui a été réalisé et préparent à ce qui suit. Cependant certains entraînements sont plus représentatifs et symboliques des objectifs poursuivis. Les semaines qui arrivent sont consacrées au travail de la "masse" : l'objectif de cette phase est donc clairement affirmé : faire du muscle ! Pour cela, l'entraînement va cibler une capacité spécifique d'adaptation du corps : la surcompensation. Le type d'effort auquel vous allez vous soumettre va détruire les fibres musculaires en profondeur. Le corps en cherchant à récupérer va non seulement rétablir l'équilibre mis à mal par l'intensité de l'entraînement mais à un niveau supérieur du précédent. Le muscle va ainsi gagner en épaisseur. C'est la masse.

Pour optimiser l'entraînement de la masse, il faudra strictement observer les limites du "dosage" prescrit : respect du nombre de répétitions, du nombre de séries, du temps d'exécution, de récupération, choix de la charge.

Savoir doser son entraînement

Pour un premier travail de la masse, notre choix s'est arrêté sur la Rolls des programmes qui y sont consacrés : le 6 x 6. Pour les groupes musculaires les plus importants, on effectue 6 séries de 6 répétitions à poids constant, en prenant soin de contrôler le mouvement durant toutes ses phases d'exécution. On évitera de donner de la vitesse, ainsi que toutes les "techniques" de rebond, ou d'accélération de la charge. Le mouvement est donc totalement maîtrisé. Lors d'une série idéale, les six répétitions s'enchaînent sans pause à la même vitesse contrôlée du début à la fin.

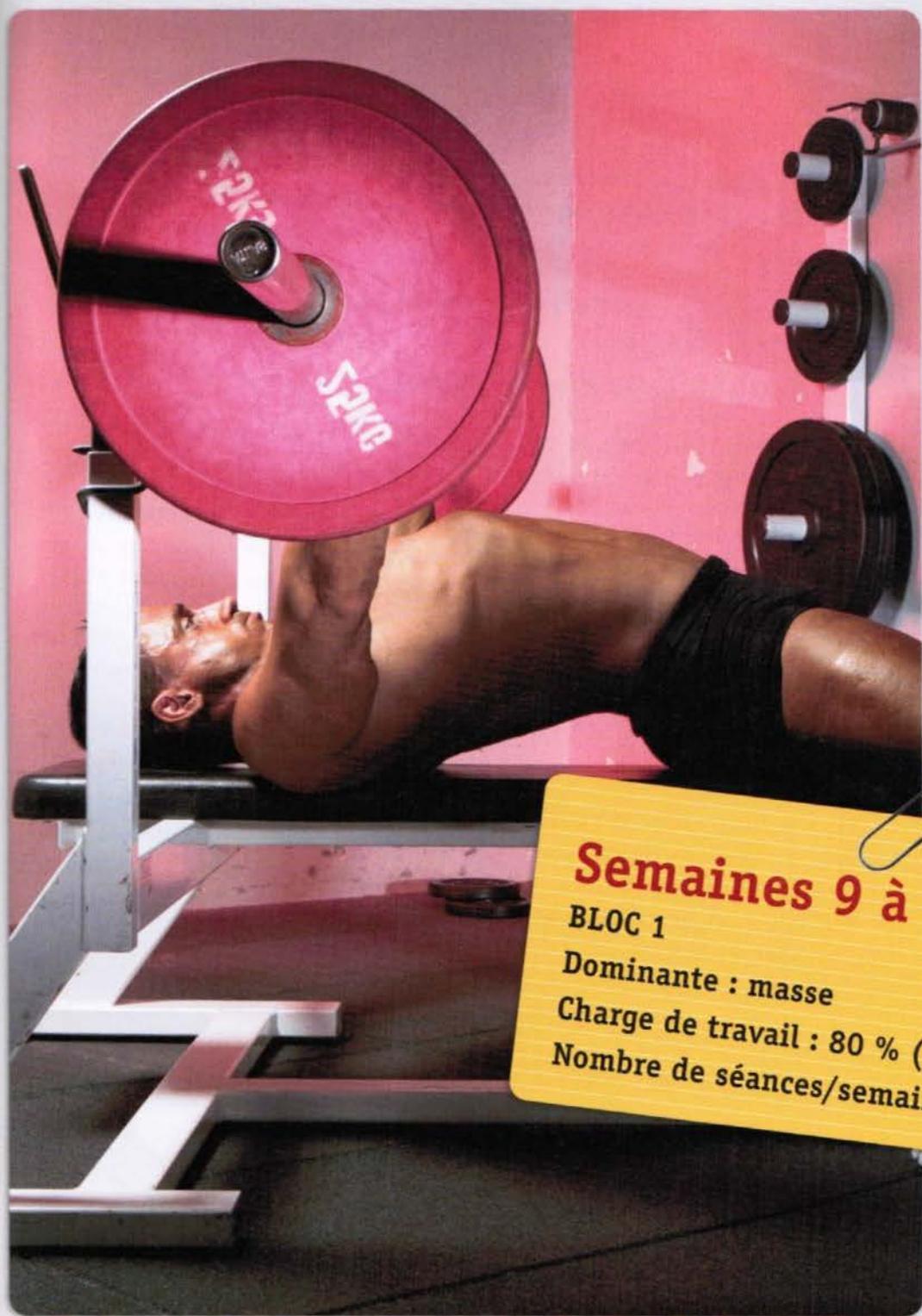
Le temps de récupération entre deux séries est fixé à 2 minutes 30 : il ne doit en aucun cas dépasser 3 minutes.

Ce type de travail est poursuivi sur un à deux exercices, trois dans le cas des cuisses, afin de ne pas dépasser 80 répétitions de travail pour les muscles principaux, et 40 pour les muscles secondaires (principalement les muscles des bras).

Quel poids choisir ?

C'est tout l'intérêt de la succession des cycles. Le cycle de force vous a permis de vous faire une idée, relative certes, de votre "maxi" (appelé 1RM, une répétition maximale). En prenant pour base votre 1RM, calculez 80 % de cette charge : avec celle-ci, vous devez être capable de réaliser six séries de six répétitions.

Programme 5



Semaines 9 à 11

BLOC 1

Dominante : masse

Charge de travail : 80 % (6 RM)

Nombre de séances/semaine : 4

Consignes 5

Programme

Principes

- Construction de muscles par épaississement des fibres qui les composent.
- L'effort est calibré pour à la fois endommager les fibres musculaires et permettre une récupération optimale : c'est la surcompensation, la fibre se reconstruit plus épaisse et plus forte qu'auparavant.
- La récupération est le facteur déterminant. Qualité du sommeil et qualité de l'alimentation sont au cœur du cycle.
- Les efforts sont sous-maximaux. Dans l'idéal, la série s'arrête juste avant l'échec. **Toute répétition forcée met en péril la récupération.**

Organisation

- L'organisation des séances tournent autour de 6 séries de 6 répétitions à 80 % du maxi (1RM).
- Le temps de récupération est fixe : 2 min30.
- Le poids reste constant une fois la charge de travail atteinte (c'est-à-dire après l'échauffement global et l'échauffement spécifique).

L'exécution de la séance dans les conditions exposées ci-dessus forme l'objectif à atteindre lors de la troisième semaine (semaine 11). Si vous parvenez à l'exécuter dès la première semaine, c'est qu'une erreur s'est glissée dans le calcul de votre 1RM, et qu'il faut revoir vos pourcentages à la hausse. Ceci est très fréquent ; constamment, vous devrez réajuster charges et pourcentages. C'est ainsi que, au fur et à mesure, vous progresserez dans la notion d'intensité.

Conseils

- Méfiez-vous de votre ressenti durant cette phase d'entraînement ; vous aurez probablement le sentiment de ne pas aller au bout de vos possibilités. Ne cédez pas à la tentation de rajouter une ou plusieurs séries ! Celles-ci compromettraient votre récupération et, au-delà, la construction musculaire.

CUISSES

- 10 min de vélo stationnaire ;
- échauffement au bâton épaulés et flexion de jambes.

• Squat traditionnel : 6 x 6

Commencez toujours barre à vide quel que soit votre niveau de pratique. Mieux vaut progresser rapidement d'une barre à l'autre plutôt que de choisir directement de commencer avec une charge élevée, votre capital articulaire en dépend !

Exemples

• Pour un pratiquant débutant cherchant à réaliser un 6 x 6 à 80 kg :

- 2 passages barre à vide (barre olympique de 20 kg) de 15 reps ;
- 1 série de 10 reps à 40 kg ;
- 1 série de 5 reps à 60 kg ;
- 6 séries de 6 reps à 80 kg (2 min 30 de récupération entre chaque série).

• Pour un pratiquant confirmé cherchant à réaliser 6 x 6 à 160 kg :

- 1 passage barre à vide de 15-20 reps ;
- 1 série de 10-12 reps à 70 kg ;
- 1 série de 6-7 reps à 110 kg ;
- 1 série de 3 reps à 140 kg ;
- 6 séries de 6 reps à 160 kg (3 min maximum de récupération entre les séries).

Conseils

L'ensemble des mouvements est toujours à exécuter en recherchant la plus grande amplitude de mouvement possible. Il est essentiel de garder cette recommandation à l'esprit pour un mouvement comme le squat où la réduction de l'amplitude est un défaut incroyablement répandu alors même qu'il limite le développement musculaire, provoque un déficit de force notable, et induit un positionnement "buste sur l'avant" responsable de nombreux traumatismes. Être capable de réaliser une flexion profonde est un bon indice quant au caractère judicieux ou non de la charge choisie.

Le squat est un exercice éprouvant pour l'ensemble de l'organisme, alors ne négligez pas l'échauffement cardiovasculaire ! Un organisme préparé est un organisme plus performant et moins exposé aux traumatismes.

• Travail à la presse : 6 x 6

Toutes les salles sont maintenant équipées de presse à inclinaisons diverses. La presse inclinée reste un grand classique. Elle permet notamment

Exécution 5

Programme

l'utilisation de charges très importantes du fait de l'angle de travail et de la liaison généralement par rail entre le chariot qui accueille les poids et la structure fixe de l'appareil. Nous lui préférons néanmoins les presses horizontales développées par Matrix ou par Hammer strength qui proposent un placement et une courbe de résistance proche de celle du squat ou du soulevé de terre "poussé". Les charges utilisées sont nettement plus contenues et "réalistes" ; il est ainsi plus facile de situer son potentiel mais aussi plus aisé de contrôler une amplitude de mouvement la plus complète possible.

MOLLETS

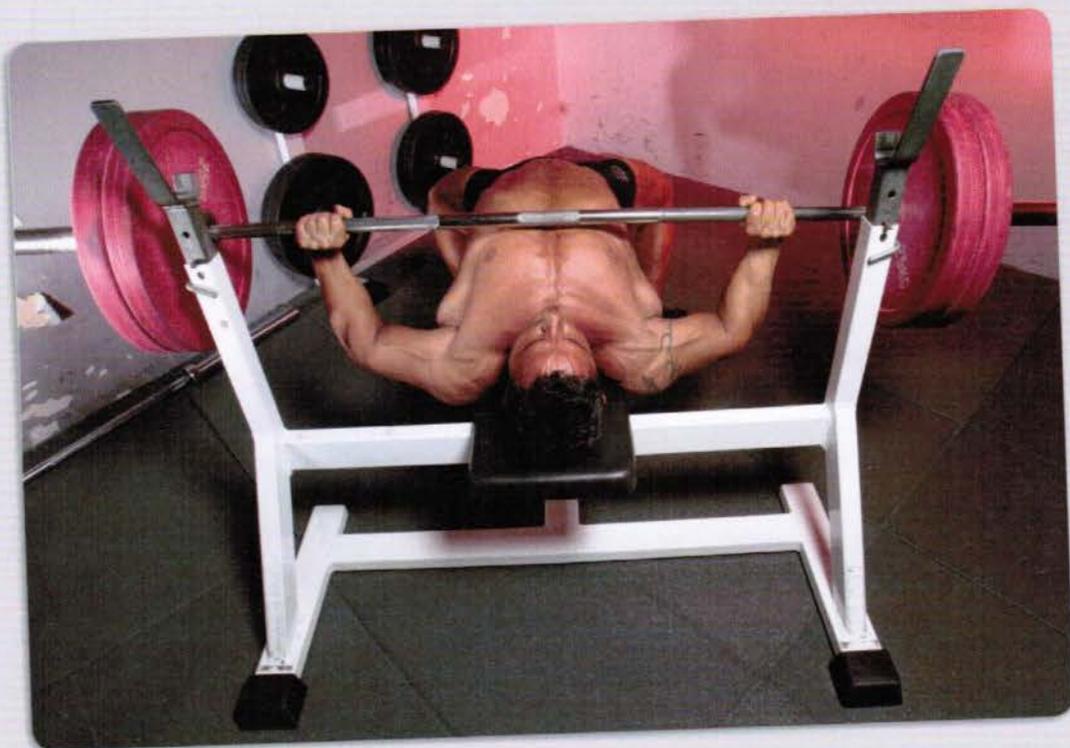
Le travail des mollets présente des particularités liées à la structure fibrillaire de ces muscles parmi les plus puissants et les plus endurants du corps humain. Leur puissance et leur développement sont notamment liés à la disposition des insertions musculaires aboutissant parfois à un paradoxe. En effet, plus les mollets sont puissants, plus ils sont difficiles à développer.

- **Flexions plantaires debout**

3 séries de 15 répétitions, charge maximale, 45 secondes de récupération.

- **Flexions plantaires assis**

3 séries de 15 répétitions, charge maximale, 45 secondes de récupération.



- 10 min de vélo stationnaire ou de vélo à bras (à privilégier si la salle en dispose).

PECTORAUX

- **Développé couché à la barre olympique : 6 x 6**

L'échauffement spécifique suit la même logique qu'au squat. La barre de travail est à calculer à partir du maxi effectué sur le même mouvement lors du cycle de force. Vous chercherez à effectuer les 6 séries à charge constante en maintenant le temps de repos entre 2 et 3 min, idéalement à 2 min 30.

- **Développé incliné 30° à la barre : 6 x 6 reps**

L'inclinaison appropriée se situe idéalement à un angle de 30°. Avec un dossier davantage relevé, on ne ciblera pas, contrairement à une idée reçue tenace, le haut du pec ou le petit pectoral mais le faisceau antérieur de l'épaule. Les mouvements réalisés aux haltères présentent le grand avantage de solliciter les muscles stabilisateurs et de développer les qualités proprioceptives nécessaires au maintien en équilibre des charges.

Le mouvement de développé ne doit pas être confondu avec le mouvement d'écarté que nous détaillerons plus loin.

BRAS

- **Triceps barre au front : 6 x 6**

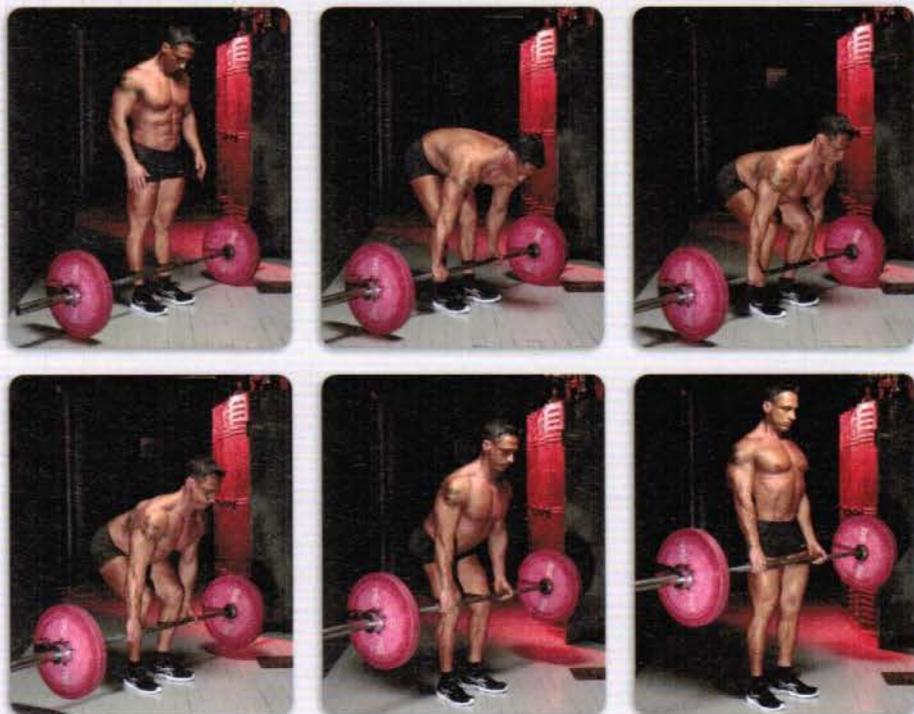
Effectuez une seule série d'échauffement et passez directement à la barre de travail pour effectuer 6 séries de 6 répétitions. En effet, les triceps ont été déjà fortement sollicités lors des deux mouvements de développés qui ont précédé.

- **Biceps à la barre : 6 x 6**

Le travail à la barre est à privilégier dans la phase d'hypertrophie myofibrillaire. L'action simultanée des deux bras permet l'expression d'une force plus importante et évite un développement déséquilibré d'un côté par rapport à l'autre. L'écart de main à la barre doit être au moins égal à la largeur des épaules ou légèrement supérieur.

SPINAUX

Initiation au soulevé de terre



À chaque phase de la programmation, nous mettrons en avant un mouvement. Si nous avons choisi cette progressivité, c'est d'abord parce que ce manuel ne se veut pas un livre de référence sur les mouvements et leur exécution, mais aussi et surtout parce que l'apprentissage technique doit être progressif et organisé dans le temps. Certains mouvements nécessitent un sens de la proprioception développé, ou le développement préalable de chaînes musculaires afin de garantir leur exécution dans le plus strict respect de la prophylaxie de l'athlète. C'est le cas du soulevé de terre.

Une fois l'échauffement global effectué, on pourra lors d'une première séance effectuer sous la conduite d'un coach six séries de six à un poids parfaitement maîtrisé, par conséquent largement en dessous de ses possibilités. Le soulevé de terre permet de réaliser des performances souvent très élevées mais parfois au mépris de la gestuelle dont la correction assure seule la pérennité de la santé du sportif. Les semi-techniques empruntées à l'haltérophilie forment une approche alternative particulièrement cohérente au mouvement, en complément ou à la place de la séance de soulevé de terre proprement dite.

Lors des deux semaines suivantes, une progression raisonnable et raisonnée pourra venir agrémenter la pratique du soulevé de terre. Cependant l'objectif ici sera principalement technique, tout changement de position signalera un dépassement des limites et signifiera un retour à une charge mieux maîtrisée.

DORSAUX

- **Rowing horizontal à la poignée poulie basse : 6 x 6 répétitions**

Conseil

Le buste reste fixe, les coudes coulisent le long du buste. S'ils s'écartent les biceps ainsi que les muscles fixateurs de l'omoplate rentrent en action et déchargent d'autant le travail des grands dorsaux. Rappelez-vous que les dorsaux sont adducteurs de l'humérus, leur action consiste à rapprocher le bras du thorax. Par conséquent toute fin de mouvement de dos voit les bras plaqués au thorax !

- **Tirage devant à la poulie haute, main en pronation : 6 x 6 répétitions**

Séance 4

DELTOÏDES

Les épaules forment un groupe complexe dans lequel interviennent de nombreux faisceaux. L'épaule est le muscle le moins stable du squelette, une attention toute particulière doit donc être portée sur son gainage. Si vous débutez, veillez à ne pas faire suivre l'entraînement des épaules et celui des pectoraux, dans un sens ou un autre ; respectez l'ordre prescrit !

- **Développé devant assis : 6 x 6 répétitions**
- **Élévations latérales : 4 x 6 répétitions**
- **"Oiseau" ou à la machine Rear Delt si la salle en dispose : 4 x 6 répétitions**

Exécution 5

Programme

PAGES
138
À 143

Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
1	Squat traditionnel	6	6	1
	Presse à cuisses	6	6	5
	Mollets debout	3	15	12
	Mollets assis	3	15	

Séance	PECTORAUX/BRAS	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché à la barre	6	6	16
	Développé incliné à la barre	6	6	18
	Triceps barre au front	6	6	49
	Curl à la barre	6	6	56

Séance	SPINAUX/DORSAUX	Séries	Reps	Index n°
3	Soulevé de terre	6	6	13
	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	6	6	32
	Tirage poulie haute petite poignée	6	6	30

Séance	DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
4	Développé devant assis	6	6	37
	Élévations latérales aux haltères	4	6	39
	Arrières d'épaules à la machine, ou "oiseau"	4	6	41

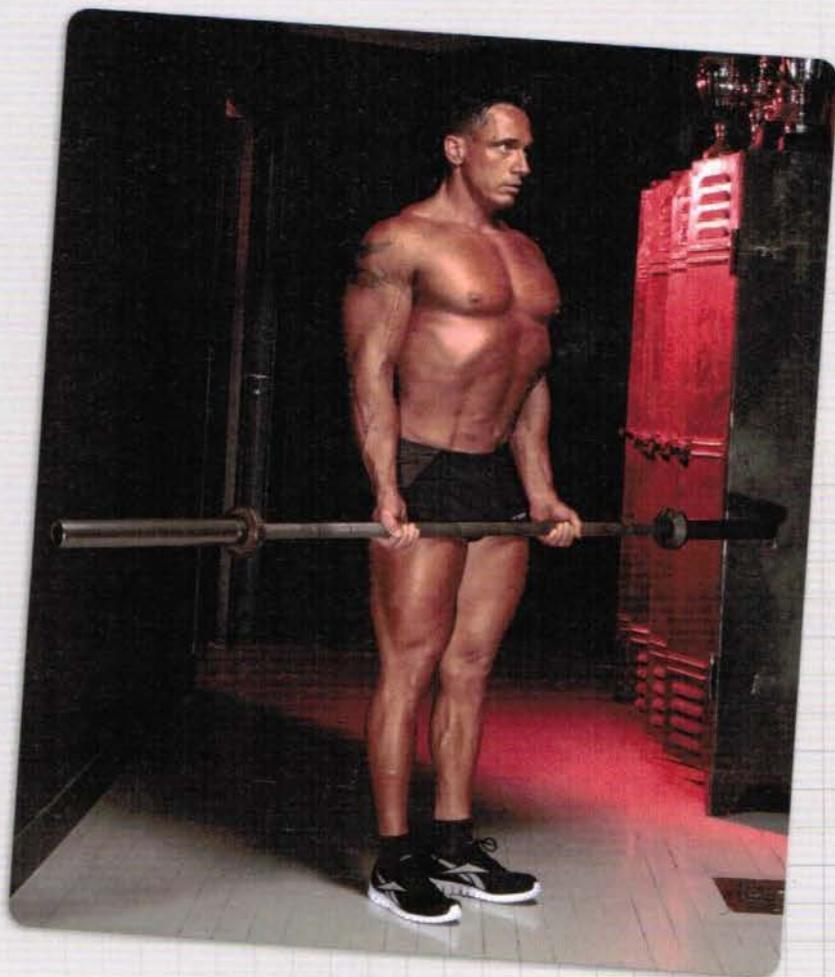
À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Masse musculaire et "gonflette"

Le travail de la masse, tel que calibré ci-contre, a pour principale conséquence une destruction en profondeur de la fibre musculaire. Toute la difficulté réside dans les dommages causés au muscle ciblé ; ceux-ci ne doivent pas empêcher l'organisme de récupérer et de surcompenser. Dans ce cas, le surentraînement guette, et la blessure n'est pas loin. Il faut parfois plusieurs semaines pour se remettre de séances un peu trop optimistes. Par conséquent, fiez-vous au programme : que vous ayez l'impression de ne pas aller au bout de vos limites est un bon indice que la séance est réussie et que vous surcompenserez de façon optimale !

Mais cette phase ne peut être assimilée, en aucun cas, à ce que le grand public appelle la "gonflette". Au contraire, le muscle construit par les phénomènes d'adaptation à la charge et de surcompensation est un muscle solide et durable. Vous le testerez facilement après une période d'inactivité : ce n'est pas la force ni la puissance qui poseront problème mais la capacité à reproduire "comme avant" l'effort sur plusieurs séries. C'est donc votre endurance de force qui aura baissé.



Avant de commencer **6**

Programme

■ Attention, ça va piquer !

À chaque changement de cycle, la transition est toujours cuisante, mais là, elle le sera particulièrement !

Finie la destruction en profondeur de la fibre, place à la congestion instantanée !

Avec ce nouveau programme, vous allez travailler l'endurance musculaire ce qui aura pour effet de faire affluer sang, liquide et sucres dans vos muscles ! Si vous tenez les temps de récupération (et vous allez les tenir !), les premières séances sont... déstabilisantes !

6 Programme



Semaines 12 à 14

BLOC 1

Dominante : volume/endurance de force (hypertrophie sarcoplasmique)

Charge de travail : 50-60 % (12-15 RM)

Nombre de séances/semaine : 5

Consignes 6

Programme

Principes

- Confronter l'organisme à une nouvelle adaptation.
- Le volume des séances et la diminution du temps de récupération vont forcer l'organisme à épuiser ses réserves d'énergie et donc à reformer des stocks plus conséquents.

Méthode

- Séries en gamme montante de type pyramidal avec un plateau entre 12 et 15 répétitions.
- Le temps de récupération, entre les séries de travail et les exercices, diminue pour atteindre, au maximum 1 min 30.
- Le volume total de la séance est calculé sur la base de 120 répétitions de travail pour les gros muscles, 60 reps pour les petits (total de la séance).

Avant chaque séance :

- échauffement cardio 10 minutes vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.

Exécution 6

Programme

PAGES
138
À 143

Séance	PECTORAUX/BICEPS	Séries	Reps	Index n°
1	Développé incliné aux haltères à 45°	4	15	19
	Développé incliné barre à 30°	4	15	18
	Biceps debout à la poulie basse	3	12	63
	Biceps Larry Scott	3	12	61

Séance	ÉPAULES/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
2	Développé nuque aux haltères	3	15	36
	Élévation latérale à la poulie basse	3	15	40
	Mouvement de Harlow banc à 30°	3	15	45
	Triceps dos à la poulie	3	12	55
	Triceps à la poulie haute	3	12	52

Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
3	Squat traditionnel	3	15	1
	Leg extension	3	15	6
	Leg curl	3	15	7
	Mollets debout	3	20	12

Séance	SPINAUX/DORSAUX	Séries	Reps	Index n°
4	Soulevé de terre	3	15	13
	Extensions lombaires	3	15	15
	Tirage nuque	3	15	59
	Rowing avec haltère	3	15	34
	Tirage à la poulie haute bras tendus	3	12	31

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe ;
- et s'assurer d'avoir déchargé et rangé le matériel !

■ Objectif : gonfler... mais pas que !

La fabrique du muscle emprunte différents chemins ; l'objectif de cette méthode est non seulement de les emprunter tous mais également d'agencer les itinéraires de telle sorte que vous tiriez le meilleur parti de chacun.

Les trois semaines que vous venez de consacrer au travail de la masse ont mis votre corps à rude épreuve mais ce n'est pas fini !

En effet, il existe plusieurs types d'hypertrophies. Celle qui développe la masse est appelée hypertrophie myofibrillaire ; c'est ce type d'hypertrophie auquel les trois dernières semaines ont été consacrées. Le dosage de l'entraînement a ciblé le développement des fibres rapides, les *fast twist*, qui paradoxalement ne sont pas celles qui se mobilisent les premières, d'où l'importance de calibrer convenablement les charges à manipuler. En effet leur développement passe par un processus de destruction-reconstruction qui ne s'opère qu'à un degré bien précis d'intensité.

Les conséquences sur l'entraînement sont donc des charges élevées, un repos entre les séries important mais insuffisant pour obtenir une récupération totale, un repos important entre les séances.

Sommeil et alimentation de qualité sont les clés pour maximiser l'hypertrophie myofibrillaire qui n'est portée à son plus haut point qu'avec un travail sous-maximal, ce qui peut paraître paradoxal. Cependant dépassez les limites fixées et votre corps ne sera pas en mesure de récupérer de façon optimale.

Volume ou endurance musculaire ?

Le cycle que vous allez suivre maintenant va obliger votre corps à s'adapter à de nouveaux facteurs qui eux vont provoquer un autre type d'hypertrophie, dite sarcoplasmique.

Pour répondre au mieux aux contraintes de l'entraînement, votre organisme n'aura pas d'autre choix que d'augmenter le liquide que renferme le muscle et d'augmenter ses réserves de glucose. Dans le jargon populaire, cette phase correspond à la "gonflette". Mais celle-ci n'a rien de honteux ni de mensonger, bien au contraire. Car derrière la gonflette se cache bien autre chose que de l'air.

D'abord, d'un point de vue fonctionnel, cette hypertrophie que l'on cherche à provoquer va transformer la force acquise lors des deux premières phases en endurance de force. Du point de vue d'un préparateur physique, cette étape correspond à "la phase de conversion en endurance musculaire". C'est pourquoi cette composante de l'entraînement en salle est l'une des plus

sollicitée en préparation physique. En effet, dans la majorité des sports, la performance est constituée par la capacité de l'athlète à répéter un geste, que ce soit de façon cyclique ou non.

Dans le culturisme, cette propriété fonde en grande partie la performance, l'athlète jouant de façon très pointue sur la capacité du muscle à augmenter le volume des éléments non contractiles, le faisant gonfler de façon étonnante pendant un temps restreint. Alors pas de honte à gonfler car vous développez non seulement le volume de vos muscles mais également des qualités physiques qui serviront à leur tour à vous faire progresser lors des phases suivantes de l'entraînement.

La douce sensation de la congestion

Que va-t-il se passer durant cette phase de l'entraînement ? D'abord le passage d'un cycle à l'autre, d'une charge élevée à une charge sensiblement plus faible, va vous donner une impression de facilité, de capacité assez grisante de pouvoir donner de la vitesse à la charge, bref, de "pomper". En outre, une sensation nouvelle de muscles pleins très gratifiante va vous donner l'impression de grossir à vue d'œil. Ne vous emballez pas, la réalité n'est parfois pas toujours à la mesure du ressenti !

Cependant ce dernier correspond à une réalité physiologique. Le passage à des séries plus longues, un volume d'entraînement deux fois plus important, et un temps de récupération deux fois plus court vont provoquer un afflux sanguin sans précédent dans le muscle. Le sarcoplasme, le liquide qui entoure les fibres musculaires, va augmenter en volume, les composants permettant la respiration cellulaire (myoglobine, mitochondries) vont proliférer : le volume musculaire va augmenter.

Enfin il faut bien le dire : le plaisir ne sera que de courte durée ! De façon à provoquer l'hypertrophie, vous allez devoir vous soumettre à un niveau d'inconfort certain qui fera immédiatement suite à l'agrément de la congestion. Cet inconfort est lié à l'élévation du niveau d'acide lactique dans le muscle. Il suffirait de prendre le temps suffisant de récupérer pour évacuer l'acide lactique du muscle mais ce serait sans effet sur l'hypertrophie comme sur le progrès des qualités d'endurance de force. Alors il va falloir serrer les dents ! Le temps de récupération est calibré pour ne vous permettre que de reconstituer ce qu'il faut d'énergie pour vous lancer dans la séance suivante.

Néanmoins l'inconfort lié à ce type d'entraînement s'estompe aussi vite que la crispation survient ; de même le volume du muscle porté à son niveau maximum lors de la séance redescendra tout aussi vite, dans la demi-heure suivant le retour au calme. Cependant, ce n'est pas comme s'il ne s'était

Focus 6

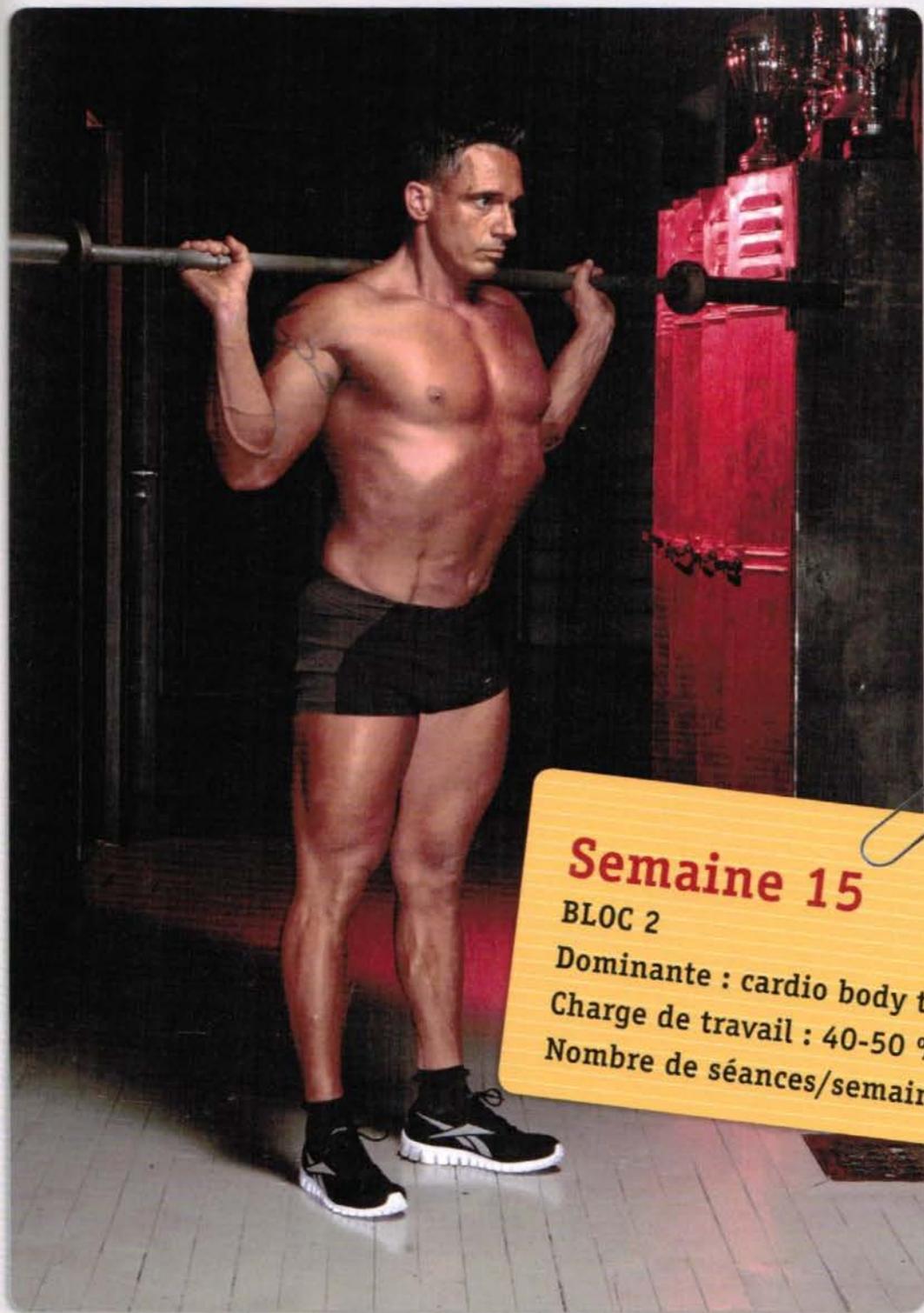
Programme

rien passé, et durant le repos entre les séances le muscle va reconstituer ses réserves d'énergie à un niveau supérieur, augmentant sa capacité à stocker, à résister à l'acide lactique et à repousser le moment de son apparition.

De séance en séance, vous serez capable de reproduire ce type d'effort davantage de fois, récupérant plus vite, et donc augmentant le niveau d'intensité de la séance.



7 Programme



Semaine 15

BLOC 2

Dominante : cardio body training

Charge de travail : 40-50 %

Nombre de séances/semaine : 2-4

Consignes 7

Programme

Principes

- Enchaînement de neuf exercices à suivre.
- Développement des qualités cardiovasculaires.
- Optimisation de la récupération.
- Préparation à la phase de force.

Organisation

- Circuit training.
- Rappel : chaque circuit n'est constitué que d'une seule série de chaque exercice.

Conseils

- Soignez l'échauffement : 5 min de vélo stationnaire – échauffement des articulations au bâton.
- Pensez à organiser votre parcours : repérer les exercices, l'emplacement des appareils, leur disponibilité.
- Prenez le temps d'un circuit d'échauffement, afin de repérer les postes de travail et avertir les autres adhérents de vos passages !
- Et n'oubliez pas de vous échauffer au vélo, au rameur, ou au deux !

	EXERCICES	Nombre de reps	Index n°
1	Squat traditionnel	12	1
2	Fentes avant	10	8
3	Good morning	10	14
4	Développé couché haltères	12	17
5	Rowing haltère (12 rép. pour chaque dorsal)	12	34
6	Développé nuque à la barre	12	35
7	Curl (alterné) aux haltères	12	58
8	Extensions d'avant-bras aux haltères	12	50
9	Relevés de bassin	20	65

En fin de séance :

- retour au calme ;
- étirements des muscles sollicités ;
- Suspension à la barre fixe.

Exécution 7

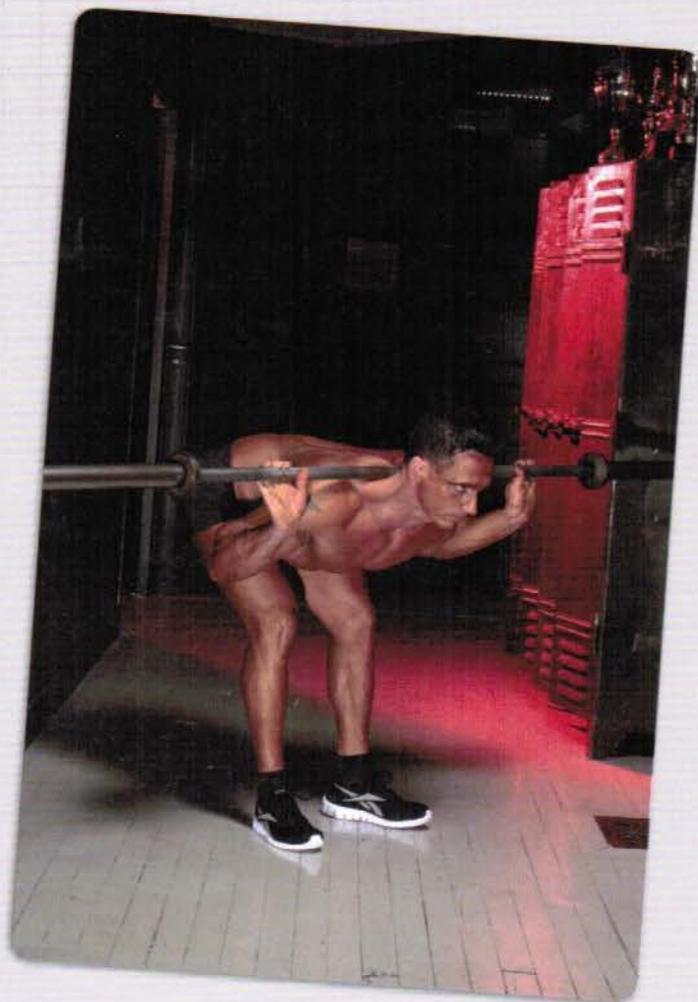
Programme

Le cardio body training & la récupération active

Pour les passionnés d'entraînement que vous êtes, la récupération active va permettre de se remettre le plus vite possible des phases d'entraînement que nous vous avons fait subir, sans perdre contact avec la salle, la pratique, et l'activité physique.

Mieux, la récupération active s'avère plus efficace qu'un arrêt total. En outre, c'est souvent l'occasion de travailler des qualités moins ciblées au cours des autres phases, comme l'aérobic.

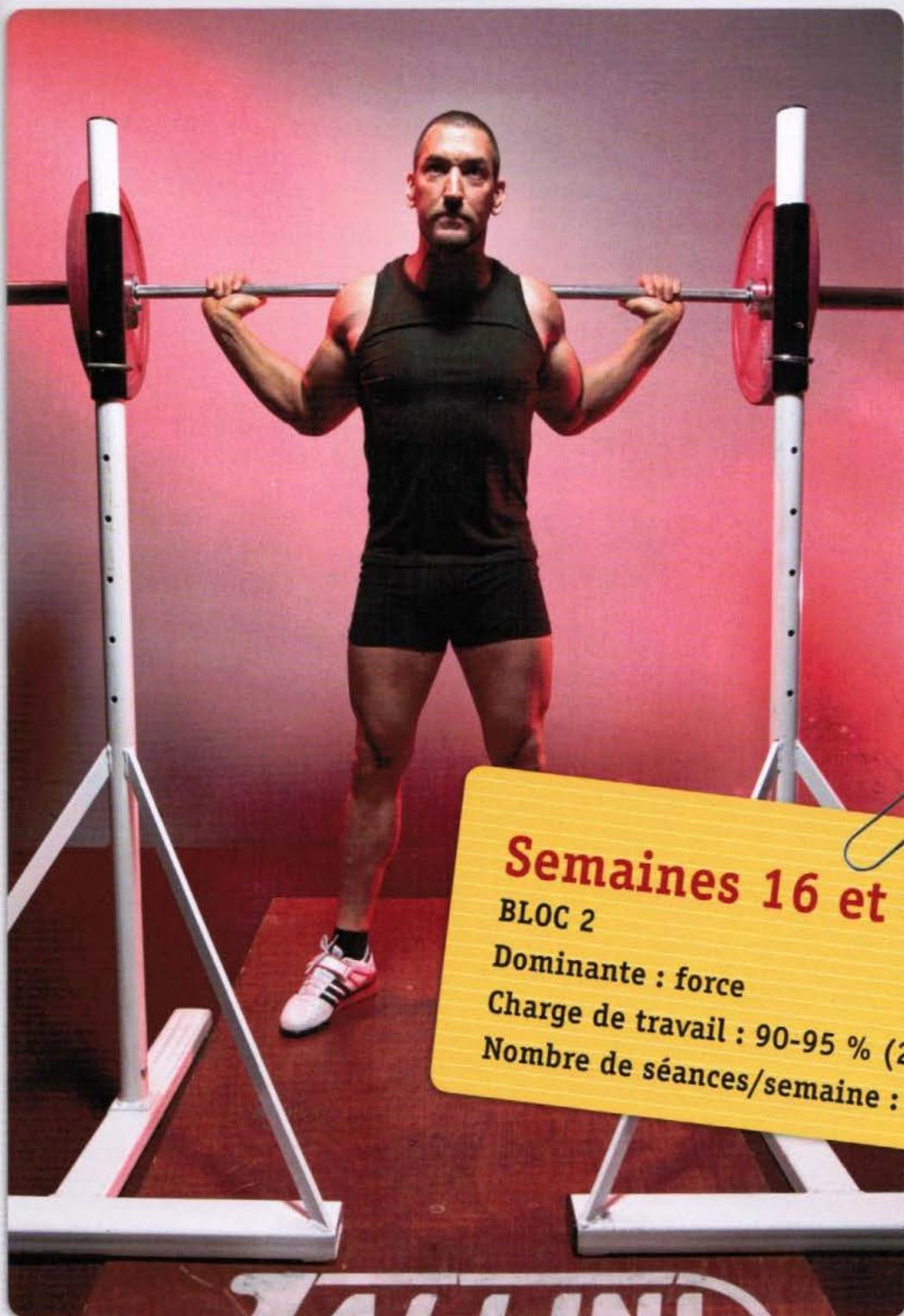
Le travail en circuit va favoriser l'élimination de l'acide lactique, des radicaux libres, et la vascularisation musculaire. Le potentiel aérobic s'en trouve amélioré ; en clair, on respire mieux, on récupère mieux, on bouge mieux !



La structure des phases de cardio body training englobe des exercices utilisant le poids du corps, comme les sauts, les pompes et, pour les meilleurs, les tractions ! Le cardio body training n'est pas une option, ou un gadget ; si nous l'avons placé au début de chaque bloc de développement, c'est parce que ce travail constitue le socle de votre progression à venir. On récupère du travail qu'on vient d'effectuer et, en même temps, on se prépare déjà à celui qui arrive.

8

Programme



Semaines 16 et 17

BLOC 2

Dominante : force

Charge de travail : 90-95 % (2-3 RM)

Nombre de séances/semaine : 4

Consignes 8

Programme

Principes

- Développement de la force maximale.
- Temps de la série idéalement situé sous la barre des 10 secondes.

Méthode

- Choix de deux mouvements par groupe musculaire.
- Double gamme montante⁸ sur le premier mouvement, gamme montante avec plateau sur le second.

Conseils

- Soignez l'exécution du mouvement.
- Échauffement global au vélo stationnaire ou au tapis de marche jusqu'à atteindre un rythme cardiaque suffisant (autour de 140 pulsations).
- Échauffement spécifique au mouvement exécuté selon le protocole indiqué ci-dessous.

8 Pourquoi une double gamme en lieu et place de l'habituelle simple gamme ?

Je répondrais : "Parce qu'une triple gamme me paraît un volume de travail trop important pour un débutant ! Pour répondre à la surprise légitime que peut occasionner la perspective d'un effort violent réitéré, je m'appuierais d'une part sur le dosage globale de la filière qui autorise 30 reps sur l'ensemble de la séance, avec 1 à 4 reps par série de travail, et d'autre part sur la difficulté qu'éprouve un débutant à connaître ses limites. Or la force n'est pas qu'affaire de puissance musculaire, loin s'en faut, la qualité de la transmission électrique du système nerveux central est tout aussi significative, de même que la coordination, la vitesse d'exécution, le mental, dispositions qui permettront d'aborder la charge d'une manière totalement différente d'un individu à l'autre. La répétition d'une gamme montante, par deux fois ou trois fois, permet une mise en confiance et une prise de conscience progressive de ses capacités par l'athlète lui-même. Une bonne façon de s'approcher d'une performance relative significative sans se blesser."

Afin de vous guider dans le déroulement de la séance, je prendrais l'exemple d'un pratiquant masculin totalement débutant, sans passé sportif, d'un poids de 75 kg. Son objectif est de réaliser une performance que l'on peut situer *a priori* aux alentours de 120 % de son poids de corps, soit une barre de 90 kg, barre que nous lui demanderons de doubler. Il a déjà réalisé au squat durant le dernier circuit training 4 passages de 10 reps à 40 kg. Le temps de récupération entre les séries de travail sera de 5 minutes.

1^{er} mouvement : squat traditionnel

• 1^{ère} gamme montante :

Échauffement spécifique

- 2 séries barre à vide (10 reps) ;
- 5 x 40 kg ;
- 5 x 60 kg.

• Séries de travail :

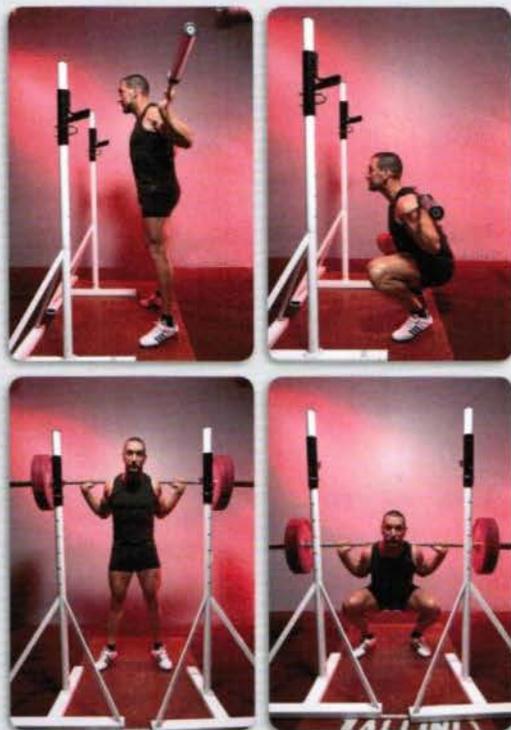
- 3 x 75 kg ;
- 2 à 3 x 82,5 kg ;
- 1 à 2 (ou 3, qui sait !) x 90 kg.

• 2^{ème} gamme montante :

- 3 x 70 kg.

• Séries de travail :

- 3 x 80 kg ;
- 2 à 3 x 87,5 kg ;
- 1 à 3 x 95 kg.



2^e mouvement : presse horizontale ou inclinée

Choisir les charges permettant de réaliser le nombre de répétitions indiqué :

• Séries d'échauffement :

- 1 x 10 ; 1 x 5 ; 1 x 5...

• Séries de travail :

- 4 x 3.

Ici, une fois la charge déterminée, elle ne varie pas, c'est ce qu'on appelle un plateau.

Le nombre total de répétitions de travail dans cette séance de force est compris entre 24 et 30. Comparé aux séances de circuit, ce nombre peut paraître ridicule mais il est largement suffisant si vous recherchez réellement la charge maximale !

Séance 2

DORSAUX/BICEPS

DORSAUX

1^{er} mouvement : rowing poulie basse à la poignée

Échauffement spécifique puis 4 triplés à poids constant.

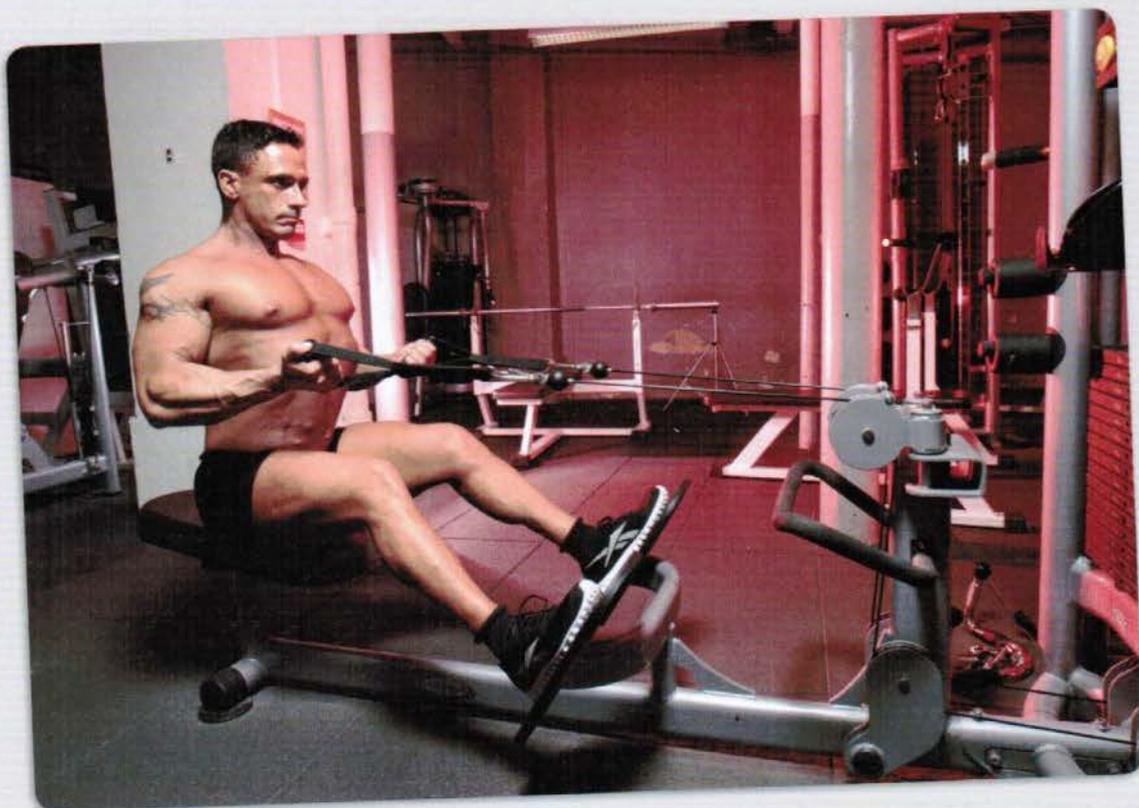
2^e mouvement : tirage nuque ou tractions "chin up"

Échauffement spécifique puis 4 triplés à poids constant.

BICEPS

3^e mouvement : biceps, curls à la barre olympique

4 séries de 4 répétitions à un poids interdisant de réaliser une répétition de plus.



Le même protocole va être appliqué aux autres groupes musculaires. N'oubliez pas l'échauffement global. L'échauffement spécifique quant à lui sert non seulement à régler le mouvement mais aussi à déterminer les charges de travail. Évidemment pour une première performance de force, la charge étant à déterminer, l'échauffement est le moment d'un "tâtonnement" qui va vous permettre de déterminer le pourcentage.

PECTORAUX

1^{er} mouvement : développé couché

2 gammes montantes. L'objectif est de réaliser une première série de 3 à une charge qui vous paraît maximale, et d'augmenter le poids sur les deux triplés suivants, quitte à ne réaliser qu'un doublet voire un simple.

Échauffement spécifique : 2 x 10 barre à vide.

Montée en séries de 5 répétitions jusqu'à déterminer la charge du premier triplé, puis 3 triplés en augmentant la charge.

Redescendre pour un triplé à un poids inférieur au premier triplé de la gamme précédente puis enchaîner de nouveau pour trois séries en augmentant à chaque fois la charge.

EXEMPLE

• 1^{re} gamme

Séries de travail :

- 1 x 3 à 65 kg ;
- 1 x 3 à 70 kg ;
- 1 x 2 à 75 kg.

• 2^e gamme

Série intermédiaire :

- 1 x 3 à 62,5 kg.

Séries de travail :

- 1 x 3 à 67,5 kg ;
- 1 x 2 à 72,5 kg ;
- 1 x 2 à 77,5 kg.

2^e mouvement : développé incliné 30 degrés

Réaliser 4 triplés à poids constants à la charge adéquate.

TRICEPS

3^e mouvement : triceps à la poulie haute

4 séries de 4 répétitions.

Séance 4

ÉPAULES

1^{er} mouvement : développé nuque

4 triplés à poids constant.

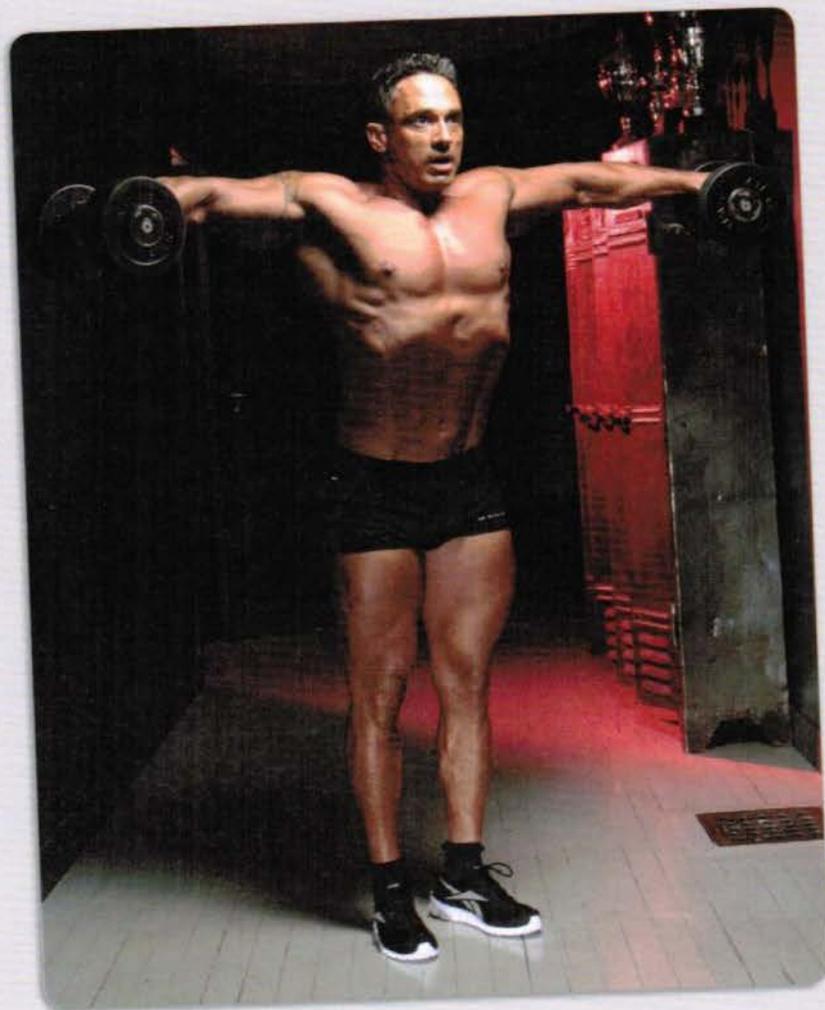
2^e mouvement : élévations latérales

4 séries de 4 répétitions.

3^e mouvement : haussements d'épaules avec haltères

4 séries de 4 répétitions.

Ce programme met délibérément l'accent sur deux séances, les deux autres faisant l'impasse sur la méthode de la double gamme pour ne garder que le plateau. Cette organisation est tout autant dictée par la nature des groupes musculaires travaillés que par souci de justement doser la difficulté. C'est pourquoi le soulevé de terre notamment est absent ici. La concentration et l'effort majeur sont portés sur le squat et le développé couché.



Séance	CUISSES	Séries	Reps	Index n°
1	1 ^{er} mouvement : squat traditionnel	double gamme montante		1
	2 ^e mouvement : presse à cuisses	4	3	5

Séance	DORSAUX/BICEPS	Séries	Reps	Index n°
2	1 ^{er} mouvement : rowing à la poignée poulie basse	4	3	32
	2 ^e mouvement : tirage nuque ou tractions "chin up"	4	3	28
	3 ^e mouvement : curl à la barre	4	3	56

Séance	PECTORAUX/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
3	1 ^{er} mouvement : développé couché à la barre	double gamme montante		16
	2 ^e mouvement : développé incliné à la barre	4	3	18
	3 ^e mouvement : triceps à la poulie haute	4	3	52

Séance	ÉPAULES	Séries	Reps	Index n°
4	1 ^{er} mouvement : développé nuque à la barre	4	3	35
	2 ^e mouvement : élévations latérales aux haltères	4	3	39
	3 ^e mouvement : haussements d'épaules à la barre	4	3	46

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

■ La vitesse

Certes, si vous regardez un athlète réaliser un squat super lourd, ce n'est peut-être pas sa vitesse d'exécution qui va vous sauter aux yeux. Et pourtant... s'il y a bien une qualité qui va conditionner un effort maximal, c'est bien la vitesse. Que l'on soit sprinter, cycliste sur piste, pousseur de bobsleigh, l'entraînement de la force fait partie intégrante de l'entraînement de la vitesse. Donc, pas de force sans vitesse, pas de vitesse sans force.

Maintenant que vous êtes au courant, vous comprenez qu'il ne va pas falloir ralentir le mouvement même si la charge est lourde, spécialement dans la phase de contraction, autrement appelée régime concentrique. Dès que votre effort commence, vous devrez chercher à accélérer la charge le plus possible jusqu'à la fin du mouvement.

■ La maîtrise technique des mouvements

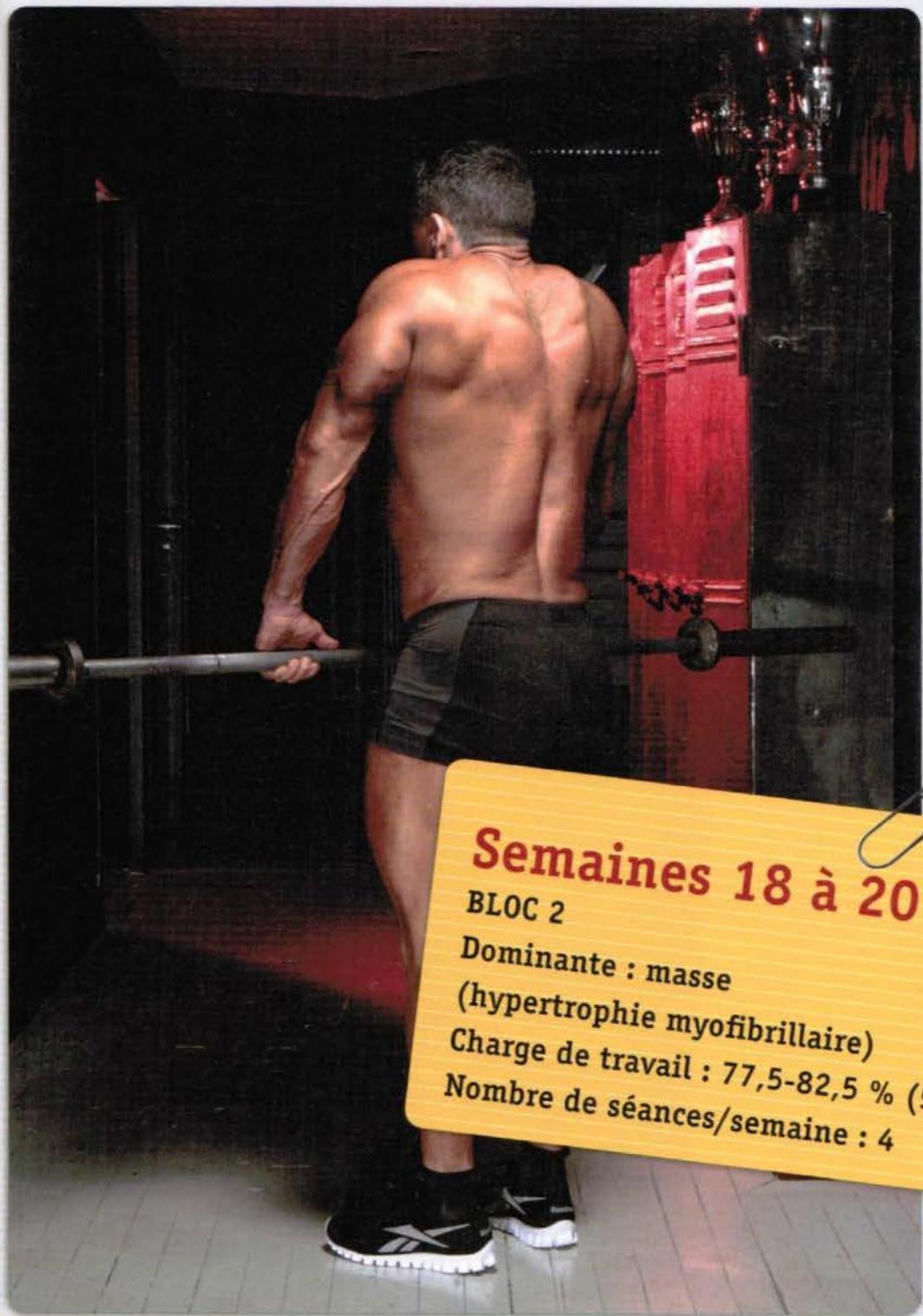
Nous plaidons ardemment pour une exécution parfaite d'un mouvement compris. Nombreux sont ceux, entraîneurs, pratiquants, compétiteurs qui négligent la qualité au profit de l'intensité. Il suffit de voir les vidéos de culturistes américains manipulant des charges énormes sans se préoccuper aucunement de cibler le muscle travaillé.

Cette approche fera de vous l'attraction de votre salle, mais cette renommée n'ira guère au-delà de votre quartier ! À moins que votre médecin ou votre kinésithérapeute n'exercent plus loin !

Non seulement une exécution comprise et maîtrisée du mouvement vous assurera une longévité dans la pratique de la musculation mais les gains musculaires qu'ils soient esthétiques ou fonctionnels n'en seront que plus rapides et plus durables.

Il est vital de rappeler ici que la majorité des traumatismes n'ont pas pour origine un faux mouvement, unique et identifié, mais la répétition d'un mouvement constamment mal exécuté, créant ainsi un microtraumatisme répété de nombreuses fois.

9 Programme



Semaines 18 à 20

BLOC 2

Dominante : masse
(hypertrophie myofibrillaire)

Charge de travail : 77,5-82,5 % (5-6 RM)

Nombre de séances/semaine : 4

Consignes 9

Programme

Principes

- Construction de muscles par épaissement des fibres qui les composent.
- L'effort est calibré pour à la fois endommager les fibres musculaires et permettre une récupération optimale : c'est la surcompensation, la fibre se reconstruit plus épaisse et plus forte qu'auparavant.
- La récupération est le facteur déterminant. Qualité du sommeil et qualité de l'alimentation sont au cœur du cycle.
- Les efforts sont sous-maximaux. Dans l'idéal, la série s'arrête juste avant l'échec. Toute répétition forcée met en péril la récupération.

Organisation

- L'isométrie de 10 secondes va agir comme une préfatigue musculaire et la série sera complétée par 5 répétitions concentriques. Cette méthode sera notée : nombre de séries x (10" + 5 reps).
- Le total de séries par groupe musculaire n'excède pas 80 répétitions de travail.
- Le temps de récupération est compris entre 2 minutes et 2 minutes 30.



Séance	SPINAUX/DORSAUX/ DELTOÏDES POSTÉRIEURS	Séries	Reps	Index n°
1	Soulevé de terre	5	10'' + 5 reps	13
	Tirage nuque	5	10'' + 5 reps	28
	Tirage devant buste à 45°	5	10'' + 5 reps	29
	Oiseau	5	10'' + 5 reps	41

Séance	PECTORAUX/DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché à la barre	5	10'' + 5 reps	16
	Développé incliné (45°) à la barre	5	10'' + 5 reps	18
	Développé nuque à la barre	5	10'' + 5 reps	35
	Élévations latérales aux haltères	5	10'' + 5 reps	39
	Haussements d'épaules à la barre	5	10'' + 5 reps	46

Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
3	Squat traditionnel	5	10'' + 5 reps	1
	Presse à cuisses	5	10'' + 5 reps	5
	Leg extension	4	10'' + 5 reps	6
	Leg curl	4	10'' + 5 reps	7
	Mollets debout	5	20	12

Séance	BICEPS/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
4	Curl à la barre	5	10'' + 5 reps	56
	Triceps à la double corde dos à la poulie	5	10'' + 5 reps	55
	Biceps Larry Scott	5	10'' + 5 reps	61
	Triceps à la poulie haute	5	10'' + 5 reps	52

À la fin de chaque séance : 10 minutes de travail de la sangle abdominale, retour au calme, suspension à la barre fixe.

■ L'isométrie

Il s'agit à la fois d'un régime de contraction et d'une technique d'entraînement. Nous allons davantage insister sur le second aspect.

L'isométrie va consister à bloquer le mouvement à un angle préférentiel, généralement autour de 90°, là où la tension est maximale. Selon le temps d'immobilisation et la charge manipulée, on peut faire de l'isométrie dans chaque phase de notre programmation. Il a fallu faire un choix, et le meilleur si possible. C'est pourquoi nous avons décidé de placer cette technique lors de la phase de construction musculaire.

Concrètement, la technique va consister à placer une phase d'isométrie de dix secondes au début de la série, et de la faire suivre par cinq répétitions dynamiques. L'isométrie va accentuer la tétanie et la sensation musculaire, elle va préfatiguer le muscle, intensifiant le travail de la série.

Enfin l'isométrie est une technique privilégiée pour travailler le placement, la bonne exécution et l'accélération de la charge.

Programme 10



Semaines 21 à 23

BLOC 2

Dominante : volume/endurance de force
(hypertrophie sarcoplasmique)

Charge de travail : 65 % (10 RM)
sur les deux premières séries

Nombre de séances/semaine : 4-5

Consignes 10

Programme

Principes

- Retour pour la deuxième fois à l'endurance de force.
- L'accroissement du volume des séances et la diminution du temps de récupération vont forcer l'organisme à épuiser ses réserves d'énergie et donc à reformer des stocks plus conséquents.
- Les muscles paraissent remplis et un sentiment de congestion intense accompagne chaque séance.
- Cette sensation est de courte durée et malgré l'impression de "pompe" produite par cette phase d'entraînement, cette dernière n'est source d'aucune construction musculaire durable.

Organisation

- Le travail en bi-set choisi fait suivre un mouvement dit synthétique par un mouvement analytique. Ce choix est orienté vers un travail post-fatigue ; l'épuisement des réserves du muscle est poursuivi après le premier mouvement par le second, moins coûteux en énergie mais dont l'objectif est justement de forcer l'organisme à se surpasser.
- La récupération est limitée à 1 minute 30 pour les groupes musculaires importants et à 1 minute pour les plus petits.



Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
1	Squat clavicules avec leg extension	4	10 + 10	3 et 6
	Squat sumo alterné avec sissy squat	4	10 + 10	2 et 4
	Extensions lombaires avec leg curl	4	10 + 10	15 et 7
	MOLLETS			
	Mollets debout + mollets assis	4	20 + 20	12

Séance	PECTORAUX/FIXATEURS	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché + écarté couché	4	10 + 10	16 et 20
	Développé incliné + vis-à-vis poulies basses	4	10 + 10	18 et 24
	Arrières d'épaules "oiseau" + haussements d'épaules	3	10 + 10	41 et 46
	Tirage menton + "oiseau" aux poulies vis-à-vis	3	10 + 10	38 et 42

Séance	BRAS	Séries	Reps	Index n°
3	Curly pronation + curly supination à la barre	3	10 + 10	57 et 56
	Triceps barre au front + triceps à la poulie haute	3	10 + 10	49 et 52
	Biceps poulie basse + triceps poulie haute, dos à la poulie	3	10 + 10	63 et 52

Séance	DOS/ÉPAULES	Séries	Reps	Index n°
4	Rowing à la barre, buste penché + tirage poulie haute petite poignée	4	10 + 10	33 et 30
	Tirage nuque + tirage à la poulie haute bras tendus	4	10 + 10	28 et 31
	Développé nuque aux haltères + élévations latérales aux haltères	5	10 + 10	36 et 39

À chaque fin de séance :

- 10 minutes d'abdominaux ;
- et s'assurer d'avoir déchargé et rangé le matériel !

Exécution 10

Programme

Postfatigue vs préfatigue

Si les deux techniques sont régulièrement pratiquées, l'une des deux a de meilleurs résultats. Laquelle ?

La préfatigue consiste à enchaîner un exercice d'isolation et un exercice synthétique, plus coûteux en énergie. Elle permet d'obtenir une meilleure sensation du groupe musculaire travaillé. En termes de construction musculaire, les gains sont très faibles. On l'utilisera de façon plus judicieuse en période de congestion.

La postfatigue quant à elle correspond à la logique qui anime la plupart des programmes de musculation. Les mouvements synthétiques sont abordés en premier, la séance se poursuivant par des mouvements de plus en plus analytiques. Les gains musculaires sont optimaux ; on l'utilisera donc de façon privilégiée lors des phases de construction musculaire.

L'explosivité

Pour les sciences du sport, cette qualité... n'existe pas. Et pourtant tout le monde en parle. Alors que range-t-on sous le terme explosivité ? Comment travailler une qualité non reconnue ?

On peut définir l'explosivité comme le temps minimal de réaction nécessaire à mobiliser la force maximale. Cette qualité est sollicitée principalement dans la phase de définition et dans le cardio body training sur le travail pliométrique, sauts, fentes explosives, pompes claquées. Elle permet d'obtenir une plus grande qualité d'un des constituants du muscle : l'aponevrose. Elle permettra d'obtenir une plus grande densité musculaire.



Programme 11

Semaine 24

BLOC 3

Dominante : cardio body training

Charge de travail : 40-50 %
sur les deux premières séries

Nombre de séances/semaine : 2-4

Consignes 11

Programme

Principes

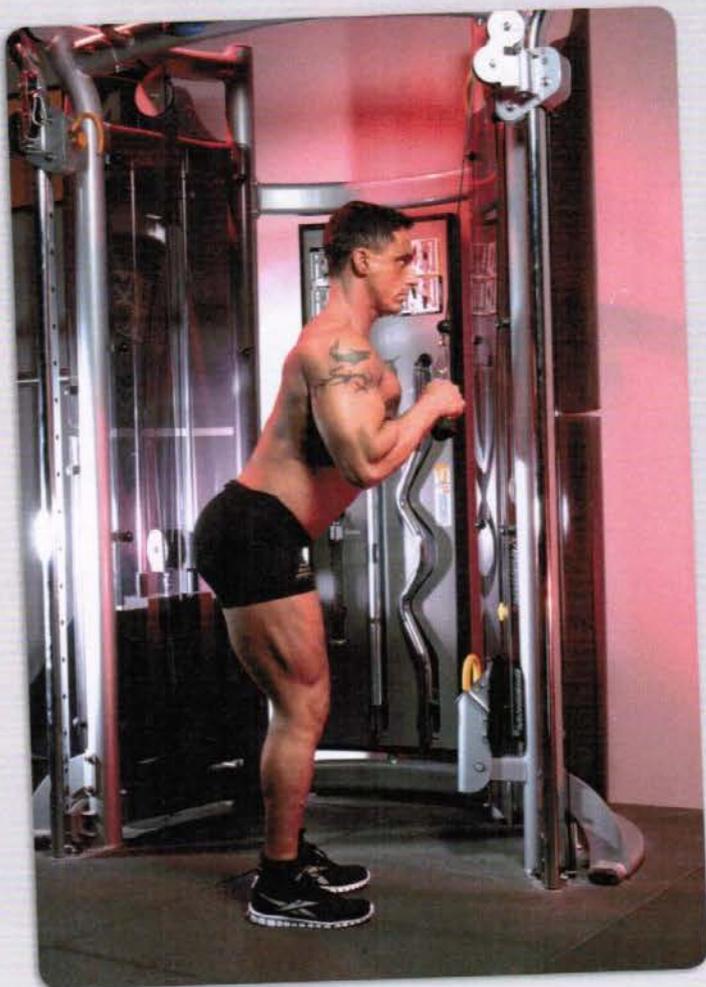
- Développement des qualités cardiovasculaires.
- Optimisation de la récupération.
- Préparation à la phase de force.

Organisation

- Enchaînement de 10 exercices à suivre.
- Après un circuit d'échauffement, chercher à effectuer trois tours à poids constants.
- Bon courage !

Avant chaque séance :

- échauffement cardio 10 minutes vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.



	EXERCICES	Nombre de reps	Index n°
1	Squat clavicules	15	3
2	Leg curl	15	7
3	Presse à cuisses	15	5
4	Extensions lombaires	15	15
5	Développé devant à la barre	15	37
6	Tirage devant buste à 45°	15	29
7	Développé couché aux haltères	15	17
8	Triceps à la poulie haute	15	52
9	Biceps debout à la poulie basse	15	63
10	Abdominaux - Crunch	30	64

En fin de séance :

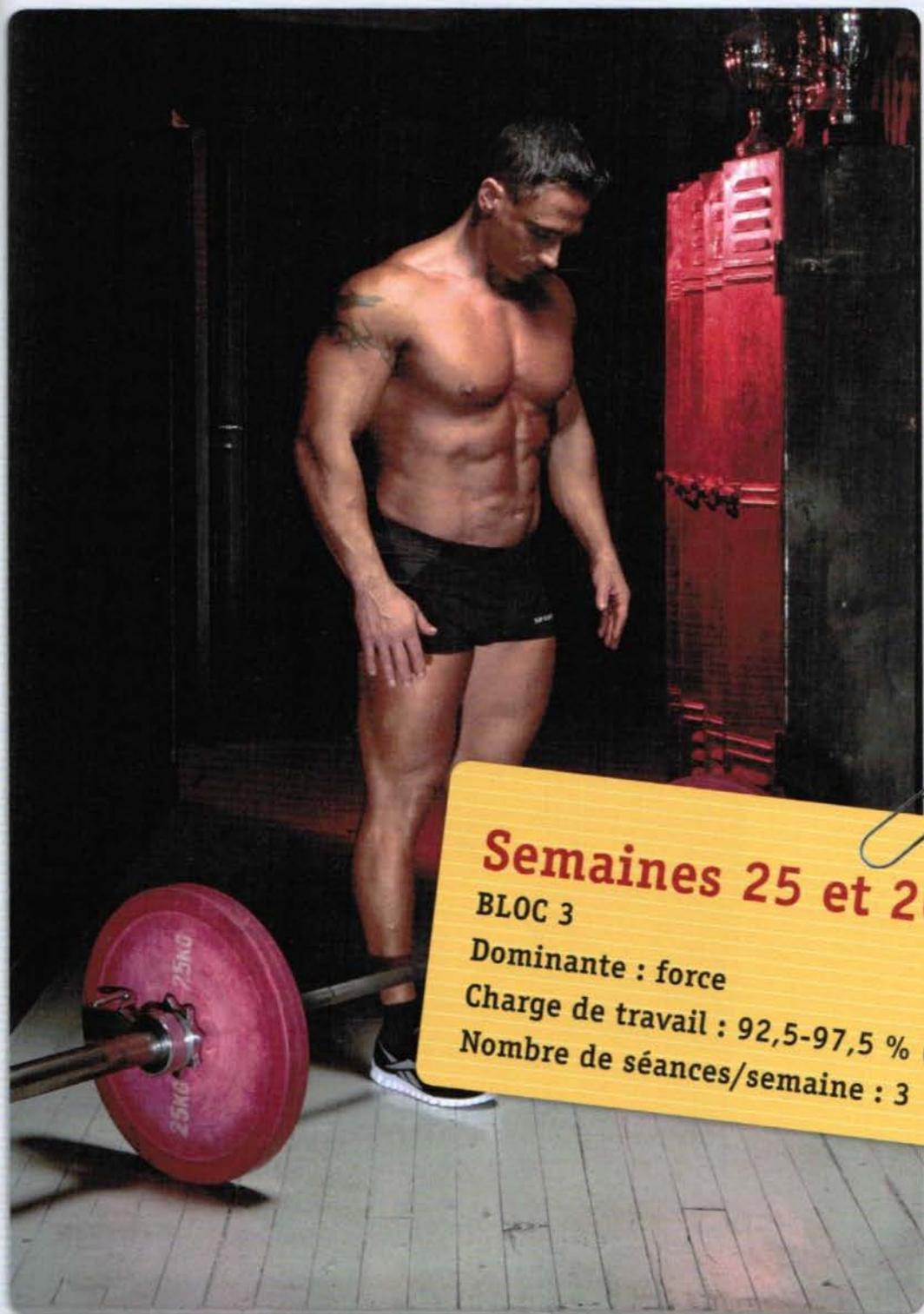
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Exécution 11

Programme



Programme 12



Semaines 25 et 26

BLOC 3

Dominante : force

Charge de travail : 92,5-97,5 % (1-2 RM)

Nombre de séances/semaine : 3

Consignes 12

Programme

Principes

- Développement des qualités de force maximale.
- Travail sur le système nerveux central, la coordination.
- Psychologiquement, familiarisation avec la charge et les efforts maximaux.

Organisation

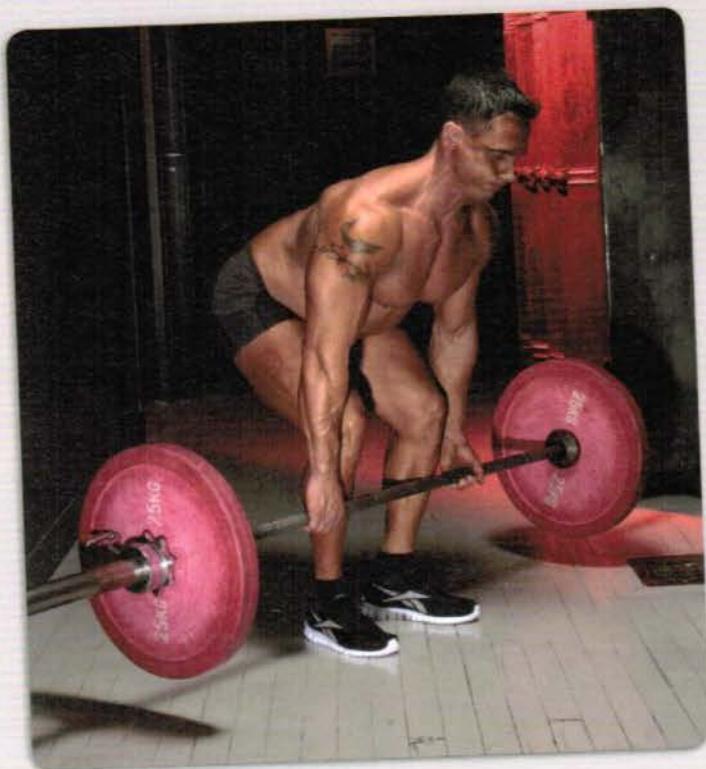
- **Méthode hybride utilisant le contraste force/masse**
 - Alternner 1 série de 6 répétitions avec un simple 1 x 1.
 - Réaliser 3 fois l'alternance en augmentant la charge sur chaque couple de série.
- Temps de récupération : 2 minute 30 entre chaque série de travail.
- Le second mouvement est travaillé selon la méthode de la pyramide à plateau (cf. programmes n°4 et 8).

- **Exemple de performances à réaliser, pour un athlète... confirmé !**

- **Squat** : 140 x 6 ; 180 x 1 ; 150 x 6 ; 190 x 1 ; 160 x 6 ; 200 x 1.

- **DC** : 130 x 6 ; 160 x 1 ; 135 x 6 ; 165 x 1 ; 140 x 6 ; 170 x 1.

- **SdT** : 160 x 6 ; 200 x 1 le tout 3 X.



Exécution 12

Programme

Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
1	Squat traditionnel en augmentant les charges comme dans l'exemple page précédente	3	1 x 6 + 1 x 1	1
	Presse	3	3	5
	MOLLETS			
	Alterner mollets debout et mollets assis	5	15	12

Séance	PECTORAUX/ÉPAULES	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché en augmentant les charges comme dans l'exemple page précédente	3	1 x 6 + 1 x 1	16
	Développé incliné 30° aux haltères	3	3	19
	Tirage menton à la barre, prise large en augmentant les charges comme dans l'exemple page précédente	3	1 x 6 + 1 x 1	38
	Oiseau haltères	4	4	41
	Triceps barre au front	3	1 x 6 + 1 x 1	49

Séance	SPINAUX/DORSAUX/BICEPS	Séries	Reps	Index n°
3	Soulevé de terre : alterner une série de 6 et un RM à charge constante	3	1 x 6 + 1 x 1	13
	Tirage nuque en augmentant les charges comme dans l'exemple page précédente	3	1 x 6 + 1 x 1	28
	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	4	4	32
	Curl à la barre	3	1 x 6 + 1 x 1	56

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

L'amplitude et le principe de Starling

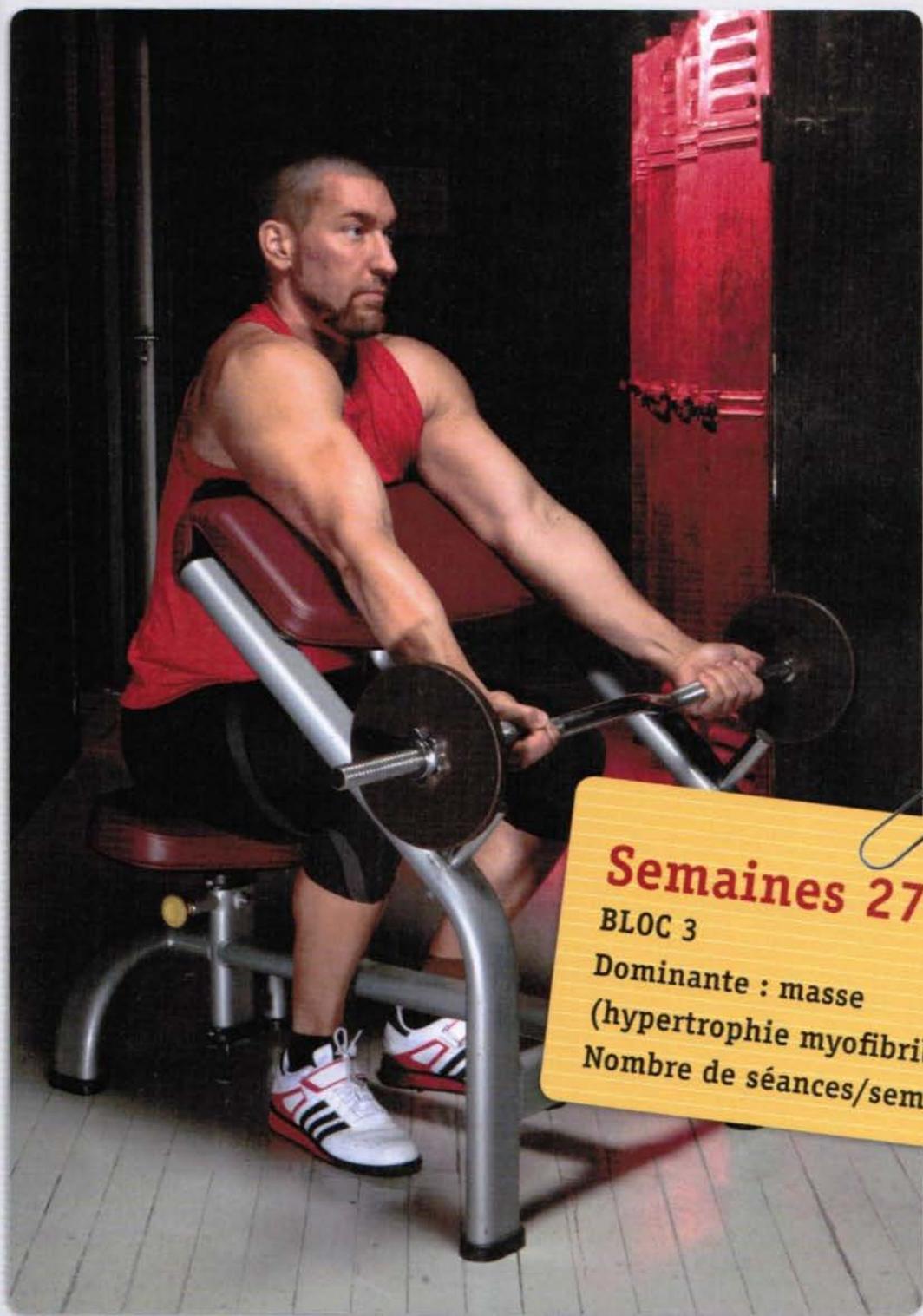
L'image caricaturale du culturiste incapable de bouger, gêné par sa masse musculaire, a été popularisée par les humoristes ; pourtant elle ne correspond pas à la réalité. Sinon comment comprendre les performances des sportifs poids lourds dans des disciplines comme le rugby, les sports de combat comme la boxe ou le judo, les départs canon des quarterbacks américains, sans parler des gymnastes, des skieurs, ou des catcheurs.

En réalité, un muscle possède une amplitude fonctionnelle à ne pas dépasser sous peine de claquage et autre déchirure (voire plus grave encore). En effet, il est plus que facile et tentant de réduire la course d'un mouvement et de paraître plus fort à bon compte. Les discours, plus proches de la conversation de comptoir que du raisonnement scientifique, ne manquent pas pour justifier cette habitude nocive et traumatisante à moyenne échéance.

Le physiologiste Starling a montré que le muscle développait sa force de contraction maximum une fois l'étirement fonctionnel maximum atteint. Plus un muscle est étiré et plus il est fort. Bien que physiologiquement fausse, l'image de l'élastique pour comprendre le principe de Starling est pédagogiquement opérante. Si l'on tire trop, l'élastique vient à se rompre, mais insuffisamment tendu, il n'est d'aucune efficacité. Nombreux sont les pratiquants de musculation dont les mouvements se trouvent petit à petit entravés ; la cause en est connue : à demi-mouvement demi-muscle, à la fois sur le plan de l'amplitude et sur celui du développement.

Alors ne trichez pas, il n'y a rien à y gagner !

Programme 13



Semaines 27 à 29

BLOC 3

Dominante : masse
(hypertrophie myofibrillaire)

Nombre de séances/semaine : 4

Consignes 13

Programme

Principes

- Construction de muscles par épaissement des fibres qui les composent.
- L'effort est calibré pour à la fois endommager les fibres musculaires et permettre une récupération optimale : c'est la surcompensation, la fibre se reconstruit plus épaisse et plus forte qu'auparavant.
- La récupération est le facteur déterminant. Qualité du sommeil et qualité de l'alimentation sont au cœur du cycle.
- Les efforts sont sous-maximaux. Dans l'idéal, la série s'arrête juste avant l'échec. Toute répétition forcée met en péril la récupération.

Organisation

- Nous introduisons la notion de cadence, abordée ici sous la perspective du temps de réalisation d'une répétition.
- Dans un souci d'optimisation, la vitesse d'exécution doit être contrôlée et ralentie afin de toucher encore plus profondément la fibre musculaire.
- Nous avons adopté la notation standardisée par Charles Poliquin. Dans notre cas, la succession des chiffres, 4/0/4/0, est à comprendre comme suit : 4 représente le temps excentrique de la charge (la course négative), 0 le temps en fin de course, le second 4 représente le temps concentrique (la phase positive) ; le second 0 le temps passé leviers tendus (bras ou jambes).
- Évidemment, il faut conserver la même façon de compter tout au long de la série : le chronomètre peut être un allié précieux !
- Le changement de cadence est une bonne façon de revisiter ses classiques ! Faites preuve d'imagination et observez le résultat !

PAGES
138
À 143

Séance	DELTOÏDES/BICEPS cadence 4/0/4/0 sur toutes les séries de travail	Séries	Reps	Index n°
1	Tirage menton	4	6	38
	Élévations latérales	4	6	39
	Développé nuque	4	6	35
	Biceps Larry Scott	3	6	61
	Curl à la barre	3	6	56

Séance	PECTORAUX/TRICEPS cadence 4/0/4/0 sur toutes les séries de travail	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché	4	6	16
	Écarté couché	4	6	20
	Développé 30° (au cadre guide)	4	6	18
	Triceps à la double corde poulie haute	3	6	54
	Dips avec poids à la ceinture	3	6	48

Séance	CUISSES/MOLLETS cadence 4/0/4/0 sur toutes les séries de travail	Séries	Reps	Index n°
3	Squat traditionnel	4	6	1
	Presse prise SUMO (horizontale) travail lent sur adducteurs	4	6	5
	Leg extension	4	6	6
	Leg curl	4	6	7
	Mollets debout	6	20 (30")	12

Séance	DORSAUX/TRAPÈZES cadence 4/0/4/0 sur toutes les séries de travail	Séries	Reps	Index n°
4	Tirage nuque	5	6	28
	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	5	6	32
	Haussement d'épaules à la barre	5	6	46

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Exécution 13

Programme

■ La cadence d'entraînement

Pour ce qui nous occupe, la notion de cadence sera abordée uniquement dans la perspective du rythme que l'on peut donner à chaque répétition d'une série. Jusqu'à présent nous n'avons pas donné de consignes concernant le temps d'exécution d'une répétition, ou d'une série. Pourtant, donner un cadre strict à cet aspect de l'entraînement constitue l'une des techniques d'intensification les plus simples à mettre en place.

Particulièrement efficace dans la phase de construction musculaire, le principe de tension continue, allié à un ralentissement sensible de la vitesse, va vous propulser dans une intensité que vous ne soupçonniez pas.

Présentée sous la forme 4/0/4/0, la cadence que nous vous demandons d'appliquer à ce moment de la programmation consiste simplement à conserver la vitesse de contraction et d'étirement de la charge vous permettant de compter jusqu'à 4 sur chacune des phases du mouvement. Ainsi sur un développé couché, vous compterez lentement jusqu'à 4 en descendant, vous ne marquerez aucune pause lorsque la barre touchera la poitrine (c'est le sens du 0) et vous développerez la barre en comptant jusqu'à 4 à la même vitesse (sans pause en haut ; c'est le sens du dernier 0 de la formule).

■ L'intensité

Cette notion est au cœur de tout programme d'entraînement ; elle va différencier les pratiquants entre eux et être à la source de vos progrès. Si l'intensité est le résultat de la conjonction de plusieurs paramètres que nous allons vous présenter, elle reste avant tout tributaire d'un seul paramètre, essentiel : votre engagement dans le programme. C'est la volonté de performance qui va distinguer le champion du reste des pratiquants.

Pour faire varier l'intensité, on peut agir sur sept paramètres : la charge manipulée, le nombre de répétitions, le nombre de séries dans une séance, les méthodes employées, le temps de récupération entre les séries et les exercices, la cadence d'exécution, le nombre de séances dans une semaine (voire une journée). Ces paramètres sont dépendants les uns des autres : il est évidemment impossible, même si certains ont essayé (on est d'ailleurs sans nouvelles d'eux depuis...), d'augmenter la charge, le nombre de répétitions, de séries, d'entraînement, de diminuer le temps de récupération, tout ça en même temps !

14

Programme



Semaines 30 à 32

BLOC 3

**Dominante : volume/endurance de force
(hypertrophie sarcoplasmique)**

Nombre de séances/semaine : 5

Consignes 14

Programme

Principes

- Retour pour la troisième et dernière fois à l'endurance de force.
- L'accroissement du volume des séances et la diminution du temps de récupération forcent l'organisme à épuiser ses réserves d'énergie et donc à reformer des stocks plus conséquents.
- Les muscles paraissent remplis et un sentiment de congestion intense accompagne chaque séance.
- Cette sensation est de courte durée et malgré l'impression de "pompe" produite par cette phase d'entraînement, cette dernière n'est source d'aucune construction musculaire durable.
- Le paramètre fondamental pour maintenir un haut niveau d'intensité est le temps. Le temps de récupération n'est pas extensible, accordez-vous ne serait-ce que 15 secondes de plus et la série devient facile à réaliser.

Organisation

- Ce programme utilise la méthode des drop sets ; celle-ci consiste à effectuer plusieurs séries d'un même exercice sans temps de repos en diminuant la charge à chaque fois.
- Nous nous sommes fixés deux tombées de charges à la suite de la première série. Ainsi vous effectuerez 12 à 15 répétitions lors de la première série, puis sans temps de repos, vous passez à une barre moins chargée, ou vous déchargez le plus rapidement possible celle avec laquelle vous travaillez, ou bien vous travaillez sur une machine, et là il faudra rapidement retirer le poids nécessaire pour effectuer 4 répétitions supplémentaires ; et répéter l'exercice pour 4 répétitions encore !
- Entre chacune de ces maxiséries, le temps de récupération ne dépasse pas 1 minute 30.
- Un petit conseil : le temps de sortir du banc ou de la machine et de s'y réinstaller vous prend facilement 15 secondes. Conclusion, réglez votre chrono sur 1 minute 15 maximum !

Avant chaque séance :

- échauffement cardio 10 minutes vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.

Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Reps	Index n°
1	Squat (au cadre guide)	3	12, 4, 4	1
	Presse horizontale	2	12, 4, 4	5
	Leg extension	3	12, 4, 4	6
	Leg curl	4	12, 4, 4	7
	Mollets debout	3	15, 4, 4	12

Séance	BICEPS/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
2	Curl à la barre	3	12, 4, 4	56
	Biceps Larry Scott	3	12, 4, 4	61
	Triceps barre au front	3	12, 4, 4	49
	Triceps face à la poulie double corde	3	12, 4, 4	54

Séance	DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
3	Développé devant	3	12, 4, 4	37
	Tirage menton	3	12, 4, 4	38
	Élévations latérales poulie basse	3	12, 4, 4	40
	Arrières d'épaules double corde	2	15, 4, 4	43
	Oiseau haltères sur banc à 45°	2	15, 4, 4	44

Séance	PECTORAUX	Séries	Reps	Index n°
4	Développé couché	3	10, 4, 4	16
	Développé à 30°	3	10, 4, 4	18
	Butterfly	3	10, 4, 4	25

Séance	DORSAUX	Séries	Reps	Index n°
5	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	3	10, 4, 4	32
	Tirage nuque	3	10, 4, 4	28
	Tirage à la poulie haute bras tendus	2	10, 4, 4	31

En fin de séance :

- abdos 10 minutes ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Exécution 14

Programme

■ Le temps ou la charge : que privilégier ?

Vous êtes en plein dans le programme, et voilà, le moment arrive (s'il n'est déjà passé !) où vous vous rendez compte que vous n'arriverez pas à réaliser la série qui s'annonce.

Deux solutions s'offrent à vous : descendre la charge, ou prendre plus de temps de récupération.

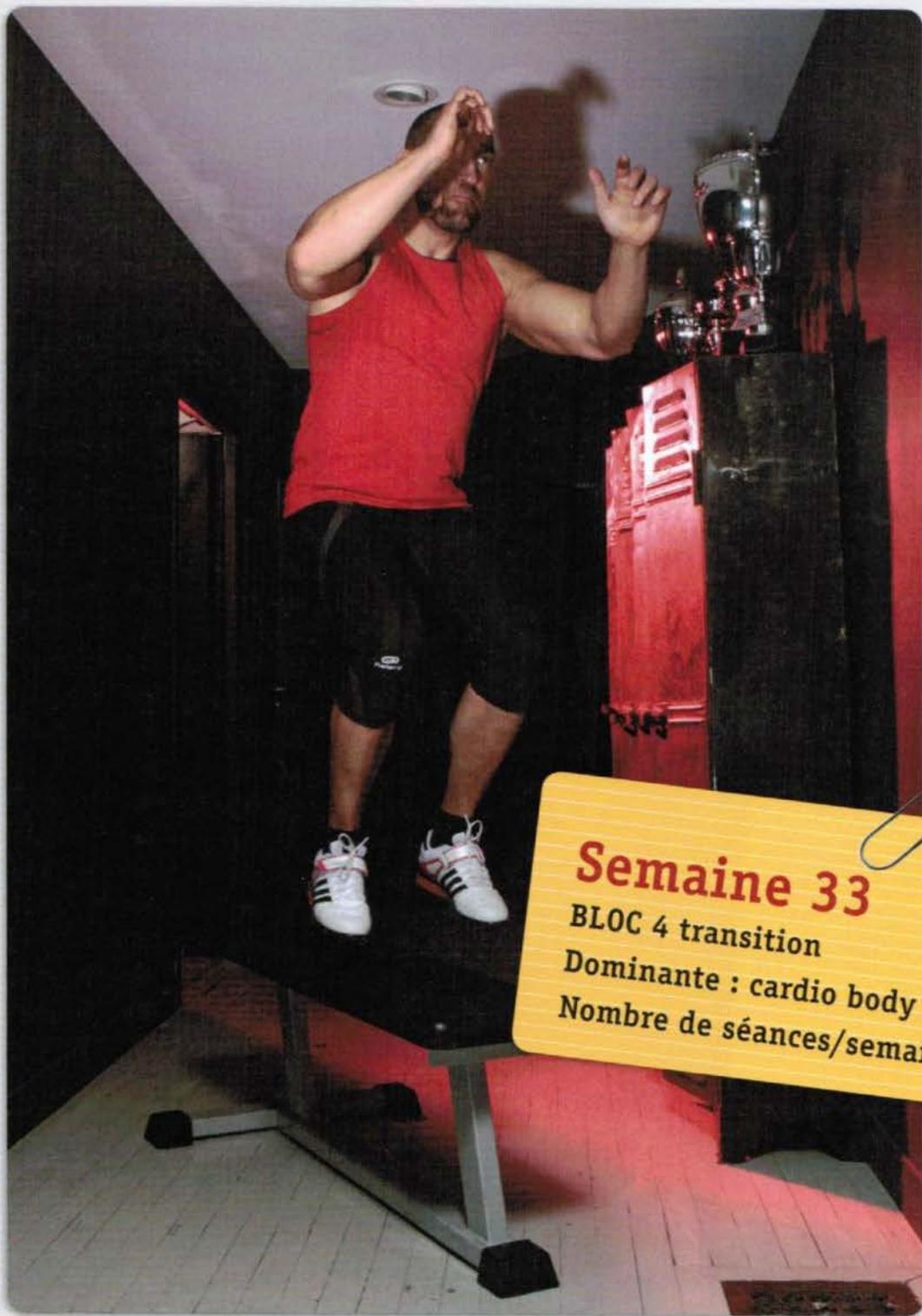
Que choisir ?

Si les deux solutions sont envisageables dans l'absolu, parce que vous achetez le livre et que vous nous faites confiance, voilà ce que vous allez faire :

- diminuez la charge de 10 à 15 % (diminuer davantage reviendrait à allonger le temps de récupération : vous quitteriez la filière énergétique) ;
- maintenez le temps de récupération (soyez inflexible sur ce point).

En vous tenant à cette solution, vous resterez dans la filière énergétique ciblée et l'objectif du cycle de trois semaines sera alors de pouvoir effectuer l'ensemble des séries à poids constant, une fois le temps de récupération posé comme facteur inaltérable !

Programme 15



Semaine 33

BLOC 4 transition

Dominante : cardio body training

Nombre de séances/semaine : 2-4

Consignes 15

Programme

Principes

- Développement des qualités cardiovasculaires.
- Optimisation de la récupération.
- Préparation à la phase de force.
- Augmentation du volume du circuit par rapport aux circuits précédents.

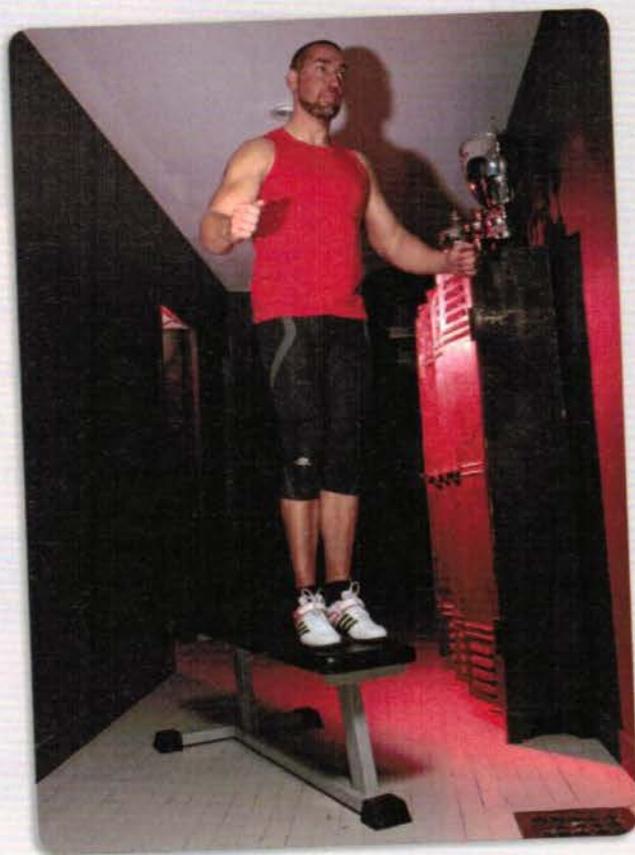
Organisation

- Enchaînement des 11 exercices à suivre.
- Après un circuit d'échauffement, chercher à effectuer trois tours à poids constants.
- Exécuter le circuit trois fois avec une minute de repos à la fin de chaque circuit.

Bon courage !

Avant chaque séance :

- échauffement cardio 10 minutes vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.



PAGES
138
À 143

	EXERCICES	Nombre de reps	Index n°
1	Squat clavicules	15	3
2	Montées à cheval sur banc	10	9
3	Fentes avant aux haltères	10	8
4	Développé couché aux haltères	15	17
5	Rowing à la barre buste penché mains en pronation	15	33
6	Pompes claquées en appui sur banc	6	22
7	Développé nuque aux haltères	12	36
8	Élévation latérale à la poulie basse	12	40
9	Dips entre deux bancs, "baignoire"	15	48
10	Biceps Larry Scott	12	61
11	Triceps à la double corde dos à la poulie	12	55

En fin de séance :

- retour au calme ;
- étirements des muscles sollicités ;
- suspension à la barre fixe.

Exécution 15

Programme

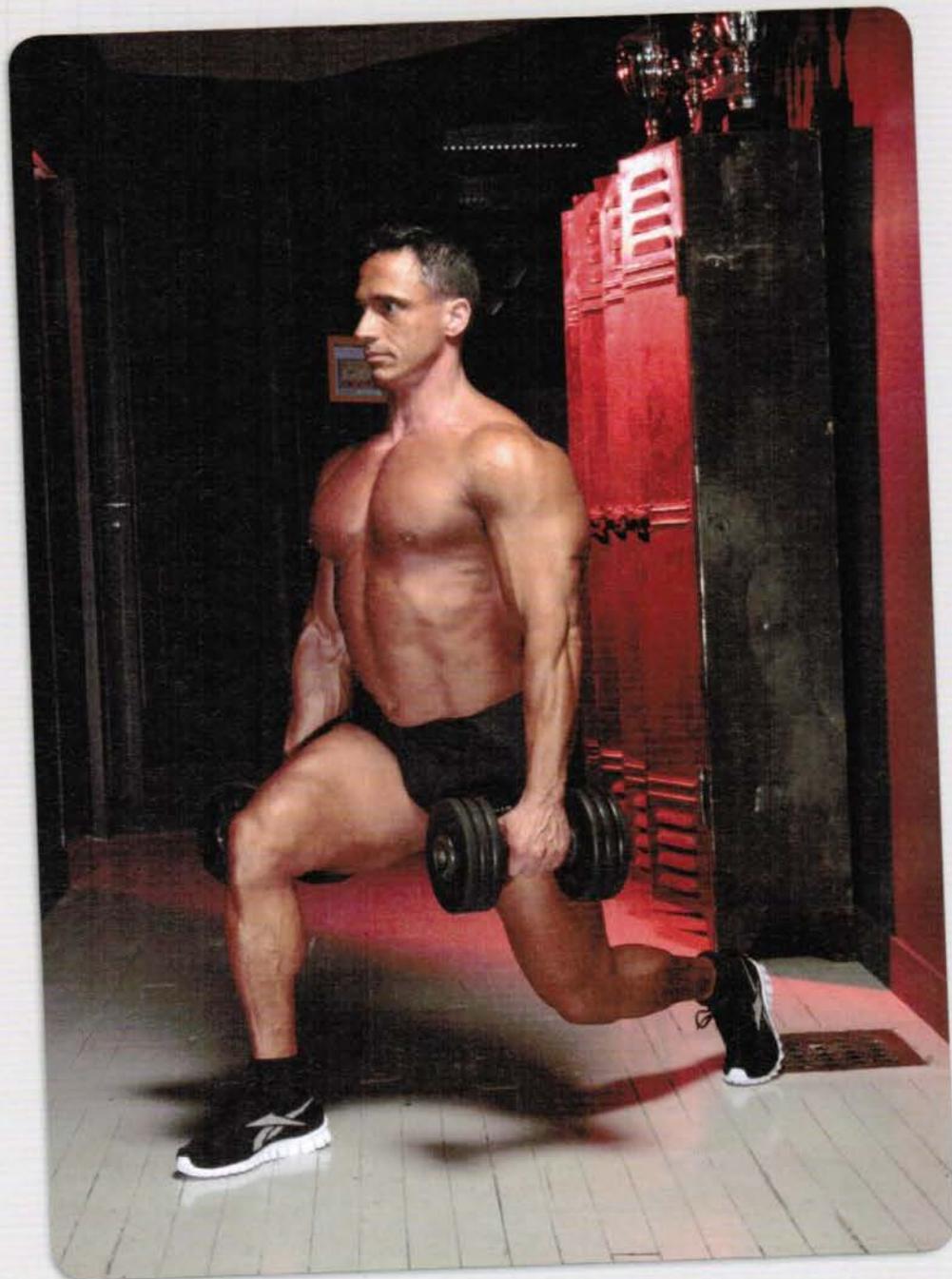
Avant de commencer 16

Programme

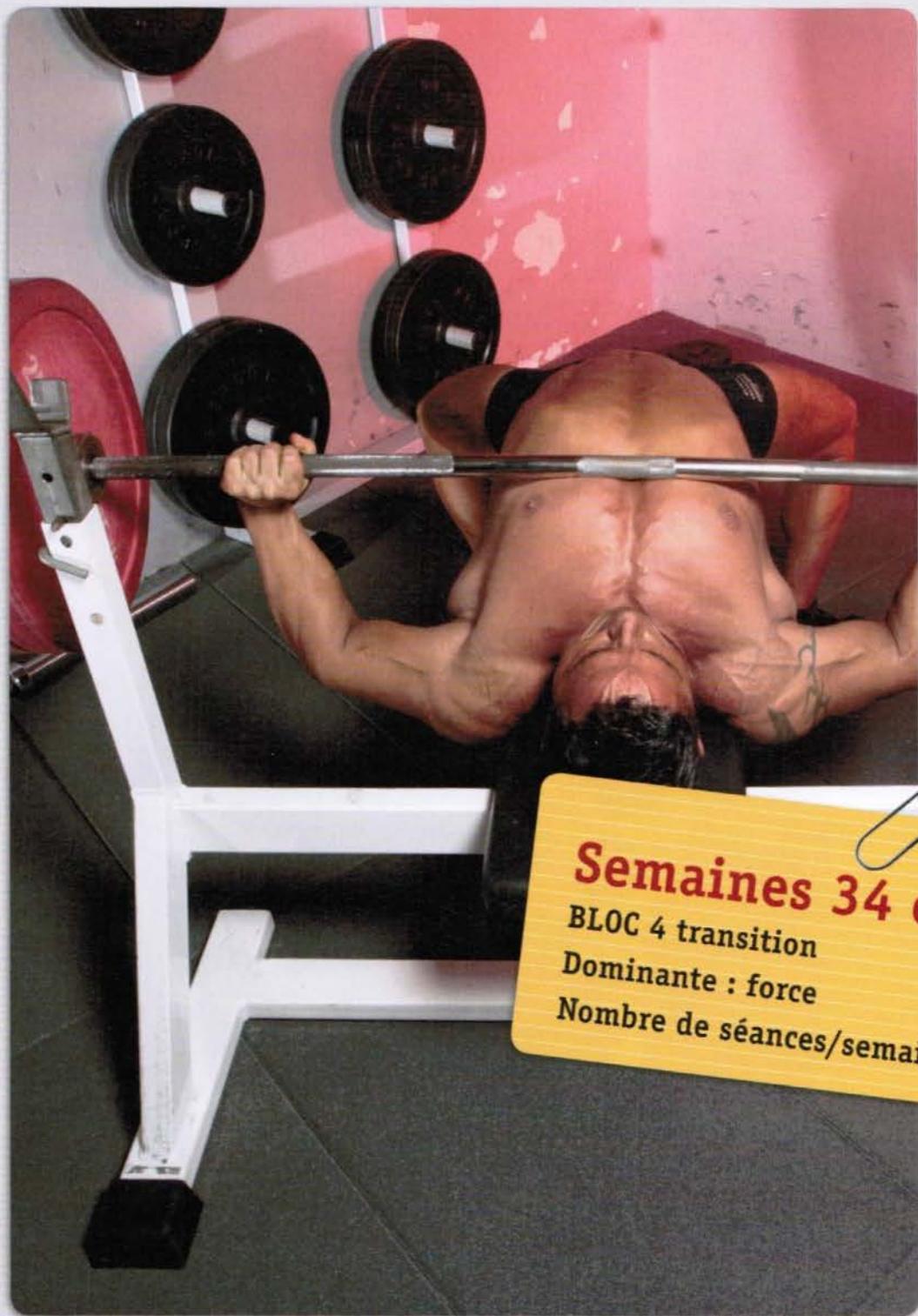
■ Dernières séances de force de l'année

C'est le moment de réaliser une performance dans chacun des mouvements indiqués.

Notez bien les résultats obtenus ; ceux-ci vous serviront de base pour une nouvelle année de musculation.



Programme 16



Semaines 34 et 35

BLOC 4 transition

Dominante : force

Nombre de séances/semaine : 3

Consignes 16

Programme

Principes

- Développement des qualités de force maximale.
- Travail sur le système nerveux central, la coordination.
- Recherche du 1RM réel.

Organisation

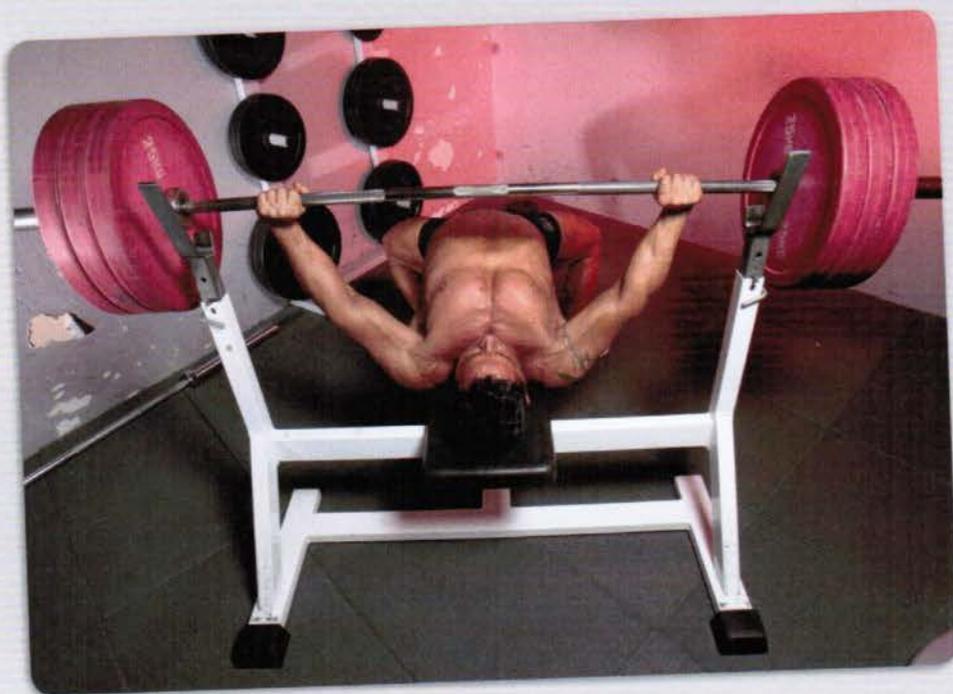
- Une répétition maximale suivie d'un plateau afin d'aller au bout de la filière ciblée.
- La récupération doit être complète ; prévoyez donc 5 minutes avant chaque série de travail.

Conseils

- Veillez à soigner l'échauffement et à monter progressivement sur la charge.
- Reportez-vous aux exemples de montée progressive donnés dans le programme n° 8.

Avant chaque séance :

- échauffement cardio 10 minutes vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.



Séance	CUISSES/ÉPAULES	Séries	Reps	Index n°
1	Squat	4	1 RM + 4	1
	Presse horizontale	4	1 RM + 4	5
	Développé devant	3	1 RM + 3	19
	Élévations latérales	3	1 RM + 3	39
	Abdominaux			

Séance	PECTORAUX/SPINAUX	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché	4	1 RM + 4	16
	Développé à 45°	4	1 RM + 4	18
	Soulevé de terre	4	1 RM + 4	13
	Abdominaux			

Séance	DORSAUX/BRAS	Séries	Reps	Index n°
3	Tractions "chin up" (poids à la ceinture)	4	1 RM + 3	27
	Rowing à la barre buste penché mains en supination	4	1 RM + 3	33
	Triceps barre au front	4	1 RM + 3	49
	Curl à la barre	4	1 RM + 3	56
	Abdominaux			

Abdominaux, à la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

■ La phase de définition ou le travail de la qualité de la fibre

Vous voilà arrivé à une étape charnière de votre année de musculation : douze semaines de travail qui vont vous révéler à vous-même !

Qu'est-ce qu'une phase de "définition" ? Pourquoi l'organisation de la séance change-t-elle ? Comment améliorer la "qualité" de la fibre musculaire ?

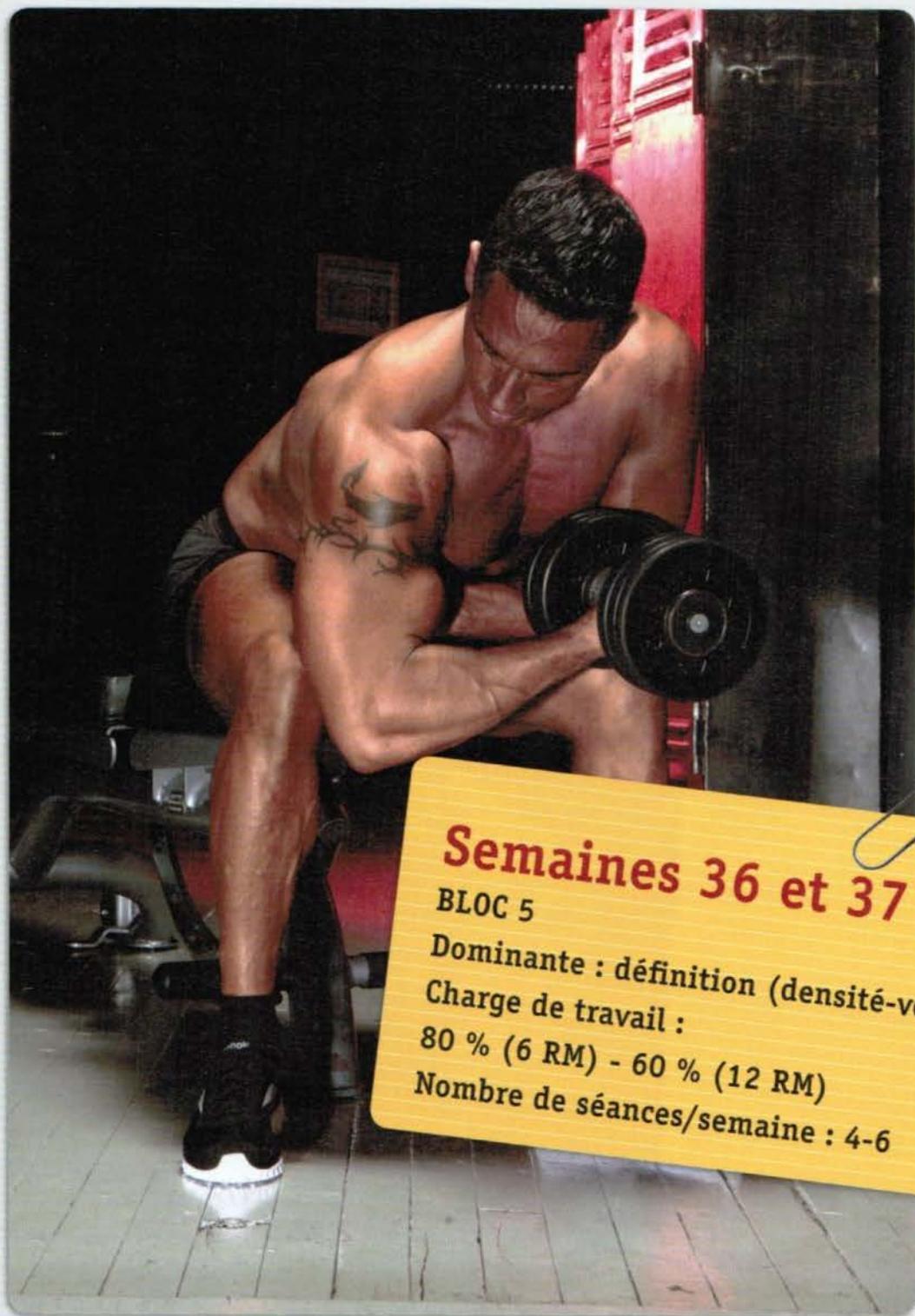
Vous avez travaillé toute l'année pour ce moment, vous vous êtes investi rigoureusement dans l'entraînement, vous avez surveillé votre alimentation en suivant nos conseils (voir page 131). Ce moment ? c'est celui où vous allez petit à petit découvrir les fruits de votre travail et voir si oui ou non vos efforts ont payé.

Pour cela, tout va changer : l'organisation de l'entraînement et votre ration alimentaire. Cette période d'extrême rigueur est la concrétisation des semaines précédentes. L'objectif : perdre la masse grasse résiduelle pour laisser apparaître la fameuse "qualité" musculaire recherchée.

La phase de définition va vous permettre d'éliminer la masse grasse de façon régulière dans le temps, tout en maintenant la qualité musculaire. En outre le volume total d'entraînement lié à la restriction calorique va favoriser la capillarisation : la peau s'affine, les muscles comme les vaisseaux sanguins deviennent apparents.

Ce sera le moment de sortir votre appareil photo pour immortaliser votre physique après ces douze semaines de dur labeur.

Attention, ce physique de rêve, vous ne le garderez pas ! Le principe de *Mon année de musculation* est de constamment progresser : progresser dans la construction musculaire, dans le développement des qualités physiques (force, résistance, endurance musculaire), dans la définition. Tous ces objectifs ne sont pas poursuivis en même temps, ce serait la meilleure façon de n'en atteindre aucun. C'est le prix à payer !



Programme 17

Semaines 36 et 37

BLOC 5

Dominante : définition (densité-volume)

Charge de travail :

80 % (6 RM) - 60 % (12 RM)

Nombre de séances/semaine : 4-6

Consignes 17

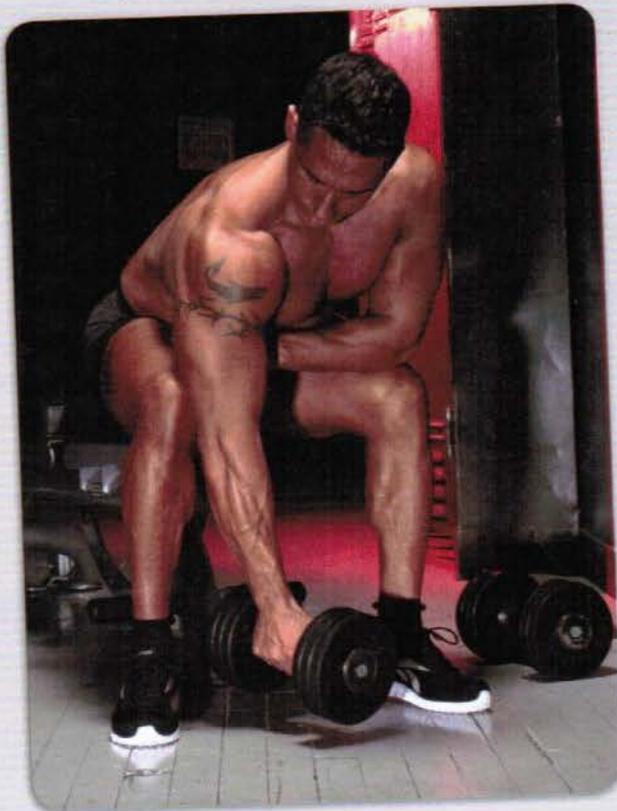
Programme

Principes

- Le volume de travail total de l'entraînement ne permet plus à l'organisme une quelconque hypertrophie, que ce soit sur le plan des sarcomères, des myofibrilles ou même du tissu conjonctif.
- La chute calorique imposée par la diète oblige le muscle à puiser dans ses réserves de glycogènes.
- L'organisation de l'entraînement fait en sorte de maintenir suffisamment d'intensité pour forcer l'organisme à maintenir la masse musculaire et rechercher l'énergie qui lui manque ailleurs que dans les protéines musculaires.
- Ainsi l'entraînement reste intense, mais compris dans un temps court.

Organisation

- La coexistence de séries de 6 répétitions lourdes et de 12 répétitions nécessairement plus légères offre une bonne transition vers le travail de définition qui va se poursuivre tout au long des 12 semaines qui vont suivre.
- Attention le temps de récupération est de 2 minutes 30 entre les séries de 6 répétitions, et d'1 minute 30 entre les séries de 12 répétitions.



Séance	DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
1	Développé nuque	3	6	35
		2	12	
	Élévations latérales	3	6	39
		2	12	
	Oiseau à la machine (ou aux haltères)	3	6	41
		2	12	

Séance	PECTORAUX/BICEPS	Séries	Reps	Index n°
2	Développé couché	3	6	16
		2	12	
	Développé à 45°	3	6	18
		2	12	
	Biceps à la poulie basse	3	6	63
		2	12	
	Biceps haltère dans la cuisse	3	6	62
		2	12	

Séance	DORSAUX/TRICEPS	Séries	Reps	Index n°
3	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	3	6	32
		2	12	
	Tirage nuque	3	6	28
		2	12	
	Triceps à la poulie haute	3	6	52
		2	12	
	Triceps haltère nuque	3	6	51
		2	12	

Séance	DELTOÏDES	Séries	Reps	Index n°
4	Squat traditionnel	4	6	1
		2	12	
	Leg extension + leg curl	4	6	6
		2	12	
	Mollets assis	4	maxi	

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

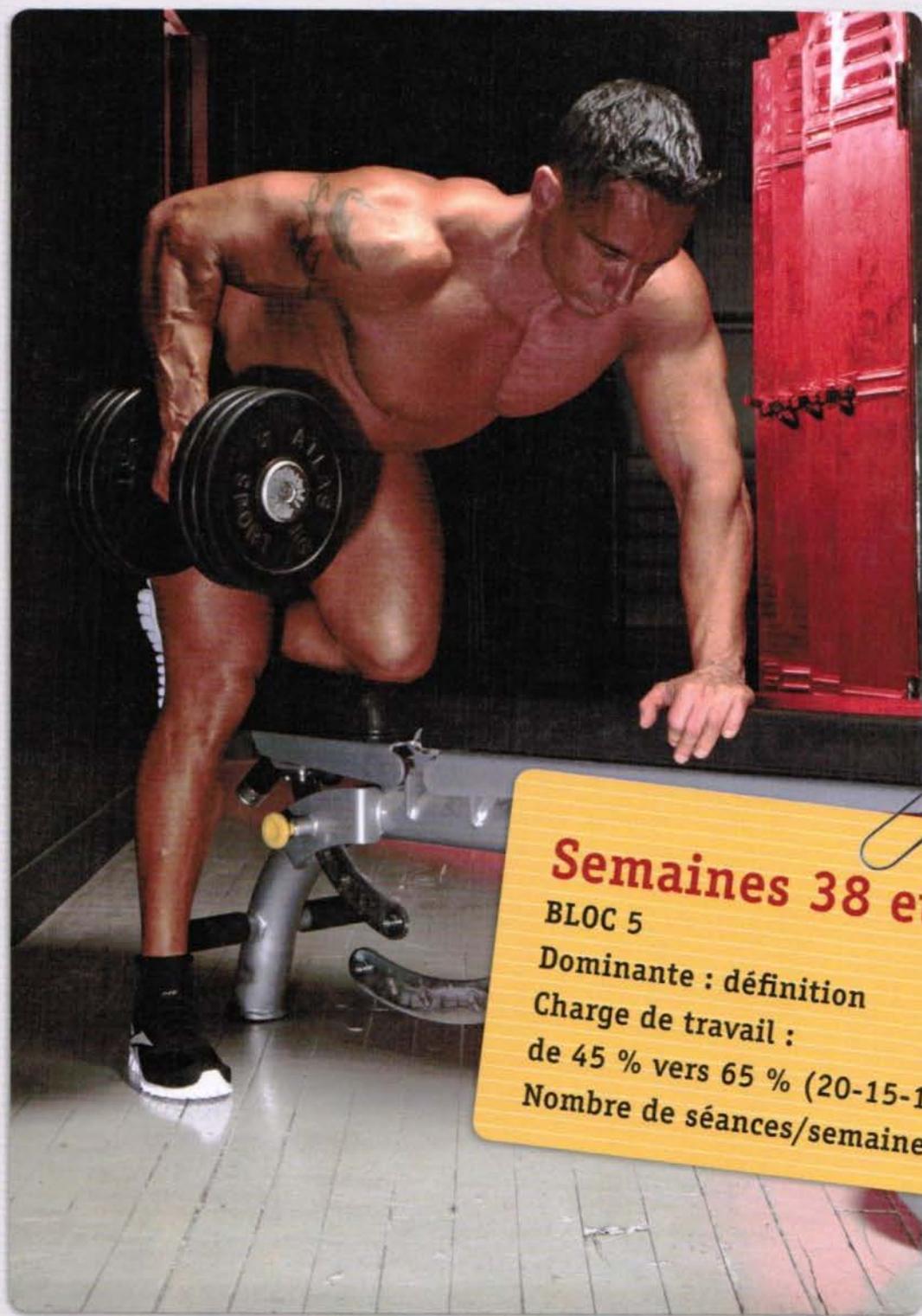
Exécution 17

Programme



LEG EXTENSION

Programme 18



Semaines 38 et 39

BLOC 5

Dominante : définition

Charge de travail :

de 45 % vers 65 % (20-15-10 RM)

Nombre de séances/semaine : 4-6

Consignes 18

Programme

Organisation

- Principe du tri-set : trois exercices à suivre sur une seule série.
- Le poids augmente d'une série à l'autre et le nombre de répétition diminue. Cette organisation est notée 20/15/10.
- À la fin du tri-set, prendre 1 minute à 1 minute 30 de récupération.

Séance 1

CUISSES/MOLLETS

• Au cadre guide

24 répétitions sur 3 positions :

départ sumo 8 reps + pieds largeur de bassin 8 reps + pieds joints 8 reps ; effectuez 3 passages.

• Leg extension + Leg curl + Sissy squat

1 passage par 20, puis par 15, puis par 10.

Donc en augmentant la charge pour chaque nouvelle série.

Réalisez vos séries de sissy squat avec un disque sur poitrine, jusqu'à la rupture à chaque passage.

• Mollets debout + Mollets assis + Saut sur place jambes tendues

Le max sur chaque série.

Séance 2

DELTOÏDES/TRICEPS

• Développé nuque + Élévations latérales + Haussements d'épaules : 20/15/10.

• Tirage menton à la poulie basse + Oiseau haltères + Rowing horizontal, prise très large, coudes relevés : 20/15/10.

• Triceps barre au front + Poulie haute + Dips entre 2 bancs : 20/15/10.

Séance 3

DORSAUX

• Tirage nuque + Tirage bras tendus à la poulie haute + Tirage poitrine, mains en supination : 20/15/10.

• Tirage devant buste à 45° + Rowing à la barre buste penché + Rowing horizontal à la poignée poulie basse : 20/15/10.

Séance 4

PECTORAUX/BICEPS

• Développé couché + Écartés couché + Vis-à-vis : 20/15/10.

• Développé incliné + Écartés inclinés + Butterfly : 20/15/10.

• Curl à la barre + Larry Scott + Curl aux haltères prise marteau : 20/15/10.

Exécution 18

Programme

Séance	CUISSES/MOLLETS	Nombre de reps	Index n°
1	Squat (cadre guide)	8 + 8 + 8 x 3	48
	Leg extension + Leg curl + Sissy squat	20/15/10	6 7 4
	Mollets debout + Mollets assis + Sauts sur place jambes tendues	le max	12

Séance	DELTOÏDES/TRICEPS	Nombre de reps	Index n°
2	Développé nuque + Élévations latérales + Haussements d'épaules	20/15/10	35 39 46
	Tirage menton à la poulie basse + Oiseau haltères + Oiseau haltères sur banc à 45°	20/15/10	38 41 44
	Triceps barre au front + Poulie haute + Dips entre 2 bancs	20/15/10	49 52 48

Séance	DORSAUX	Nombre de reps	Index n°
3	Tirage nuque + Tirage bras tendus + Tirage petite poignée	20/15/10	28 31 30
	Tirage devant buste à 45° + Rowing à la barre + Rowing horizontal à la poignée poulie basse	20/15/10	29 33 32

Séance	PECTORAUX/BICEPS	Nombre de reps	Index n°
4	Développé couché aux haltères + Écarté couché + Vis-à-vis	20/15/10	17 20 23
	Développé incliné aux haltères + Écarté incliné + Butterfly	20/15/10	19 21 25
	Curl à la barre + Larry Scott + Curl haltères prise marteau	20/15/10	56 61 59

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

■ La vérité sur le cardio

**Pour perdre du poids, va courir, fais du vélo, marche, bouge...
Arrêtez ! Stop au mensonge et à l'agitation !**

Oui, des milliers de kilomètres de vélo vont vous faire perdre du poids ; mais le poids n'est pas la masse grasseuse, et des milliers de kilomètres par an encore faut-il pouvoir les faire !

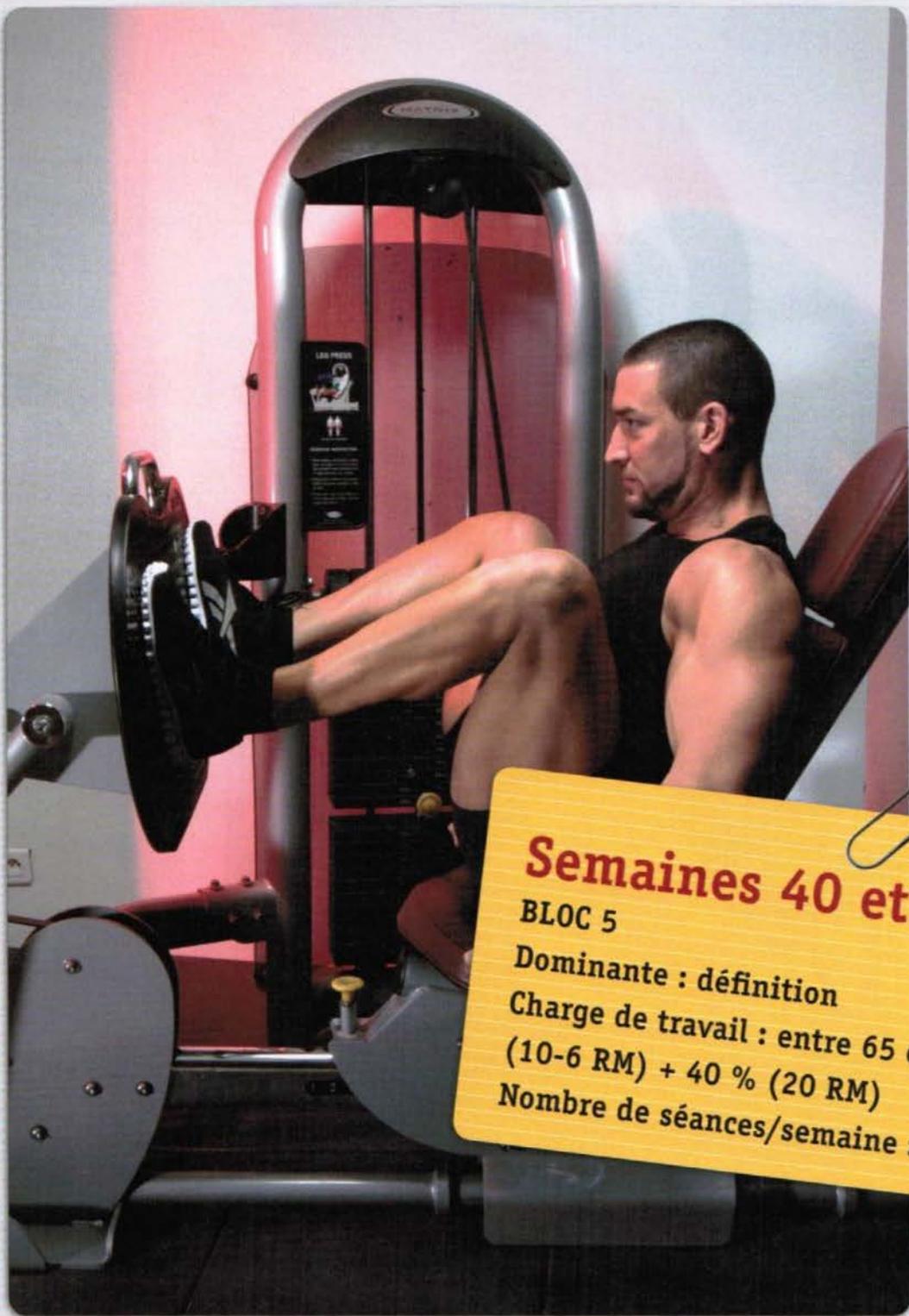
Vous remarquerez que nous n'avons incorporé aucun entraînement cardio-vasculaire dans la phase de définition.

Voici quelques raisons qui nous font bannir le cardio de cette phase d'affutage :

- D'abord conserver votre énergie pour ce qui est vraiment important : la préservation de votre capital musculaire à un moment où la restriction calorique le menace. Toute votre énergie doit être dirigée vers l'intensité de l'entraînement qui seule va permettre de conserver un système hormonal actif.
- Le cardio surcharge le corps de radicaux libres, accélère le processus oxydatif ; plus que de permettre l'élimination des éléments nuisibles du corps, il en produit un nombre considérable.
- La perte en minéraux est sensible ; là encore, nul besoin d'affaiblir l'organisme, suffisamment touché par la restriction calorique.
- Enfin l'effort prolongé provoque la répétition de microchocs traumatiques, liés aux types d'activités induites par le cardio (course à pied, corde à sauter, rameur au premier chef, vélo dans une moindre mesure).

L'activité cardio permet surtout de développer une forme de bonne conscience. Troquez votre bonne volonté et votre bonne conscience pour une volonté de fer et un véritable savoir qui vont vous motiver à suivre les conseils diététiques donnés dans cet ouvrage et les plans d'entraînement indiqués. Voilà les seules clés de votre réussite !

Programme 19



Semaines 40 et 41

BLOC 5

Dominante : définition

Charge de travail : entre 65 et 80 %
(10-6 RM) + 40 % (20 RM)

Nombre de séances/semaine : 5

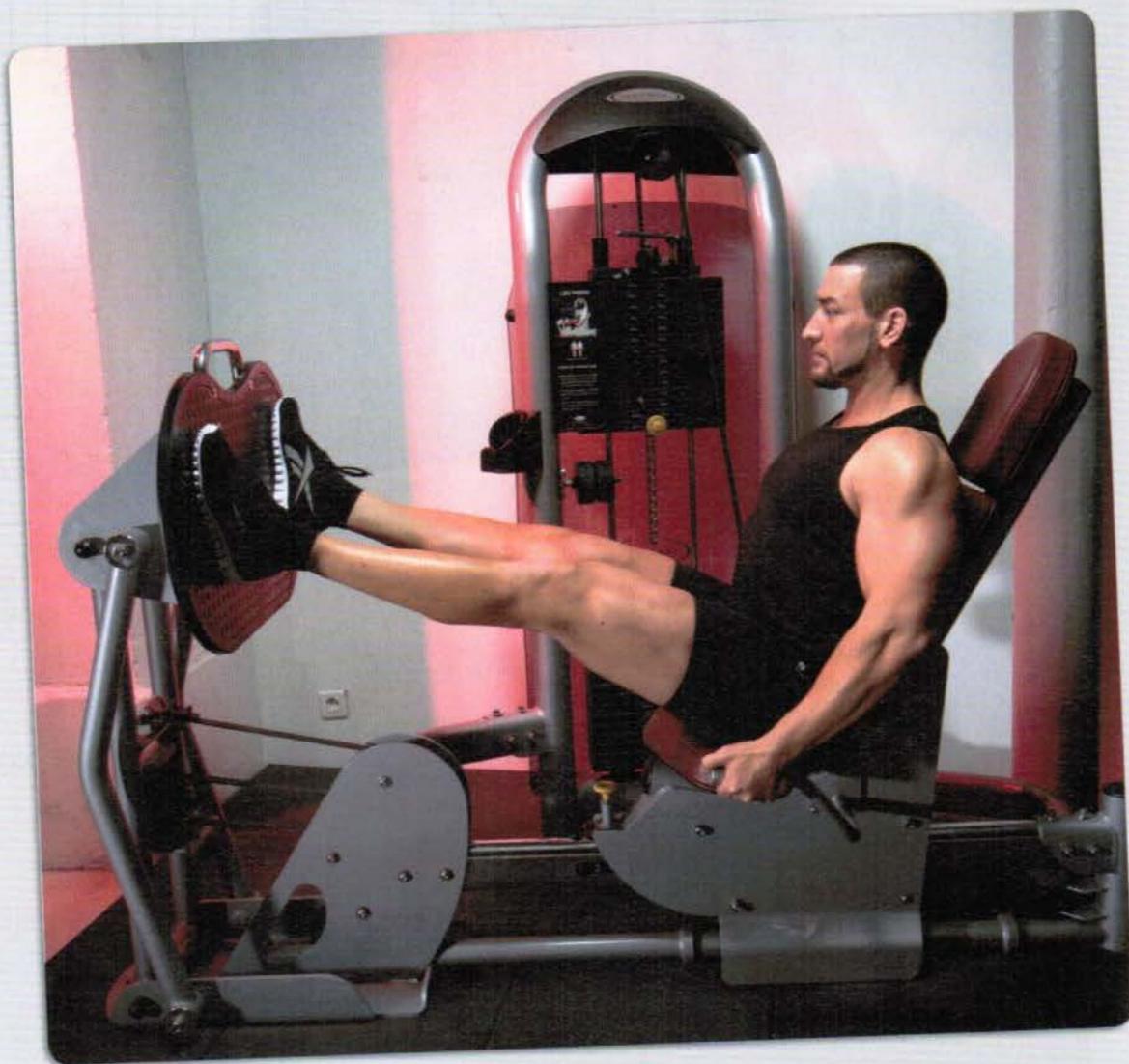
Consignes 19

Programme

Organisaton

- Commencer avec une série de 10 répétitions suivie de 2 minutes de récup, puis une série de 8 suivie de 2 minutes de récup, puis une série de 6 suivie de 2 minutes de récup et enfin une série de 20.
- À chaque fois, augmenter la charge sauf pour la dernière série.
- Tous les exercices doivent être abordés avec le même décompte de séries de travail, soit 10/8/6/20.

Ce travail réclame tout comme les autres un échauffement soigné (global et spécifique !).



Séance	TRICEPS/DORSAUX	Nombre de reps	Index n°
1	Triceps barre au front	10/8/6/20	49
	Triceps à la double corde poulie haute	10/8/6/20	52
	Tirage devant buste à 45°	10/8/6/20	29
	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	10/8/6/20	32

Séance	BICEPS/PECTORAUX	Nombre de reps	Index n°
2	Curl à la barre	10/8/6/20	56
	Curl aux haltères prise marteau	10/8/6/20	59
	Développé couché	10/8/6/20	16
	Développé incliné	10/8/6/20	18

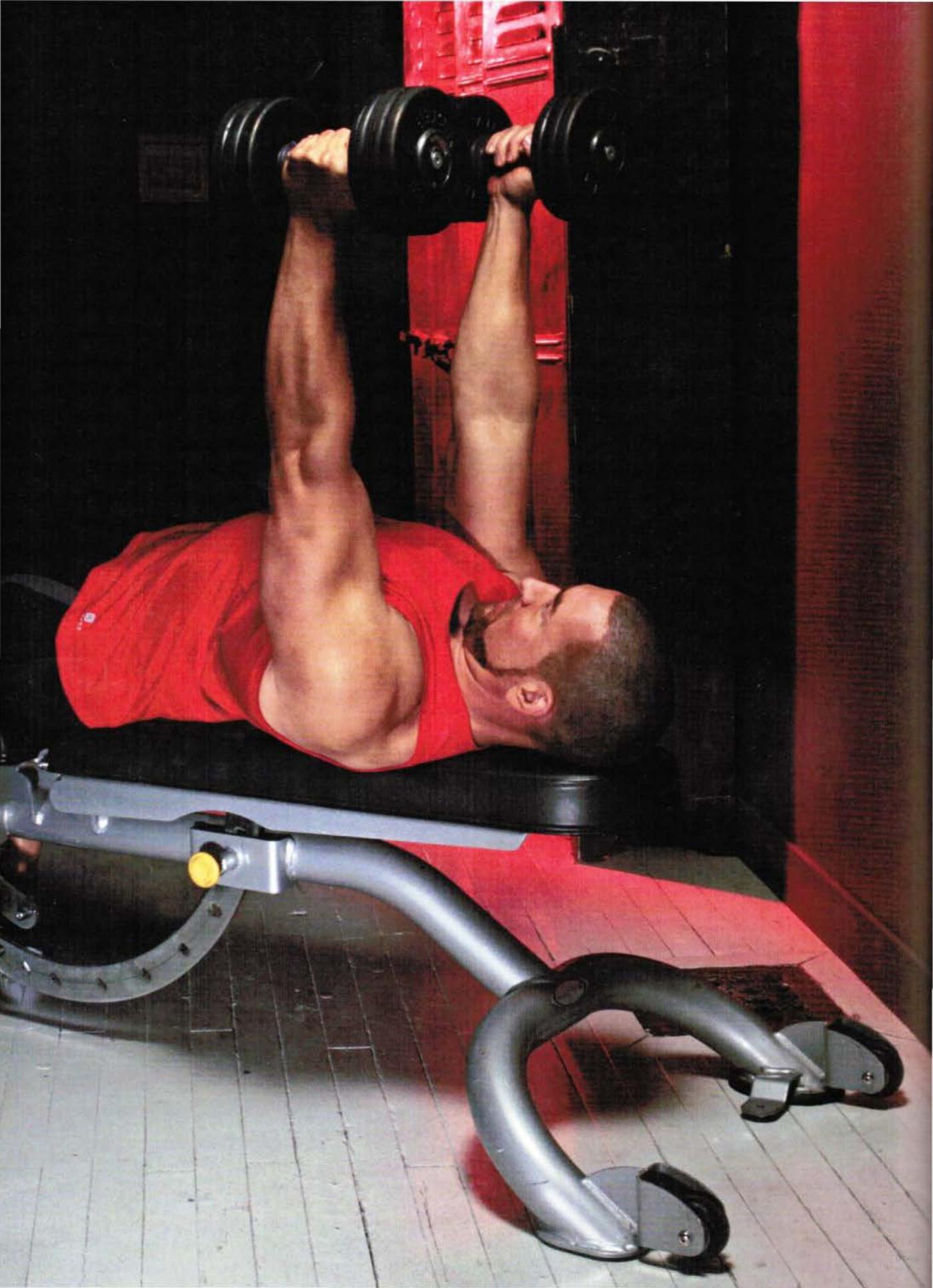
Séance	CUISSES	Nombre de reps	Index n°
3	Squat clavicules	10/8/6/20	3
	Leg extension	10/8/6/20	6
	Presse pieds écartés	10/8/6/20	5
	Leg curl	10/8/6/20	7

Séance	TRICEPS/ÉPAULES	Nombre de reps	Index n°
4	Triceps barre au front	10/8/6/20	49
	Triceps à la poulie haute	10/8/6/20	52
	Développé nuque	10/8/6/20	35
	Élévations latérales	10/8/6/20	39

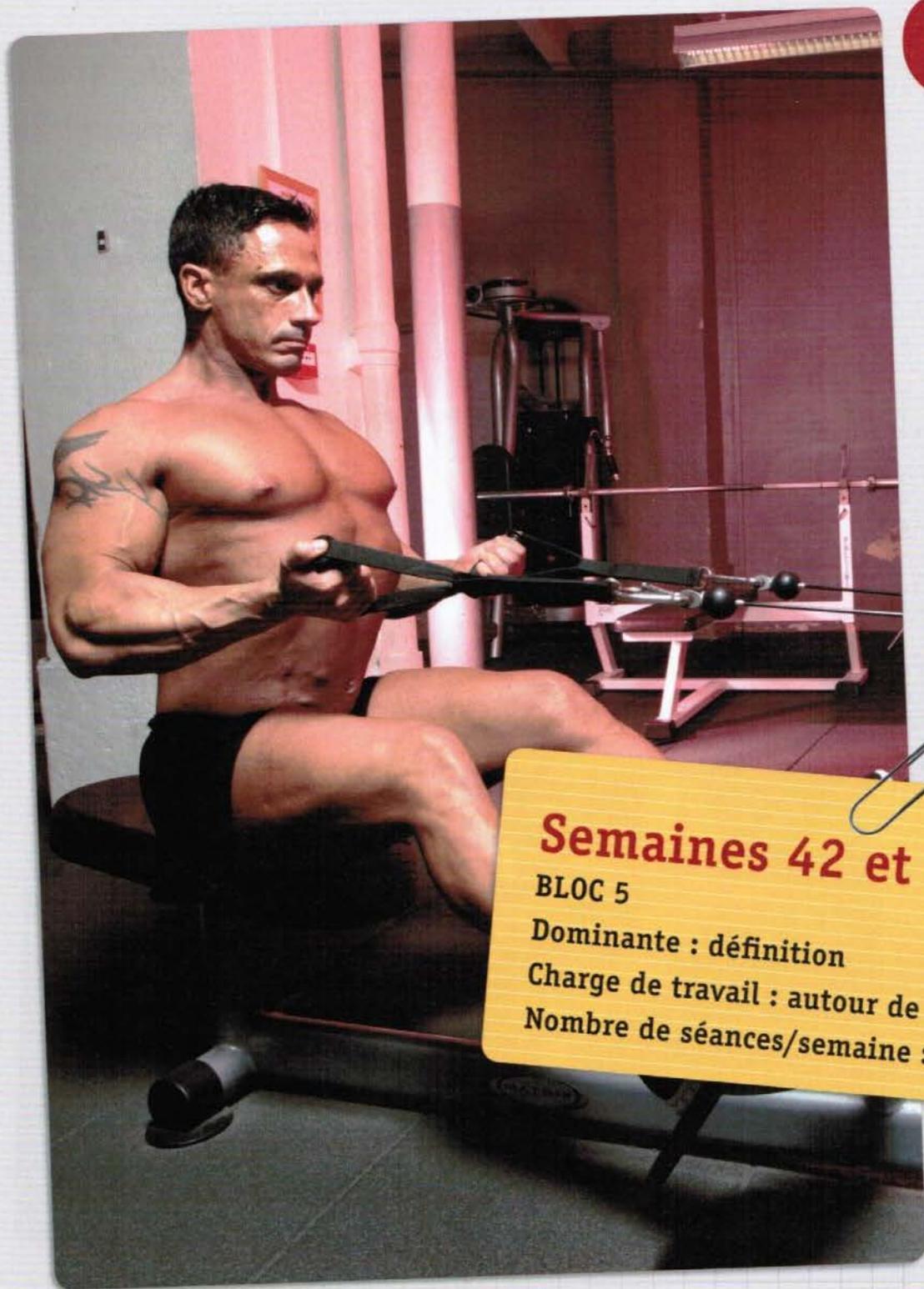
Séance	BICEPS/TRAPÈZES/ÉPAULES	Nombre de reps	Index n°
5	Curl à la barre	10/8/6/20	56
	Biceps Larry Scott	10/8/6/20	61
	Haussements d'épaules à la barre (aux haltères)	10/8/6/20	46
	Oiseau aux haltères ou debout au vis-à-vis	10/8/6/20	42

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.



Programme 20



Semaines 42 et 43

BLOC 5

Dominante : définition

Charge de travail : autour de 40 %

Nombre de séances/semaine : 4-6

Consignes 20

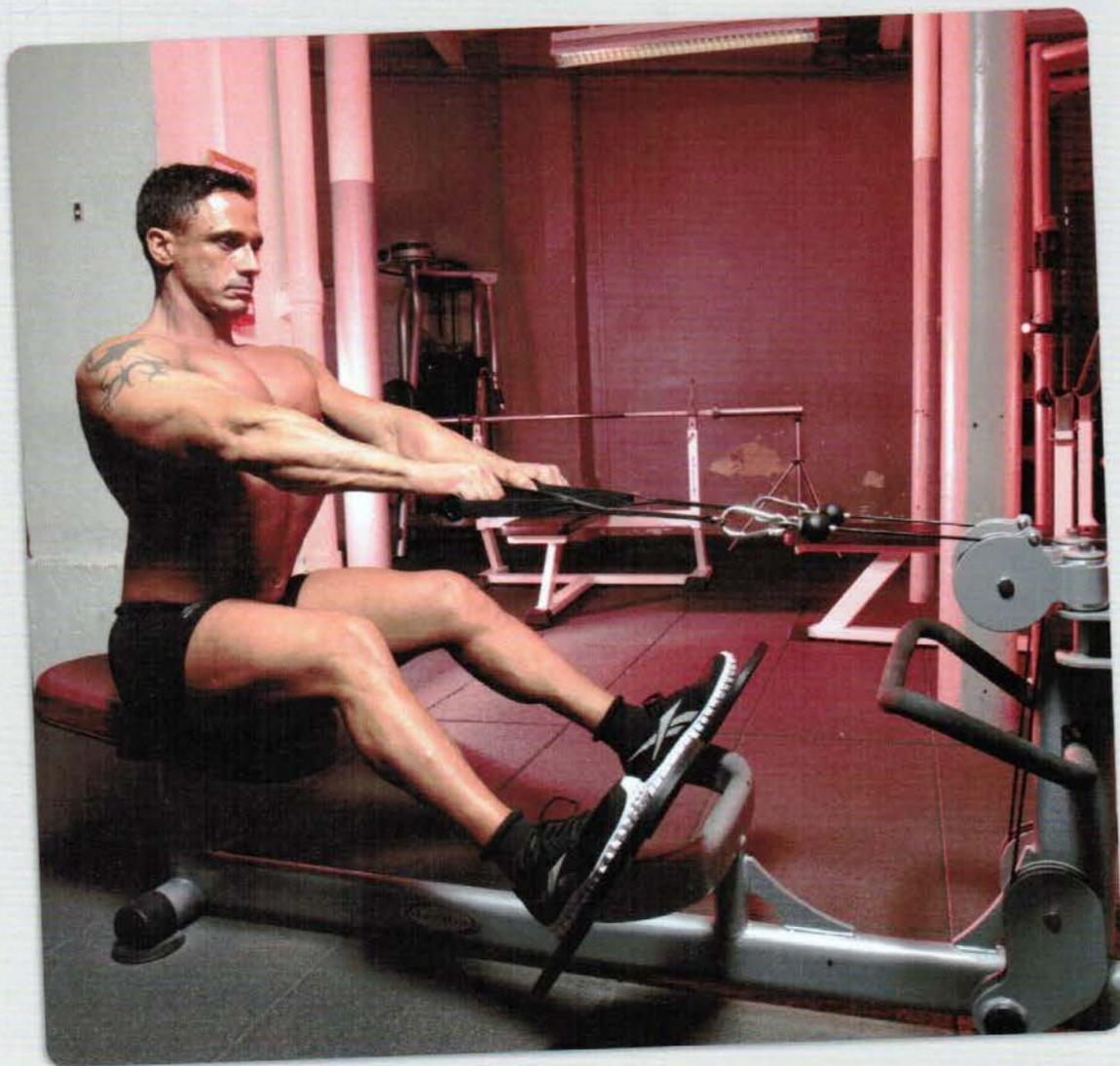
Programme

Organisation

- Ce programme utilise la méthode des giant sets pour la majorité des groupes musculaires, et une combinaison tri-set/super-set pour les bras.
- Comme pour un circuit, la méthode consiste à enchaîner une série de chacun des exercices indiqués sans temps de repos.
- À la fin de chaque enchaînement, on prend 1 minute 30 de récupération, et c'est reparti pour un tour !

Comme d'habitude, ne négligez pas l'échauffement :

- 10 minutes de vélo ;
- + échauffement ostéo-articulaire.



Séance	BRAS/DELTOÏDES	Séries x Reps	Index n°
1	Biceps curl à la barre	3 tours,	56
	+ Triceps barre au front	10 répétitions/	49
	+ Curl aux haltères banc 45°	exercice	60
	Triceps à la poulie haute mains en supination	3 tours,	53
	+ Biceps Larry Scott	10 répétitions/	61
	+ Triceps corde	exercice	54
	Développé aux haltères		36
	+ Élévations latérales		39
	+ Haussements d'épaules (aux haltères)	4 tours,	46
+ Tirage à la double corde buste à 45°	10 répétitions/ exercice	47	

Séance	PECTORAUX	Nombre	Index n°
2	Butterfly	4 tours,	25
	+ Développé couché	10 répétitions/	16
	+ Développé incliné aux haltères	exercice	19
	+ Poulie vis-à-vis		24

Séance	DORSAUX	Nombre	Index n°
3	Tirage à la poulie haute bras tendus	4 tours,	31
	+ Tirage nuque	10 répétitions/	28
	+ Tirage devant buste à 45°	exercice	29
	+ Rowing horizontal à la poignée poulie basse		32

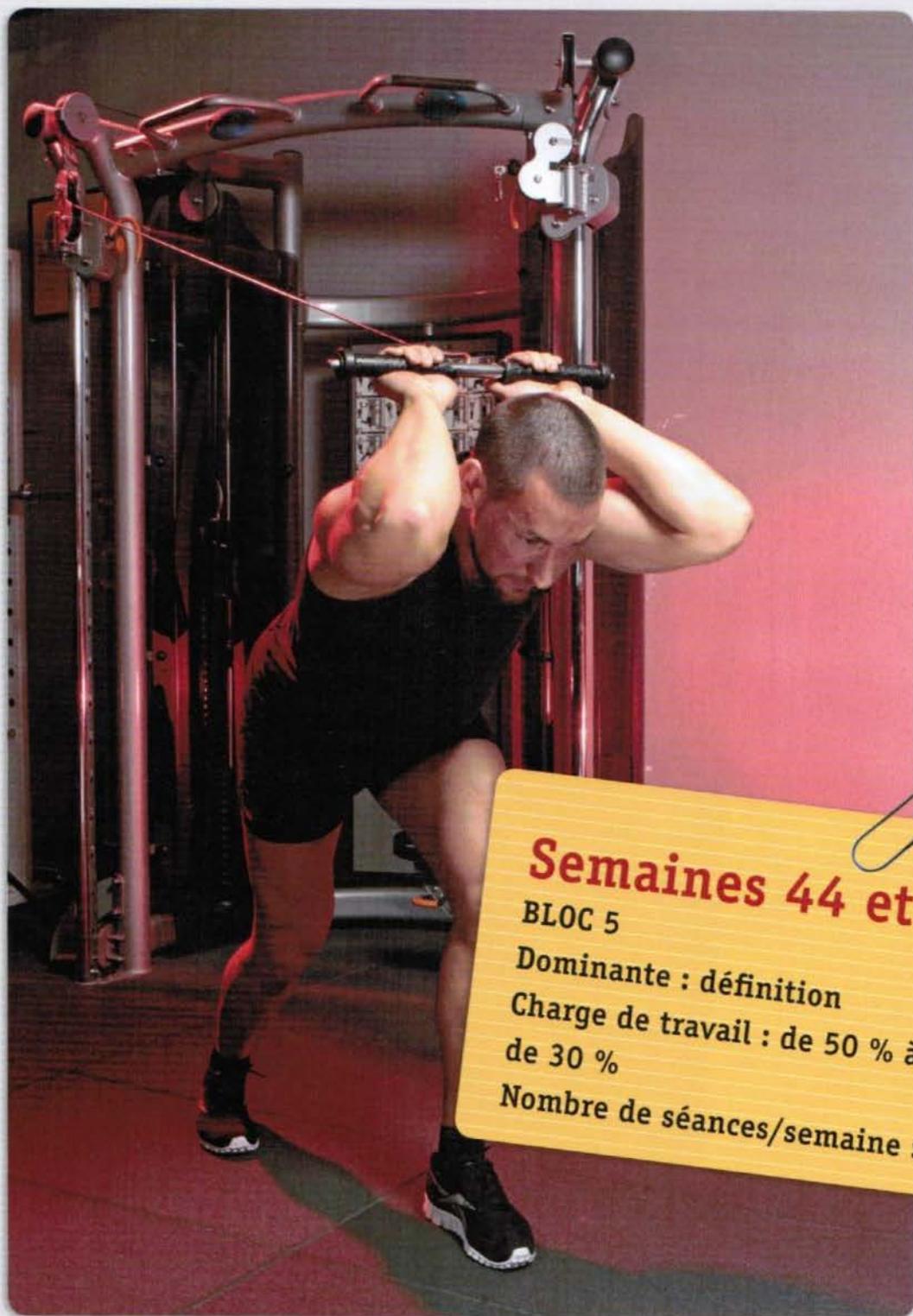
Séance	CUISSES/MOLLETS	Nombre	Index n°
4	Squat clavicules	4 tours,	3
	+ Leg extension	10 répétitions/	6
	+ Leg curl	exercice	7
	+ Presse horizontale		5

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.



Programme 21



Semaines 44 et 45

BLOC 5

Dominante : définition

Charge de travail : de 50 % à moins
de 30 %

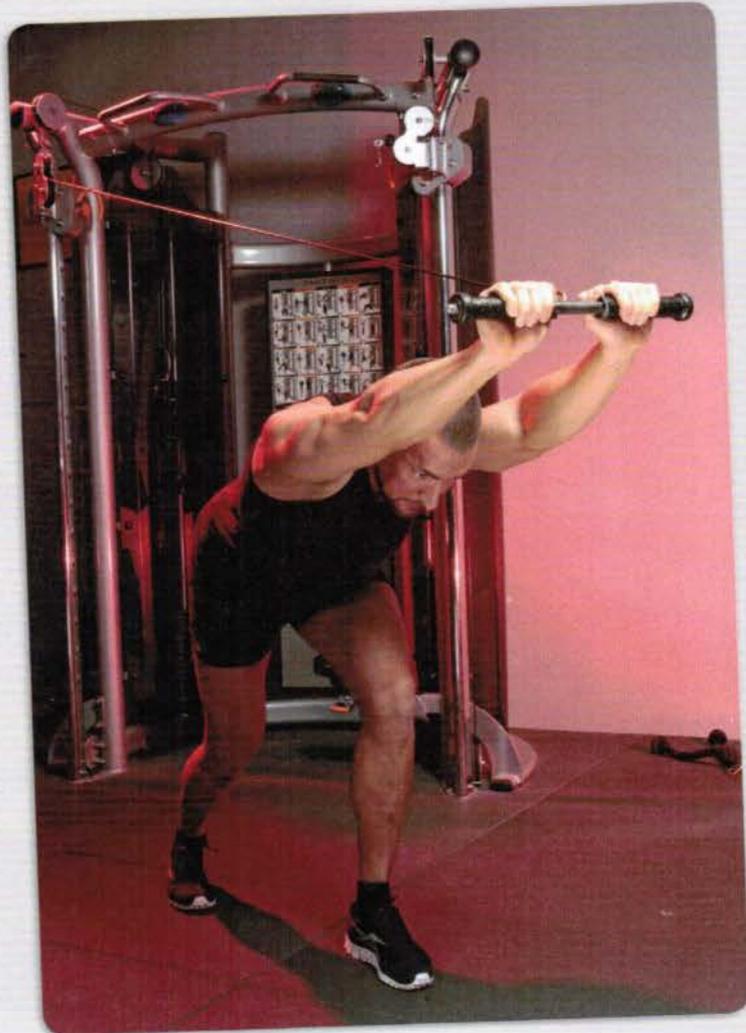
Nombre de séances/semaine : 4-6

Consignes 21

Programme

Organisation

- Place aux dead sets ! La même méthode que les drop sets... en bien pire !
- Un dead set consiste à prendre la charge maximale permettant d'effectuer une série de 15 répétitions, puis à diminuer la charge pour en exécuter 8 de plus, diminuer encore pour 6 reps, puis pour 6 nouvelles reps, et enfin pour 6 reps encore. Jusqu'à la RUPTUUUUURE !
- Cette méthode a la particularité de concentrer les poids et haltères sur le poste où vous vous entraînez ! En effet, prévoyez à l'avance vos poids et les paires d'haltères nécessaires à l'exécution de l'enchaînement.
- Tenez compte de l'obligation de décharger les barres le plus vite possible pour avoir dès le début le chargement le plus pratique. Il est souvent utile d'avoir un partenaire dans ces cas-là.
- Comptez trois séries "de la mort" par exercice pour les groupes musculaires principaux, et deux passages pour les bras.



Séance	DORSAUX/TRICEPS	Séries	Répétitions	Index n°
1	Tirage nuque	3	15+8+6+6+6	28
	Rowing horizontal à la poignée poulie basse	3	15+8+6+6+6	32
	Triceps dos à la poulie	2	15+8+6+6+6	55
	Triceps à la double corde	2	15+8+6+6+6	54

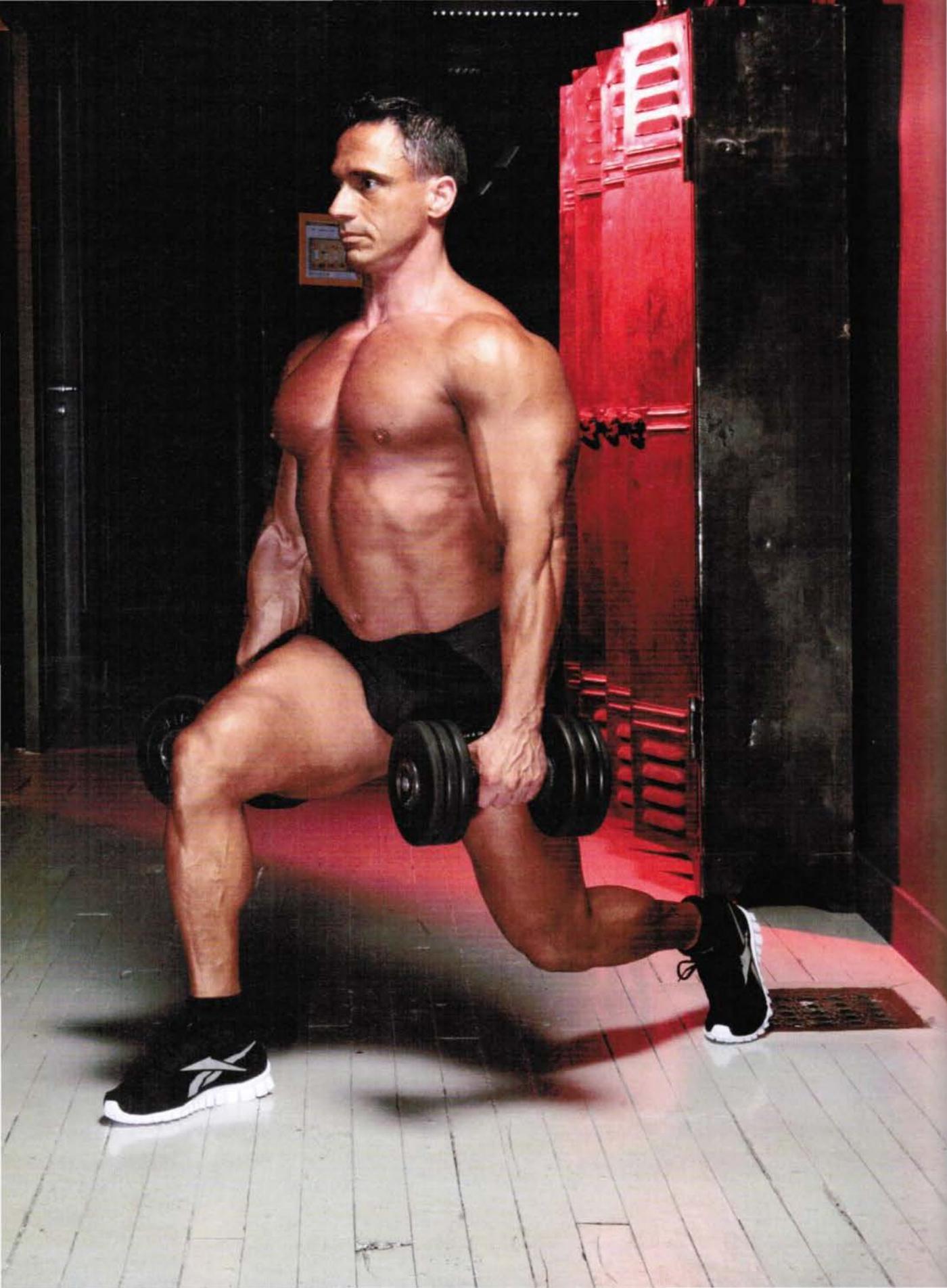
Séance	PECTORAUX/BICEPS	Séries	Répétitions	Index n°
2	Développé couché	3	15+8+6+6+6	16
	Écarté couché	3	15+8+6+6+6	20
	Curl à la barre	2	15+8+6+6+6	56
	Curl aux haltères banc à 45°	2	15+8+6+6+6	60

Séance	DELTOÏDES/TRAPÈZES	Séries	Répétitions	Index n°
3	Développé nuque	3	15+8+6+6+6	18
	Élévations latérales	3	15+8+6+6+6	39
	Haussements d'épaules	3	15+8+6+6+6	6

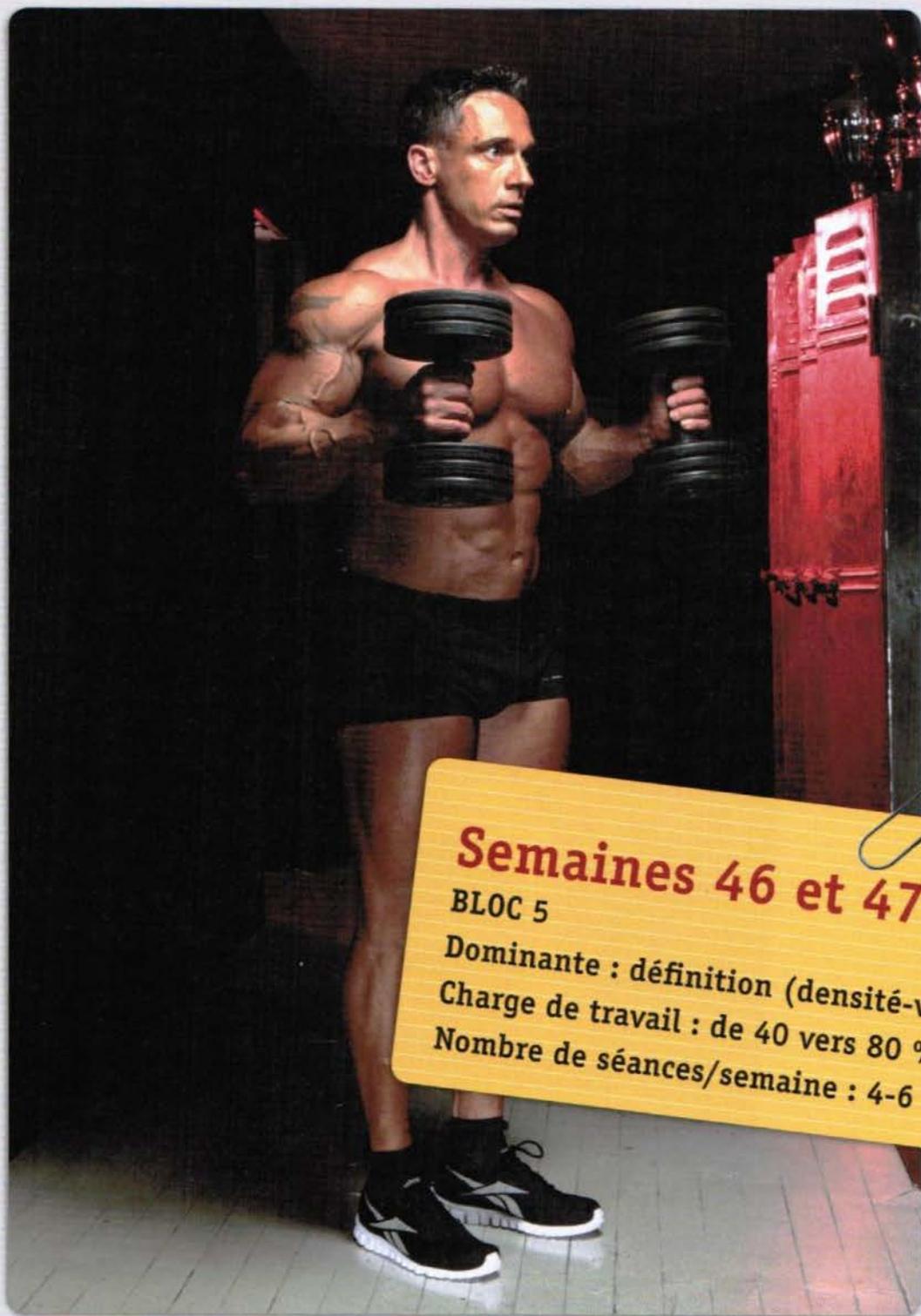
Séance	CUISSES/MOLLETS	Séries	Répétitions	Index n°
4	Squat traditionnel	3	15+8+6+6+6	1
	Fentes avant aux haltères	2	15+8+6+6+6	8
	Leg curl	2	15+8+6+6+6	7
	Mollets debout, haltère dans la main, une jambe après l'autre	3	15+8+6+6+6	12

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.



Programme 22



Semaines 46 et 47

BLOC 5

Dominante : définition (densité-volume)

Charge de travail : de 40 vers 80 %

Nombre de séances/semaine : 4-6

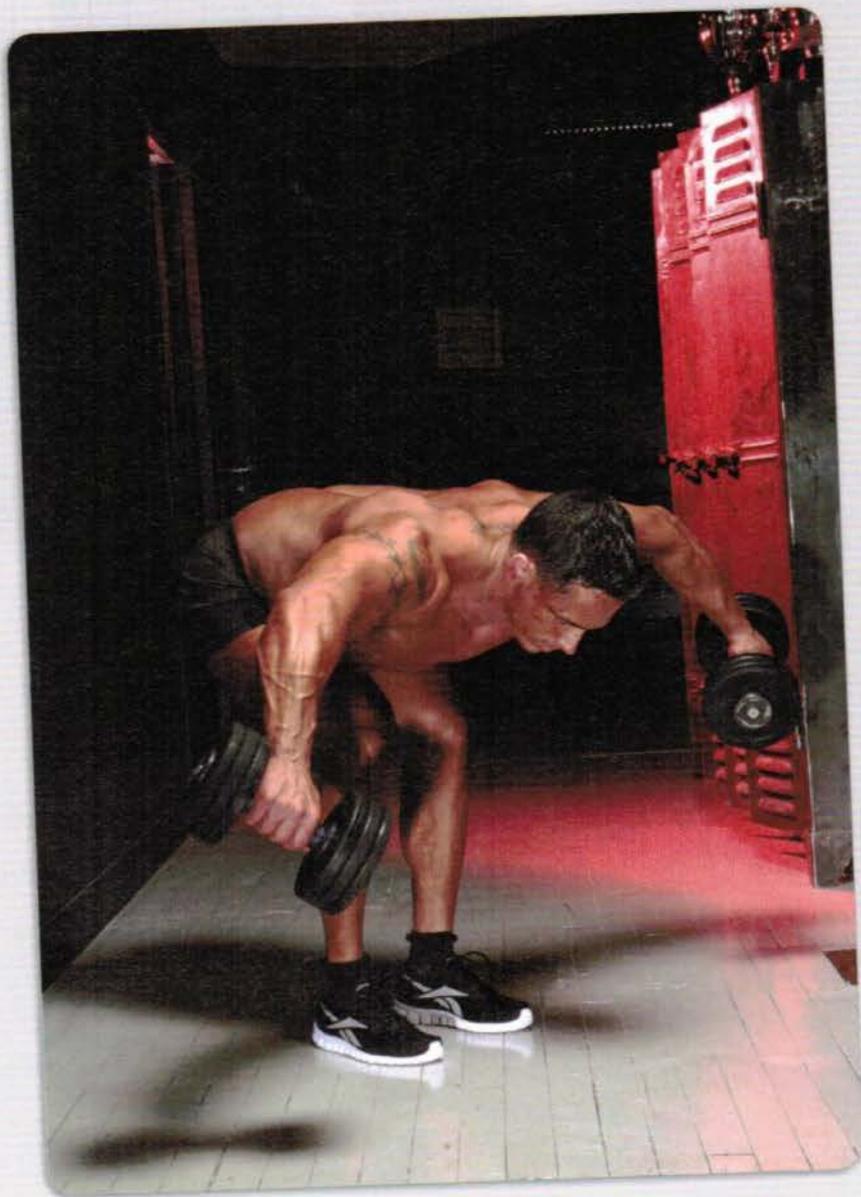
Consignes 22

Programme

Organisation

- On commence avec une série de 20 répétitions suivie de 2 minutes de récup, puis une série de 15 suivie de 2 minutes de récup, puis une série de 10 suivie de 2 minutes de récup et enfin une série de 8, puis 1 série de 6.
- À chaque fois, on augmente la charge !
- Ce qui se résume à 5 séries, notées de la façon suivante : 20/15/10/8/6.

Ce travail réclame, tout comme les autres, un échauffement soigné (global et spécifique !).



Séance	DORSAUX/TRICEPS	Répétitions	Index n°
1	Triceps barre au front	20/15/10/8/6	49
	Triceps à la double corde poulie haute	20/15/10/8/6	52
	Rowing à la barre buste penché	20/15/10/8/6	33
	Rowing à la poignée poulie basse	20/15/10/8/6	32

Séance	PECTORAUX/BICEPS	Répétitions	Index n°
2	Curl à la barre	20/15/10/8/6	56
	Curl aux haltères prise marteau	20/15/10/8/6	58
	Développé couché	20/15/10/8/6	16
	Développé incliné	20/15/10/8/6	18

Séance	CUISSES	Répétitions	Index n°
3	Squat traditionnel	20/15/10/8/6	1
	Presse	20/15/10/8/6	5
	Leg curl	20/15/10/8/6	7
	Leg extension	20/15/10/8/6	6

Séance	TRICEPS/ÉPAULES	Répétitions	Index n°
4	Triceps barre au front	20/15/10/8/6	49
	Triceps à la poulie	20/15/10/8/6	52
	Développé nuque	20/15/10/8/6	35
	Élévations latérales	20/15/10/8/6	39

Séance	BICEPS/TRAPÈZES/ÉPAULES	Répétitions	Index n°
5	Curl à la barre	20/15/10/8/6	56
	Biceps Larry Scott	20/15/10/8/6	61
	Haussements d'épaules (aux haltères)	20/15/10/8/6	46
	Oiseau à la machine	20/15/10/8/6	41

À la fin de chaque séance :

- 10 minutes de travail de la sangle abdominale ;
- retour au calme ;
- suspension à la barre fixe.

Et les vacances ? dans tout ça.

Passer une année complète d'entraînement à la salle est assez rare ; les contraintes de la vie professionnelle et familiale imposent généralement des breaks plus ou moins longs. Faut-il y voir une menace pour vos progrès ?

Nous avons choisi de placer les vacances en fin de périodisation, comme une récompense après une dure année d'entraînement. N'ayez pas peur, vos muscles, durement gagnés, ne vont pas disparaître au bout de la première semaine. En réalité, le corps se maintient en l'état deux semaines consécutives ; puis, très lentement, il va chercher à revenir à un état d'équilibre plus "économique" et chercher à entretenir une masse musculaire moindre. Cette dégradation des protéines est très lente et ne touche que tardivement les fibres issues du travail de masse (l'étape de "construction"). Enfin, il est tout à fait possible, et souvent productif, d'enrayer ce phénomène par de l'entraînement au poids de corps. Des méthodes entières étant consacrées à ce type d'entraînement, nous nous contenterons de vous proposer en guise d'illustration un des programmes "vacances" que nous proposons à nos clients.

■ 1^{er} entraînement en extérieur

- **Circuit HIIT (high intensity interval training)**

Matériel : montre ou chrono

Programme de travail de course fractionnée

10 min à petites foulées - intensité très basse puis :

1^{er} passage ; alterner 5 (à 10) fois de suite sans aucun temps de repos 15 secondes de sprint et 15 secondes à petites foulées soit 2 minutes 30 en tout. Marche rapide jusqu'à retour au calme, soit 100 pulsations/min.

2^{ème} passage ; alterner 5 (à 10) fois de suite sans aucun temps de repos 15 secondes de sprint et 45 secondes à petites foulées soit 5 minutes en tout. Marche rapide jusqu'au retour au calme.

- **Haut du corps :**
burpees (alterner une pompe avec squat sauté-regroupé) : le maximum en 10 secondes, 5 passages avec 1 minute de récup.
- **Haut du corps :**
alterner une traction mains en supination avec 2 pompes finition sur une main.
- **Abdos à gogo sans temps de repos.**

2^e entraînement avec sangles type TRX (en extérieur c'est mieux)

- 1 • **Sangles accrochées en hauteur (entre 1,80 et 2 m), poulies longueur max :**
développé couché, alterné avec arrière d'épaules – 10-12 reps pour chaque puis 1 min de récup : 5 passages.
- 2 • **Sangles accrochées en hauteur, poulies longueur réduite :**
pieds dans les sangles, corps plié à l'équerre, développé vers le sol, alterné avec rowing (exercice pour le dos, corps droit mains dans les sangles) : 5 passages.
- 3 • **Poulies longueur max :**
biceps au sangles alterné avec triceps au sangles, 12 reps : 5 passages.
- 4 • **Abdos au sangles :**
5 séries minimum.

3^e entraînement au poids de corps

- 1 • **Squat sumo :**
isométrie 30 secondes, suivie de 10 reps amplitude complète et vitesse max. 5 passages avec 30 secondes de récup.
- 2 • **Fentes alternées sautées :**
20 en tout – 5 passages 30 secondes de récup.
- 3 • **Frog squat 10 reps :**
sur la dernière rep bloquer en bas et serrer les genoux contre les coudes 10 secondes. 5 passages avec 30 secondes de récup.
- 4 • **Pompes claquées :**
5 séries enchaînées, le maximum de reps à chaque série. 45 secondes de récup entre chaque série.
- 5 • **Tractions mains en pronation :**
5 séries, max de reps à chaque fois. 1 minute de récup (s'il n'y a pas de barre de traction, utiliser le TRX pour des rowings).
- 6 • **Mouvement de Harlow :**
3 séries de 20/30. 45 secondes de récup.
- 7 • **Abdos à gogo.**

Pour une reprise en douceur

Surtout, ne jamais chercher à évaluer les dégâts. C'est de cette façon qu'on a toutes les chances d'en provoquer !

Donc, soyez logique et réfléchi.

Après un arrêt prolongé, pas de test de force, ou de programme de masse, afin de rattraper le temps perdu. D'abord, celui-ci n'a pas été perdu ; le repos est nécessaire tant pour le corps que pour la tête. Le retour à la salle n'en sera que plus dynamique pour une seconde année de musculation et votre corps réagira d'autant mieux que votre retour aura été programmé et maîtrisé.

Donc lors de la reprise, pas le choix : réattaquez par les programmes n°2 & 3, à raison d'au moins une semaine chacun. Et recommencez la succession des programmes. Vous serez surpris des progrès réalisés d'une année sur l'autre !

L'enchaînement des programmes vous garantit, à condition de les suivre rigoureusement, le développement de vos qualités physiques, un gain de masse musculaire au détriment de la masse grasseuse. Mais l'entraînement seul ne suffit pas à modifier un physique... esthétiquement parlant. Car c'est l'un des enjeux de la musculation, non seulement développer, récupérer ou pérenniser des capacités et une musculature efficace et puissante, mais aussi que ça se voit !

Pour cela, un contrôle éclairé de votre alimentation constituera le passage obligé... dans un premier temps. Car nous verrons ensuite que les raisons sont nombreuses et particulièrement convaincantes pour progresser dans la compréhension des implications diététiques.

Disons-le tout net, les programmes nutritionnels qui suivent ne sont là qu'à titre d'exemple, de guide, de pattern, qu'il est absolument nécessaire d'adapter et de personnaliser. Sur le plan de la nutrition, nous sommes assez différemment pourvus ; là, où certains individus perdront du poids avec un régime de 3000 calories (si, si, il y en a), d'autres (la majorité) devront descendre à des rations proches de 1800.

L'âge, le sexe, la taille, le poids de départ, le mode de vie, les habitudes, les addictions (au tabac, au chocolat, au café...), la profession, l'équilibre personnel et familial, sont autant de facteurs qui vont modifier un "régime". Nous avons donc dégagé des invariants, présentés sous forme de programmes nutritionnels qui pourraient être destinés à un pratiquant masculin d'environ 80 kg pour 1,75 m.

Il n'est pas question ici de rentrer dans le détail et les subtilités d'un régime, mais il nous paraissait inconcevable de laisser dans le brouillard les pratiquants après les avoir si rigoureusement guidés sur le plan de l'entraînement.

Ne vous laissez pas emporter par les signaux que vous renvoie votre corps en début de régime, surtout si c'est la première fois que vous vous conformez à des prescriptions strictes. Les premiers jours sont parfois déroutants ; poids à la hausse ou à la baisse, une phase d'ajustage est inévitable.

Attention à ne pas pécher par excès de zèle ! Surtout pendant la phase de restriction calorique accompagnant celle de définition musculaire ! Certains athlètes, croyant bien faire, procèdent à une réduction drastique, des sucres notamment. Les effets ? Le sentiment d'avoir fait tout ce qu'il fallait, et plus encore, et une fonte musculaire parfois dramatique, de l'eau sous-cutanée impossible à drainer, Le sentiment

LE
CONSEIL
DU
COACH

de courir après sa forme, et j'en passe. Ayez confiance dans votre ligne de conduite ! Il sera toujours temps d'ajuster un régime trop généreux alors qu'il est impossible de récupérer d'une fonte musculaire en quelques semaines !

Ne vous trompez pas d'objectifs. Une périodisation sportive de la nutrition se calque sur la périodisation de l'entraînement. Le poids de votre corps va varier à la hausse et à la baisse. Si vous cherchez à être "dessiné" tout le temps, attention, ces conseils ne sont peut-être pas pour vous ; tout dépend de là où vous situez la barre. L'objectif des douze mois de musculation est de vous amener à un niveau de capacités et de qualités physiques que vous n'aviez jamais atteint avant, les conseils diététiques à révéler une plastique jamais présentée. Cependant, même si, nous vous l'assurons, celle-ci ira au-delà de vos attentes, elle ne sera pas pérenne. À la fin de la période de définition, vous serez heureux de pouvoir relâcher la pression ! Et ce sera le moment de prendre des vacances et... de se relancer de nouveau dans douze mois de musculation !

Dernier point et non des moindres, pour tous vos régimes, faites appel à un professionnel de la nutrition ! Il existe un fossé entre conseils généraux et suivi personnalisé !

Conseils pour les blocs 1 à 3

PHASE 1

Régime "Force" 4 500 kcal

Premier régime riche en lipides, tout le système hormonal est dépendant de l'apport lipidique. Les lipides assurent en effet les échanges entre cellules dont la membrane est constituée essentiellement de gras. Sans gras, pas de membrane, donc pas de cellule.

Qui dit régime riche en lipide ne dit pas prise de gras. La qualité des sources de lipide est fondamentale dans cette phase ; nous parlons ici de lipides d'origine végétale comme le colza, l'olive, les pépins de raisin, noix, lin, ou animale, principalement les poissons, comme le saumon, le thon, les sardines, les maquereaux, etc. Ces huiles ne sont pas stockées dans le corps mais utilisées comme source d'énergie. Elles permettent en outre d'assurer l'équilibre oméga 3 et oméga 6 largement perturbé dans notre mode d'alimentation moderne.

Attention, quand nous parlons de régime riche en tel ou tel nutriment, nous parlons de pourcentages, donc de proportions par rapport aux autres sources de nutriments, et non de quantités.

Réveil

100 g de sucres lents (riz, pâtes complètes), 5 blancs d'œufs et 1 œuf entier, 50 g de céréales + 100 g de fromage blanc 0 %, une boisson chaude, une cuillère de miel + 1 fruit au choix + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

100 g de sucres lents (pain azyme, galettes de riz complet) + 150 g de poulet + 2 blancs d'œufs + 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Déjeuner

200 g de sucres lents (riz complet, pâtes complètes) + 200 g de viande blanche + 100 g de légumes verts (haricots verts, brocolis, épinards) + 1 fruit + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

100 g de sucres lents + 150 g de poulet + 2 blancs d'œufs + 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Dîner

100 g de sucres lents + 150 g de poisson + 2 blancs d'œufs + 200 g de légumes verts + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 fruit.

Encas

80 g de sucres lents + 2 blancs d'œufs + 200 g de fromage blanc 0 % + 1 cuillère à soupe de confiture + 1 cuillère à soupe d'huile de noix.

PHASE 2

Construction musculaire (hypertrophie myofibrillaire) : 4 500 kcal

Il s'agit maintenant d'augmenter la part des protéines. La part des lipides baisse légèrement, celle des protéines augmente, et la ration calorique ne bouge pratiquement pas.

Réveil

100 g de sucres lents (riz, pâtes complètes), 8 blancs d'œufs et 1 œuf entier, 50 g de céréales + 100 g de fromage blanc 0 %, une boisson chaude, une cuillère de miel + 1 fruit au choix + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

100 g de sucres lents (pain azyme, galettes de riz complet) + 200 g de poulet + 4 blancs d'œufs.

Déjeuner

200 g de sucres lents (riz complet, pâtes complètes) + 200 g de viande blanche + 4 blancs d'œufs + 100 g de légumes verts (haricots verts, brocolis, épinards) + 1 fruit + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

100 g de sucres lents + 200 g de poulet + 4 blancs d'œufs.

Dîner

80 g de sucres lents + 150 g de poisson + 4 blancs d'œufs + 200 g de légumes verts + 1 cuillère à soupe d'huile de noix + 1 fruit.

Encas

80 g de sucres lents + 4 blancs d'œufs + 200 g de fromage blanc 0 % + 1 cuillère à soupe de confiture.

Les protéines peuvent être prises sous forme de shaker lors des encas.

PHASE 3

Volume & cardio body training 5 000 kcal

Cette fois-ci, c'est la part des glucides qui va augmenter. L'apport calorique journalier va lui aussi augmenter.

Réveil

150 g de sucres lents (riz, pâtes complètes), 8 blancs d'œufs et 1 œuf entier, 50 g de céréales + 100 g de fromage blanc 0 %, une boisson chaude, une cuillère de miel + 1 fruit au choix + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

150 g de sucres lents (pain azyme, galettes de riz complet) + 200 g de poulet + 4 blancs d'œufs.

Déjeuner

200 g de sucres lents (riz complet, pâtes complètes) + 200 g de viande blanche + 4 blancs d'œufs + 100 g de légumes verts (haricots verts, brocolis, épinards) + 100 g (4 tranches) de pain complet avec de la confiture + 1 fruit + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

150 g de sucres lents + 200 g de poulet + 4 blancs d'œufs.

Dîner

100 g de sucres lents + 150 g de poisson + 4 blancs d'œufs + 200 g de légumes verts + 1 cuillère à soupe d'huile de noix + 1 fruit.

Encas

80 g de sucres lents + 4 blancs d'œufs + 200 g de fromage blanc 0 % + 1 cuillère à soupe de confiture.

Conseils pour le bloc 5

Cette période correspond à ce que l'on a l'habitude d'appeler un "régime". Dans le milieu sportif, on parle de sèche. Quelle est la différence ? Le RÉSULTAT !

Un régime a pour objectif la perte de poids, parfois massive. L'objectif de la sèche ? Conserver intacte la masse musculaire acquise les mois précédents, obtenir un relief musculaire optimal. Pour cela, il faudra restreindre la ration calorique globale, – un passage inévitable –, maintenir les protéines évidemment, mais ne pas restreindre dans le même temps les glucides ! Lipides et glucides sont maintenus tout au long des douze semaines. Les protéines seules ne permettent pas un bon fonctionnement du métabolisme. Eau et graisse sous-cutanées ne seront éliminées par le corps que si celui-ci a encore l'énergie pour le faire. Dans le cas contraire, les kilos fileront, avec la masse musculaire, et la définition ne sera plus qu'un vague espoir.

Les régimes fatiguent, font perdre du poids certes mais souvent au détriment de la masse musculaire, puisqu'ils ne sont pas couplés avec un programme d'exercice physique adéquat. La sèche accompagne les programmes de définition et fonctionne en synergie avec eux. L'effort court, intense et varié va forcer l'organisme à préserver le muscle, et la restriction calorique va lui fermer à peu près toutes les portes de sortie sauf une : puiser dans les réserves !

Semaine après semaine, à travers trois phases de quatre semaines chacune, vous allez puiser dans vos réserves jusqu'à débarrasser votre corps de tout le poids superflu, jusqu'à faire apparaître un nouveau physique !

Durant les trois phases de sèche, autorisez-vous un écart par semaine (et un seul), un repas durant lequel tout est permis. Ainsi, vous maintiendrez votre corps dans une sorte "d'illusion" d'abondance alimentaire et éviterez tout phénomène de blocage. Il est absolument fondamental que l'organisme ne s'économise pas et continue de brûler autant de calories que possible ! Et maintenez une hydratation régulière d'au moins trois litres d'eau par jour.

LE
CONSEIL
DU
COACH

Conseils diététiques

PHASE 1

2 580 Kcal

Réveil

100 g de semoule complète cuite + 1 cuillère à soupe d'huile de colza + 200 g de blanc de poulet + 1 boisson chaude non sucrée + 1 banane.

Encas

150 g d'ananas + 6 blancs d'œufs.

Déjeuner

150 g de sucres lents + 200 g de viande rouge + 1 cuillère à soupe d'huile de noix ou d'olive + 1 pomme.

Encas

300 g de carottes râpées + 6 blancs d'œufs + 1 cuillère à soupe d'huile de colza.

Dîner

200 g de légumes verts (haricots verts, épinards, brocolis) + 200 g de poisson (saumon, cabillaud) + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de pépins de raisin + 1 fruit.

Encas

4 blancs d'œufs + 1 pomme.

PHASE 2

Réveil

50 g de semoule complète cuite + 200 g de blanc de poulet + 1 boisson chaude non sucrée + 1 banane + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

100 g d'ananas frais + 6 blancs d'œufs.

Déjeuner

70 g de glucides lents poids cru (pommes de terre, riz complet, pâtes complètes, lentilles, pois chiches, etc.), 200 g de viande blanche + 1 pomme + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

6 blancs d'œufs + 200 g de carottes.

Dîner

150 g de légumes verts (brocolis, épinards, haricots verts) + 200 g de poisson + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

6 blancs d'œufs + 1 pomme.

PHASE 3

Réveil

50 g de semoule complète cuite + 200 g de blanc de poulet + 1 boisson chaude non sucrée + 1 banane + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

2 galettes de riz soufflé + 6 blancs d'œufs.

Déjeuner

50 g de glucides lents poids cru (riz complet ou lentilles), 200 g de viande blanche + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Encas

6 blancs d'œufs + 50 g de flocons d'avoine.

Dîner

150 g de légumes verts (brocolis, épinards, haricots verts) + 150 g de poisson + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Avec tous les régimes et quel que soit le type d'entraînement, vous en tirerez largement profit en prenant :

- avant l'entraînement : BCAA 5 g, XTREM CREATINE 5 g, L-GLUTAMINE 5 g ;
- après l'entraînement : BCAA 5 g, RECOVERY 70 g.

Et les jours sans entraînement, avant le petit déjeuner et au coucher :

- BCAA 5 g, L-GLUTAMINE.

LE
CONSEIL
DU
COACH

La réussite de la phase de sèche ne tient qu'à un seul paramètre : la motivation. Une telle orientation diététique va impacter, sur une durée limitée, votre vie quotidienne et votre vie sociale ; logistique, habitudes alimentaires, organisation de la journée, il faudra se montrer d'une grande rigueur pour être en mesure de concilier ces différents aspects avec succès.

Restez convaincu que le jeu en vaut la chandelle. Discutez avec d'autres adhérents de la salle que vous fréquentez ; généralement les soutiens ne manquent pas, et les moindres encouragements sont souvent les bienvenus.

Enfin, observez votre physique changer, mais avec une certaine distance. Ne soyez pas alarmé par des périodes de stagnation, voire pour ce que vous prendrez peut-être pour d'apparentes régressions sur le plan visuel. Celles-ci ne sont que transitoires.

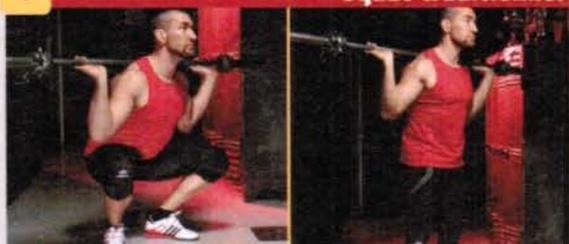
Sachez qu'au bout des douze semaines de définition se trouve la récompense de votre année de musculation : un physique tonique, musclé, dense et plein de vie !

Index des mouvements

CUISSES

1

Squat traditionnel



2

Squat sumo



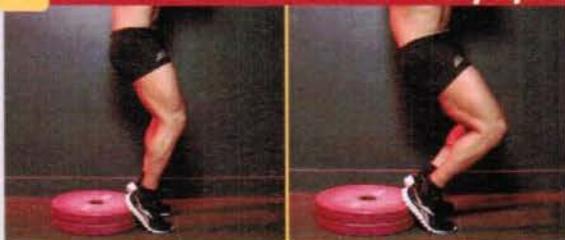
3

Squat clavicales



4

Sissy squat



5

Presse à cuisses



6

Leg extension



7

Leg curl



8

Fente avant



9

Montée sur banc



10

Saut sur banc 1



16

Développé couché à la barre



11

Saut sur banc 2



17

Développé couché aux haltères



MOLLETS

12

Mollets debout



18

Développé incliné à la barre



SPINAUX

13

Soulevé de terre



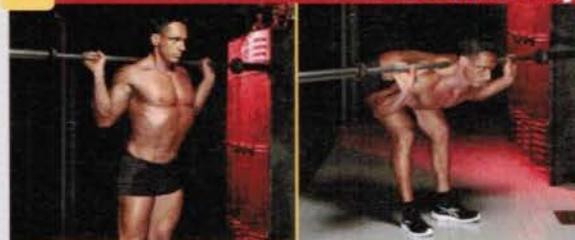
19

Développé incliné aux haltères



14

Good morning



20

Écarté couché



15

Extension lombaire



21

Écarté incliné



22 Pompe claquée en appui sur banc



28 Tirage nuque



23 Vis-à-vis poulies hautes



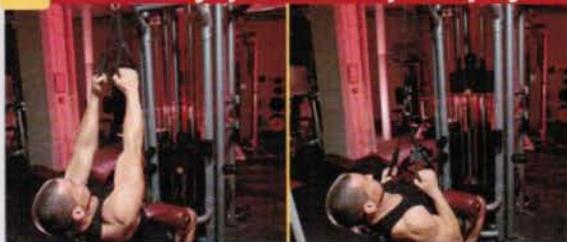
29 Tirage devant buste à 45°



24 Vis-à-vis poulies basses



30 Tirage poulie haute petite poignée



25 Butterfly



31 Tirage à la poulie haute bras tendus



26 Traction à la barre fixe



32 Rowing horizontal à la poignée poulie basse



27 Traction mains en supination "chin up"



33 Rowing à la barre buste penché



34

Rowing avec haltère



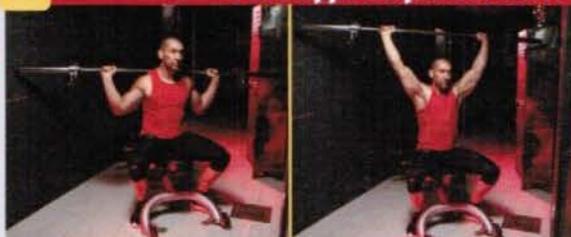
40

Élévation latérale à la poulie basse



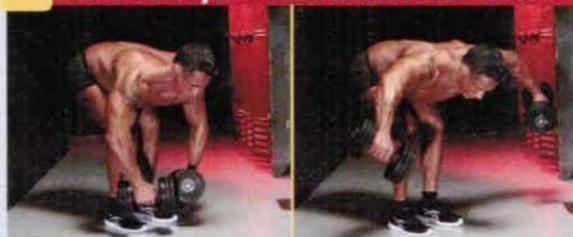
35

Développé nuque à la barre



41

Arrières d'épaules aux haltères ou "oiseau"



36

Développé nuque aux haltères



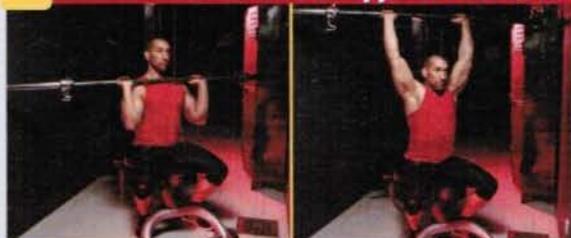
42

Arrières d'épaules aux poulies vis-à-vis



37

Développé devant assis



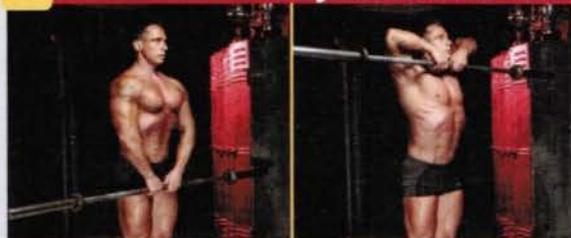
43

Arrières d'épaules double corde



38

Tirage menton à la barre



44

Oiseau haltères sur banc à 45°



39

Élévation latérale aux haltères



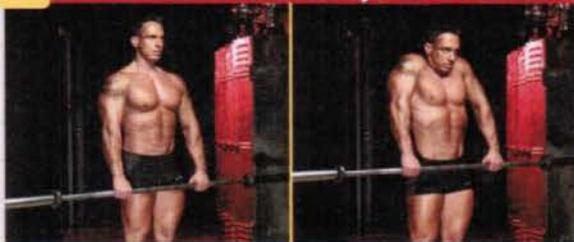
45

Mouvement de Harlow



46

Haussement d'épaules à la barre



52

Triceps à la poulie haute



47

Tirage à la double corde buste à 45°



53

Triceps mains en supination



48

Dips



54

Triceps face à la poulie double corde



49

Triceps barre au front



55

Triceps dos à la poulie



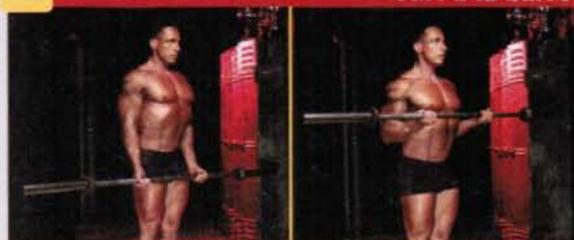
50

Extension d'avant-bras aux haltères



56

Curl à la barre



51

Triceps haltère nuque



57

Curl à la barre mains en pronation



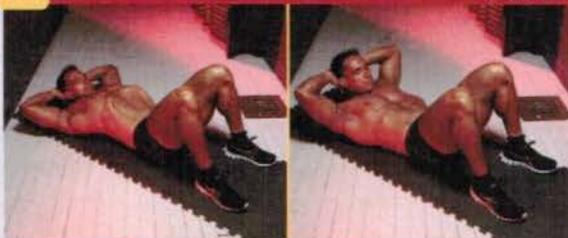
58

Curl aux haltères



64

Crunch



59

Curl aux haltères prise marteau



65

Relevé de bassin



60

Curl aux haltères sur banc à 45°



66

Gainage frontal



61

Biceps Larry Scott



62

Biceps haltère dans la cuisse



63

Biceps debout à la poulie basse

