

J. Duchateau et A. Carpentier

2ème partie: exemples de séances

La musculation

Il est toujours délicat de proposer un programme de musculation sans connaître les caractéristiques propres des personnes à qui l'on s'adresse. En cas de doute, il est donc conseillé de prendre contact avec une personne expérimentée, qui pourra éventuellement proposer quelques améliorations aux exercices présentés dans ce numéro. Néanmoins dans cette série d'articles sur la musculation, nous proposons trois exemples de séances ayant successivement pour objectif : l'amélioration de la force maximale, la force explosive (puissance) et l'endurance (force-endurance). Ces séances sont destinées à des personnes moyennement sportives mais ayant malgré tout une certaine préparation physique ainsi qu'une petite expérience de la musculation. Les néophytes par contre devraient, à leurs débuts, être suivis par une personne plus expérimentée.

Développement de la force maximale

Objectifs et modalités de travail

Cette séance est destinée à développer la force maximale générale chez des sportifs n'ayant pas une pratique courante de la musculation. Elle doit être précédée d'un **échauffement général de 10 à 15 minutes**. Cette mise en train comportera une activation fonctionnelle (saut à la corde, vélo, course sur tapis roulant,...) ainsi que quelques exercices contre résistance (sans ou avec charge légère; contractions isométriques) destinés aux muscles du tronc (abdominaux, lombaires) et aux membres supérieurs. L'échauffement se terminera par quelques exercices de stretching.

La **charge** est donnée uniquement à **titre indicatif**, choisissez-la de manière à pouvoir réaliser le nombre de séries et de répétitions indiqué.

La période de **récupération** entre deux séries successives doit être d'environ de **2 à 3 minutes**. Si cette séance est trop longue, scindez-la en deux parties.

Vous pouvez aussi réduire sa durée en **travaillant les exercices par paires**. Ainsi, après avoir réalisé une série du 1er exercice (abdominaux), exécutez après environ 1 minute de

repos, une série du 2ème exercice (lombaires). Revenez ensuite aux abdominaux et exécutez une deuxième puis une troisième fois cette paire d'exercices.

Lorsque vous aurez terminé les trois séries proposées, prenez un repos un peu plus long et passez à la paire suivante d'exercices.

Si vous modifiez certains exercices ou si vous les adaptez en fonction du matériel dont vous disposez, soyez attentif à alterner des exercices mettant en jeu des groupes musculaires différents.

En ce qui concerne l'évolution au cours des séances, référez-vous à l'article de base (BodyTalk Plus n° 190).

Exercice 1: Abominaux (*curl-up*)

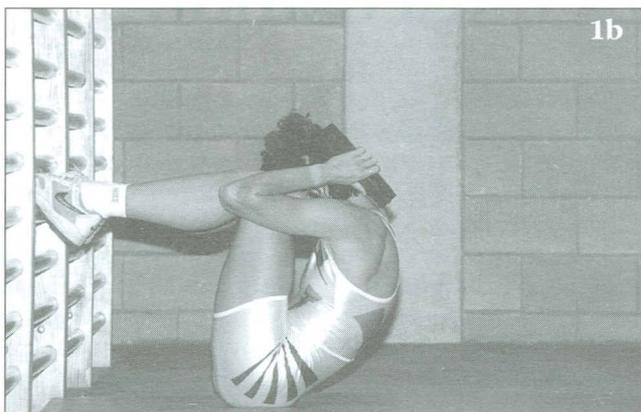
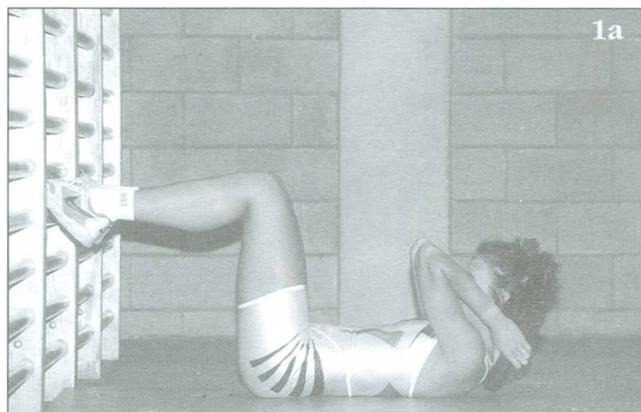
But : travail des muscles abdominaux.

Position de départ : allongé sur le dos ; genoux et hanches fléchis à 90°; pieds fixés; (éventuellement) charge dans la nuque (*fig. 1a*).

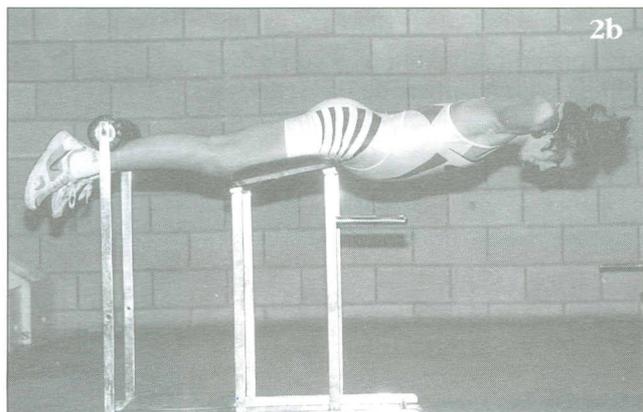
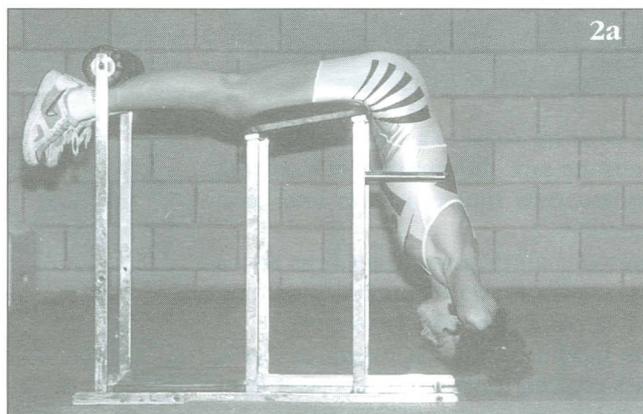
Exécution : redressement du tronc en amenant la tête entre les genoux (*fig. 1b*).

Conseil : éviter d'avoir les jambes tendues ou de soulever le bassin pendant l'exécution de l'exercice.

Modalités : 3 séries de 20 répétitions (éventuellement avec une charge de 2,5 à 10kg).



Exercice 2: Lombaires (*back extension*)



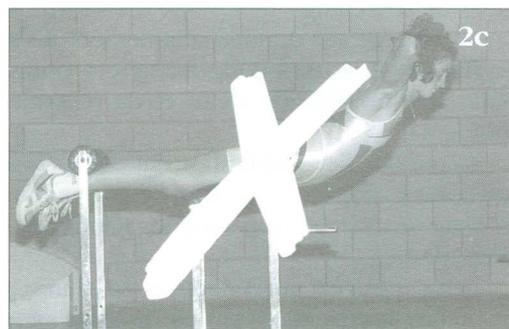
But : travail des muscles de la chaîne postérieure (lombaires, fessiers, ischio-jambiers).

Position de départ : allongé sur le ventre ; tronc dans le vide; pieds fixés ; charge dans la nuque (*fig. 2a*).

Exécution : redressement du tronc jusqu'à l'horizontale (*fig. 2b*).

Conseil : ne dépasser pas l'horizontale lors du redressement du tronc (*fig. 2c*).

Modalités : 3 séries de 20 répétitions (charge de 2,5 à 10 kg).



Exercice 3: Développé couché (bench press)

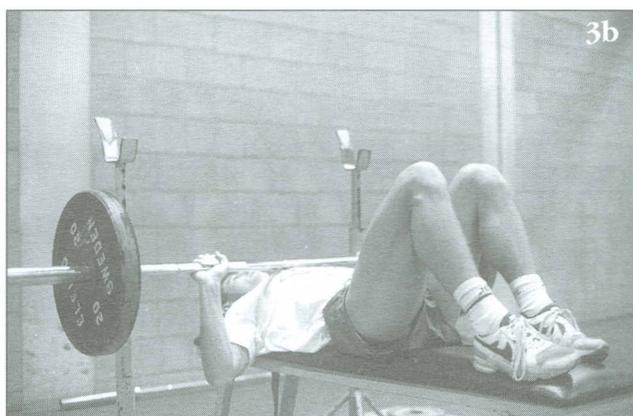
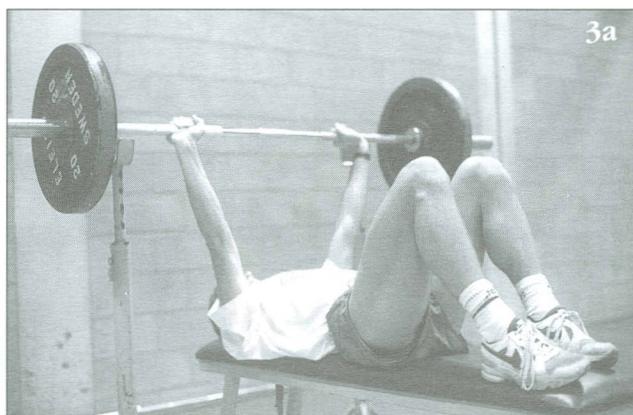
But : travail des muscles pectoraux, deltoïdes antérieurs et triceps.

Position de départ : couché sur un banc; jambes fléchies, pieds à plat, bras légèrement plus écartés que la largeur des épaules. Il est à noter qu'une prise plus large fait davantage travailler les pectoraux tandis qu'une prise rapprochée permet de mettre l'accent sur les triceps (fig. 3a).

Exécution : flexion-extension des bras.

Conseil : éviter de creuser le bas du dos (lordoser) en soulevant le bassin du banc lors de la poussée. La flexion des bras ne doit pas dépasser les 90° (fig. 3b).

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à \pm 60% du maximum.



Est-ce-que l'entraînement aux appareils est préférable à un entraînement avec des haltères ?

Les haltères

Avantages

- Les exercices sont plus proches des mouvements exécutés dans la pratique réelle de la discipline.
- L'éventail des possibilités de mouvements est plus large et varié.
- Amélioration de la pro-prioception (la sensation profonde d'équilibre dans les muscles et les tendons).
- Les haltères constituent un équipement peu onéreux que l'on peut acheter facilement.
- Les exercices avec les haltères sont plus efficaces pour développer les plus petits groupes musculaires.

Inconvénients

- S'entraîner seul peut présenter un danger si les exercices et les charges ne sont pas adaptés.
- Certains exercices exigent de grandes capacités techniques si bien qu'un accompagnement ou un contrôle visuel (avec miroir) sont impérativement nécessaires.
- En raison du risque de blessures, un certain nombre d'exercices (notamment, le "squat") ne peuvent pas être exécutés par le débutant avec des haltères.

La musculation aux appareils

Avantages

- Cette forme d'entraînement est plus propice pour faire travailler un groupe musculaire séparément.
- Les appareils sont plus sûrs.
- Il est plus facile d'utiliser les appareils que les haltères et le temps d'apprentissage est plus court.

Inconvénients

- Pour un profane, il est extrêmement difficile de déterminer si un appareil est sûr et adapté à sa morphologie.
 - Il existe très peu d'appareils qui permettent de faire travailler les petits groupes musculaires.
 - Les appareils de musculation qui permettent d'exécuter un mouvement correct d'un point de vue fonctionnel, (*Technogym, Nautilus, Cybex, Airflex*, etc...) sont bons mais très chers, si bien qu'on ne les trouve que dans les salles de fitness.
- Il est capital que les exercices soient exécutés dans les règles de l'art: le déroulement du mouvement doit être correct et l'exercice ne peut imposer aucune charge aux groupes musculai-

res que l'on ne fait pas travailler. Même s'il existe de nombreux appareils qui permettent de se muscler "en toute sécurité", il subsiste toujours un risque de blessures. Celles-ci surviennent le plus souvent parce que l'on n'a pas adapté la position à la morphologie (par exemple, en choisissant mal la hauteur d'assise) ou bien en raison d'un non-respect du déroulement correct du mouvement (notamment, en exécutant des exercices avec une charge lourde si bien que l'on adopte une posture de compensation).

Les deux formes de musculation ont leur utilité. Toutefois, pour le sportif inexpérimenté, la musculation aux engins offre davantage de garanties quant à l'exécution des exercices en toute sécurité et recueille dès lors la préférence. Cela étant, l'élément primordial n'est pas tant de choisir de s'entraîner avec des haltères mais bien de veiller à ce que le mouvement soit exécuté correctement. Dès lors, au début d'un programme de musculation, faites-vous toujours encadrer par un instructeur expérimenté et diplômé. C'est lui qui sera votre meilleure garantie de sécurité.

Exercice 4: Flexion des jambes (*squat*)

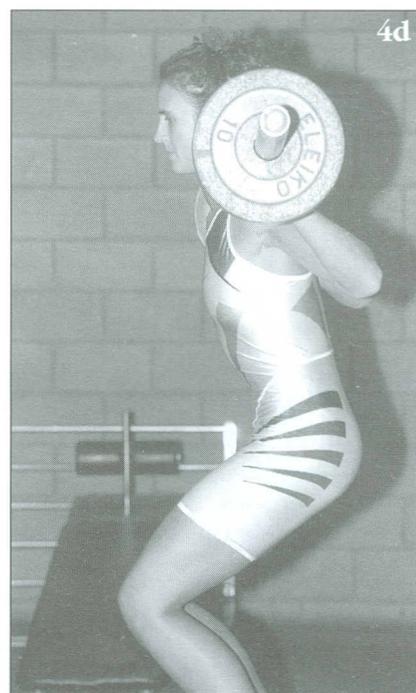
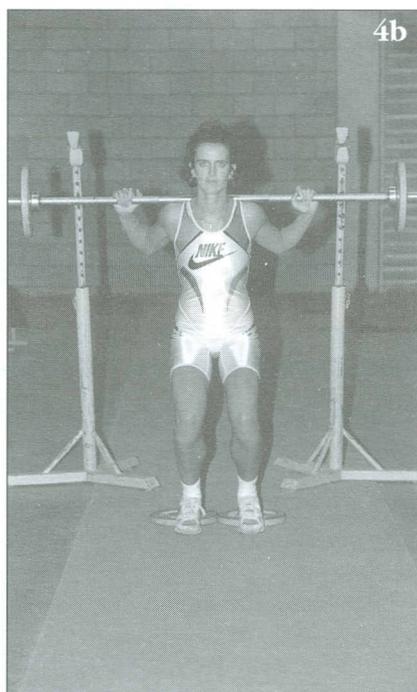
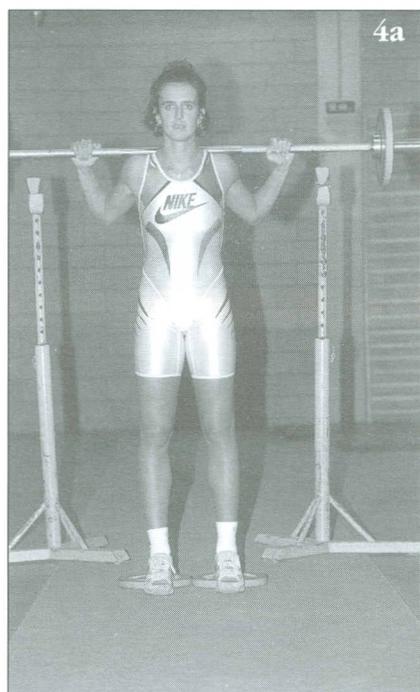
But : travail des muscles extenseurs des jambes (principalement les quadriceps).

Position de départ : debout jambes légèrement écartées (*fig. 4a*), talons surélevés (± 2 cm) (*fig. 4c*), tronc droit, barre sur les épaules.

Exécution : flexion-extension des jambes en conservant le dos bien plat (*fig. 4b, 4d*). Arrêter la flexion lorsque les cuisses sont environ à l'horizontale.

Conseil : éviter de fléchir le tronc vers l'avant et d'arrondir le bas du dos.

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum



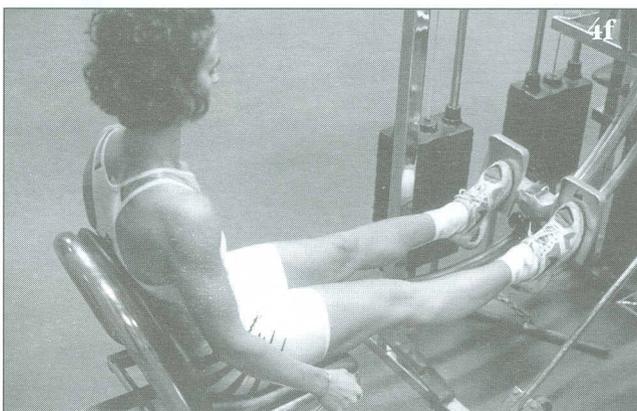
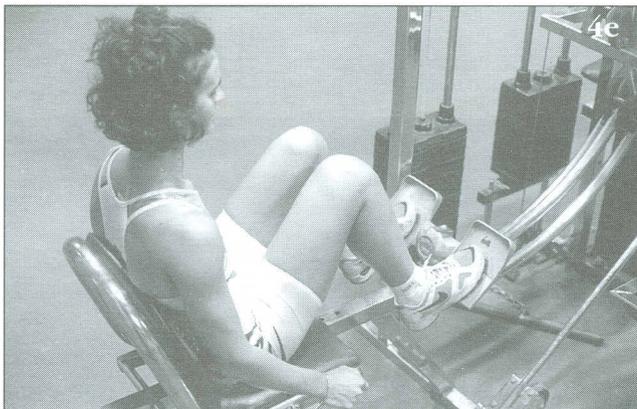
Variante:
Presse horizontale
(horizontale leg press)

But : cet exercice a globalement le même effet que le squat. Si vous souffrez de maux de dos, il est préférable de remplacer le squat par un travail à la presse de façon à éviter toute surcharge de la colonne vertébrale.

Position de départ : position assise, dos contre le siège, mains fixées (fig. 4e).

Exécution : extension des jambes (fig. 4f).

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum.



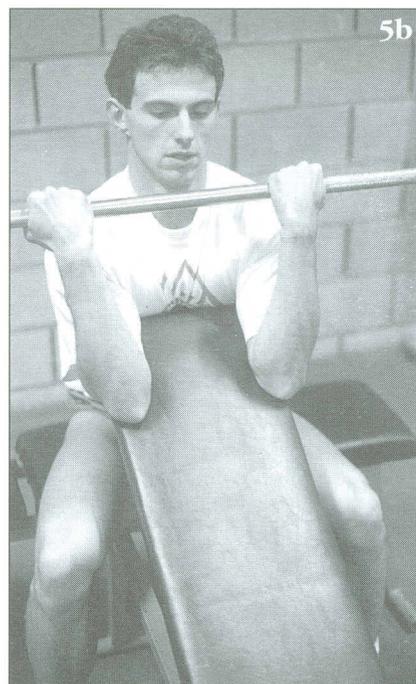
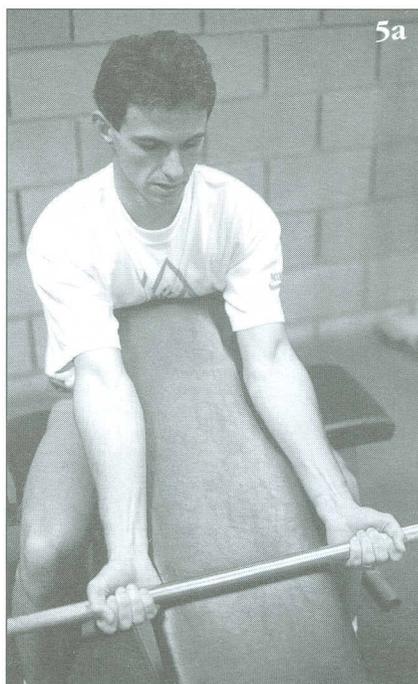
Exercice 5:
Biceps (arm curl)

But : travail des muscles fléchisseurs des bras (biceps et brachial antérieur).

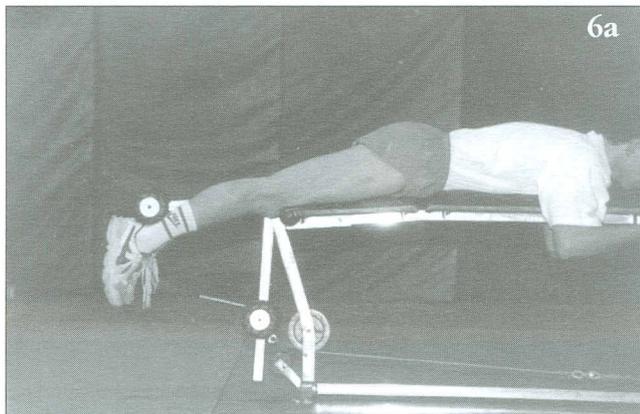
Position de départ : assis, bras en appui sur une planche oblique, prise supination, écartement des mains correspondant à la largeur des épaules (fig. 5a).

Exécution : flexion des bras (fig. 5b).

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum.



Exercice 6: Ischio-jambiers (*leg curl*)



6a

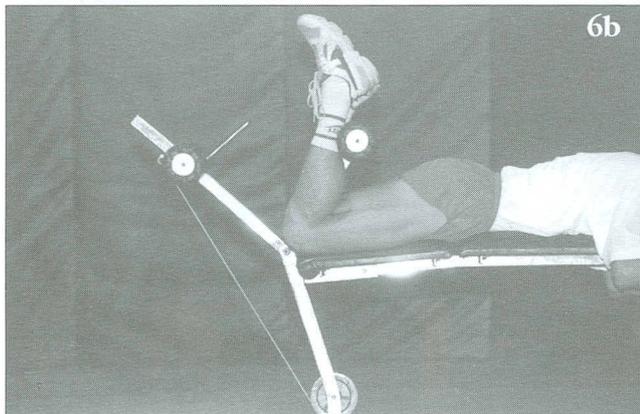
But : travail des muscles fléchisseurs des jambes (ischio-jambiers).

Position de départ : en coucher facial sur un banc à ischios, jambes tendues, chevilles en contact avec la partie mobile de l'appareil (*fig. 6a*).

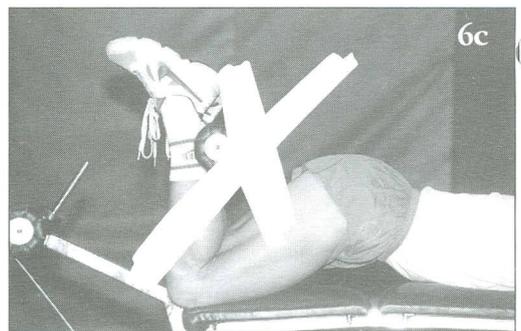
Exécution : flexion des genoux (*fig. 6b*).

Conseil : éviter de décoller le bassin du banc en fin de flexion (*fig 6c*).

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum.



6b



6c

Exercice 7: Rotation du tronc (*rotary torso*)

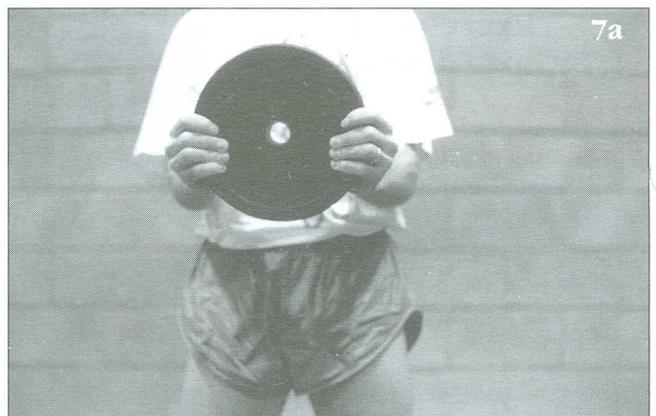
But : travail des muscles rotateurs du tronc (obliques).

Position de départ : station debout jambes écartées, bras à l'horizontale, plaque tenue en mains (*fig. 7a*).

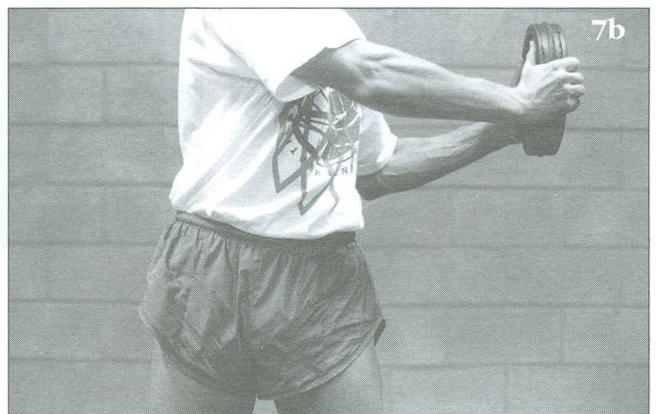
Exécution : rotation du tronc et retour en position initiale. Alternier les mouvements de chaque côté (*fig. 7b*).

Conseil : éviter de tourner le bassin lors des rotations. Celui-ci doit être parfaitement fixé et orienté vers l'avant pendant toute l'exécution de l'exercice.

Modalités : 3 séries de 20 répétitions (charge de 2,5 à 10 kg).



7a



7b

Exercice 8: Traction nuque (lat pulldown)

But : travail des muscles dorsaux supérieurs, ceinture scapulaire et fléchisseurs des bras (principalement : trapèze, grand dorsal, pectoraux, biceps).

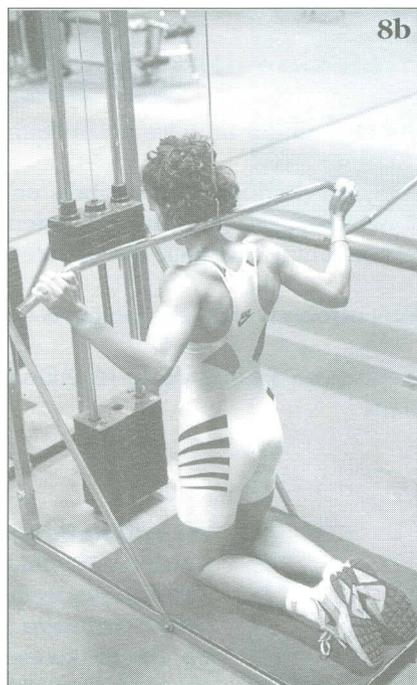
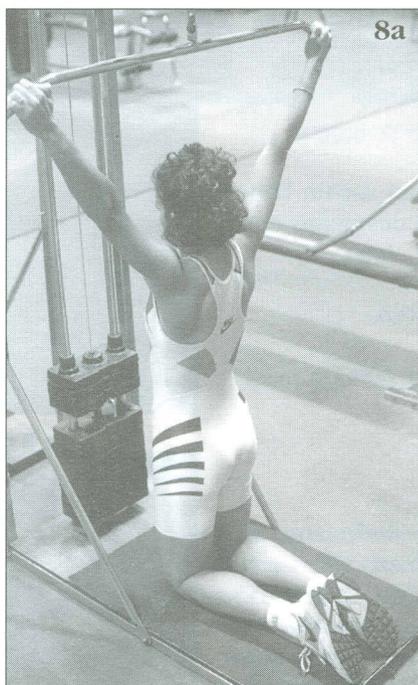
Position de départ : à genoux, tronc et cuisse dans le prolongement, prise pronation, écartement des mains relativement important (fig. 8a).

Exécution : traction de la barre vers la nuque, coudes écartés (fig. 8b).

Conseil : conserver un gainage correct du bassin afin de ne pas lordoser en fin de traction.

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum.

Variante : même exercice mais en position assise sur un tabouret, dos à l'appareil.



Exercice 9: Extension des chevilles (standing calf raise)

But : travail des muscles des mollets (triceps suraux).

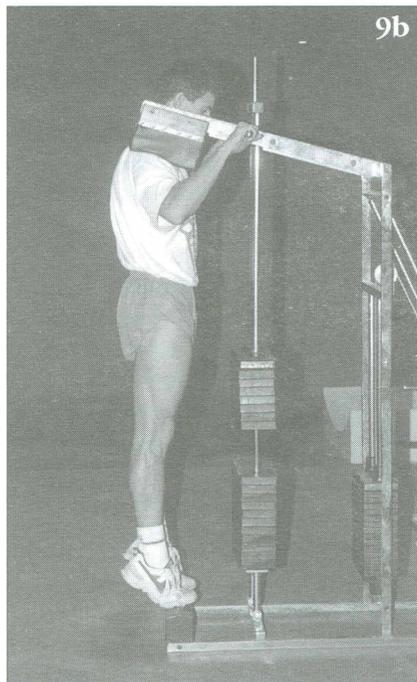
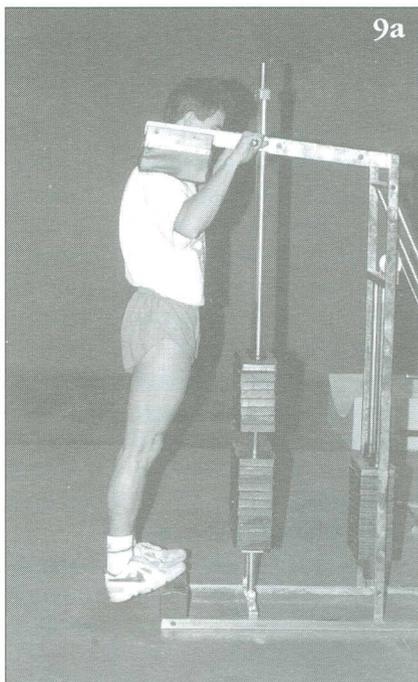
Position de départ : debout, plante des pieds en appui sur un rebord (fig. 9a).

Exécution : extension des chevilles (fig. 9b).

Conseil : conserver un bon gainage du bassin pendant l'exécution.

Modalités : 3 séries de 20 répétitions.

Variante : cet exercice peut se faire à la presse en conservant les jambes tendues (voir exercice 4).



Exercice 10:
Flexion des poignets (*wrist curl*)

But : travail des muscles fléchisseurs des poignets.

Position de départ : avant-bras en appui sur un banc horizontal, prise supination, écartement des mains correspondant à la largeur des épaules (*fig. 10a*).

Exécution : flexion des poignets (*fig. 10b*).

Modalités : 3 séries de 10 répétitions à $\pm 60\%$ du maximum.

