

J. Duchateau et A. Carpentier

3ième partie: exemples de séances

## La musculation

Nous continuons notre série d'article sur la musculation en nous consacrant cette fois au développement de la force explosive (puissance). Ce programme est destiné aux sportifs n'ayant pas spécialement besoin d'une force maximale importante mais qui désirent développer leur force explosive. C'est notamment le cas des joueurs en sports collectifs.

### Développement de la force explosive

#### Modalités de travail

Après échauffement, les différents exercices proposés seront réalisés par paires. Chaque paire est constituée d'un exercice permettant de développer la **composante force** (A) et d'un exercice plus dynamique (B) destiné à améliorer la **composante vitesse**. Il n'y a qu'une seule série par exercice mais les sportifs entraînés peuvent réaliser deux fois la totalité du programme. Pour les exercices A nécessitant une charge, choisissez un poids qui représente

environ 50-60% de vos possibilités maximales. Pour les autres exercices, ajuster la résistance en fonction de vos capacités. Il est capital que chaque exercice (A et B) soit réalisé avec une intention de vitesse et d'explosivité maximale. Une récupération de 2 à 3 minutes est accordée entre chaque exercice. N'oubliez pas de terminer votre séance par quelques exercices de stretching. Au fil des séances, la charge peut être augmentée très progressivement pour autant que le geste reste dynamique.

#### Exercice 1A: Abdominaux au banc oblique

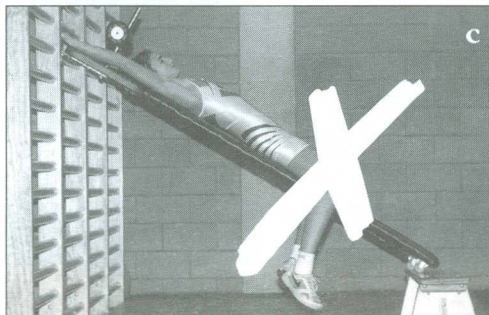
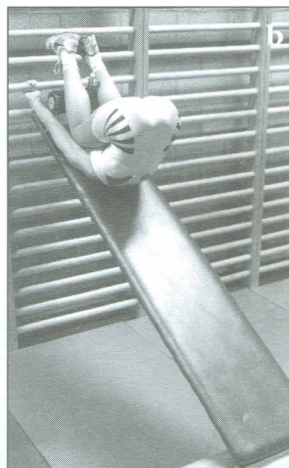
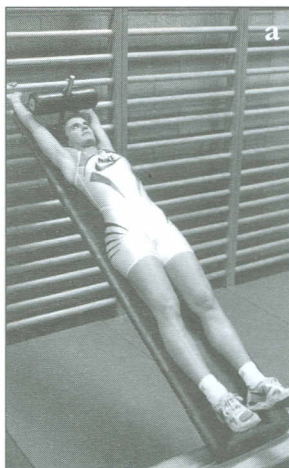
**But** : travail des muscle abdominaux.

**Position de départ** : coucher dorsal sur un banc oblique, mains accrochées à l'espalier.

**Exécution** : élévation des jambes fléchies ou tendues et retour jambes tendues sur le banc.

**Conseil** : ne pas laisser pendre les jambes de part et d'autre du banc, ce qui provoquerai une importante lordose lombaire (fig. c).

**Modalités** : 20 répétitions.

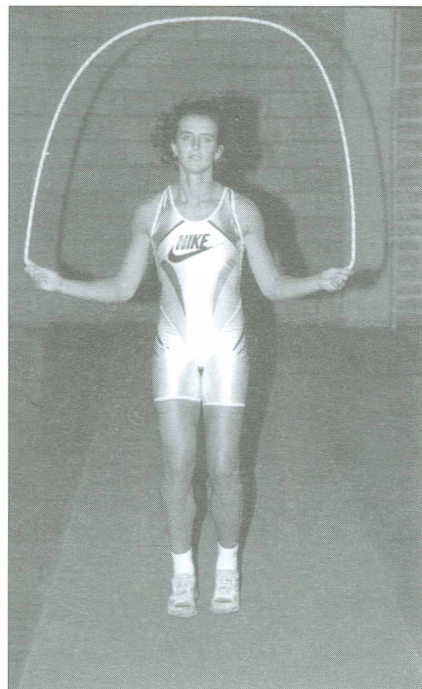


## Exercice 1B: Saut à la corde

**But** : travail de la détente (muscles des mollets).

**Exécution** : sauts simultanés, jambes jointes et tendues.

**Modalités** : 30 secondes.



## Exercice 2A: Squat

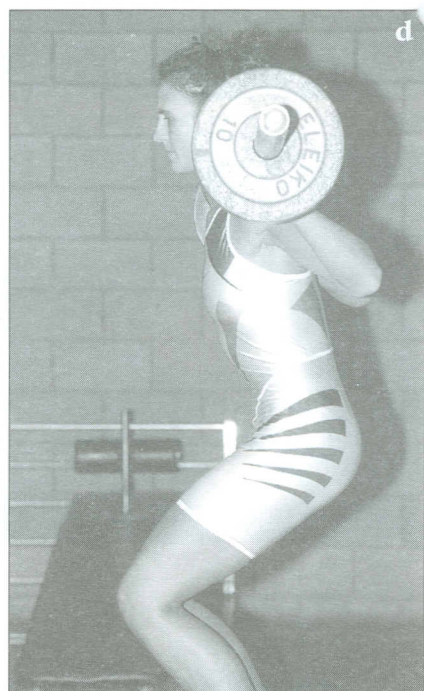
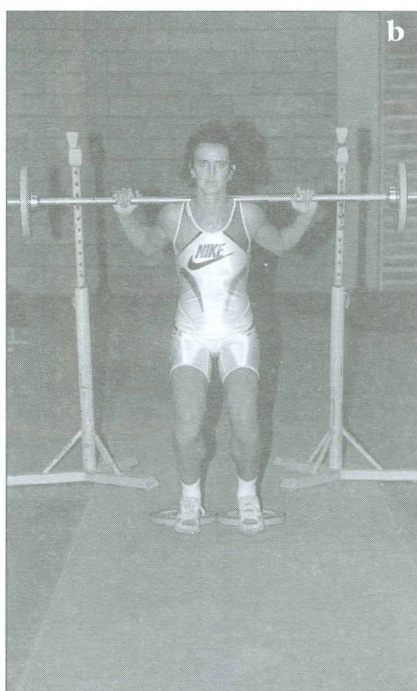
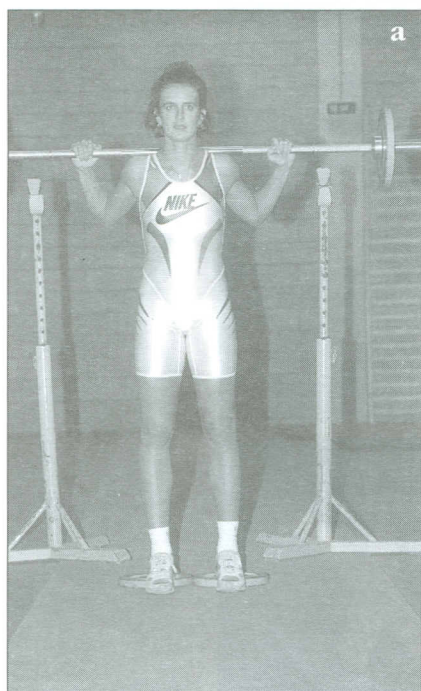
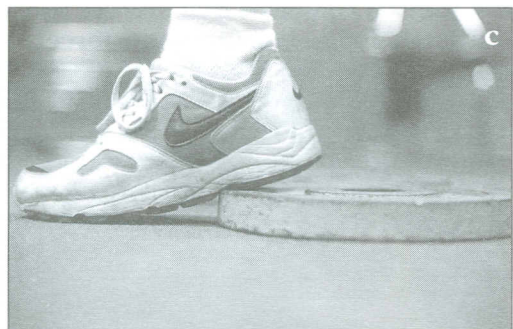
**But** : travail des muscles extenseurs des jambes (principalement les quadriceps).

**Position de départ** : debout jambes légèrement écartées, talons surélevés ( $\pm 2$  cm), tronc droit, barre sur les épaules.

**Exécution** : flexion-extension des jambes en conservant le dos bien plat. Arrêter la flexion lorsque les cuisses sont plus ou moins à l'horizontale.

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

**Modalités** : 12 répétitions à  $\pm 60\%$  du maximum.



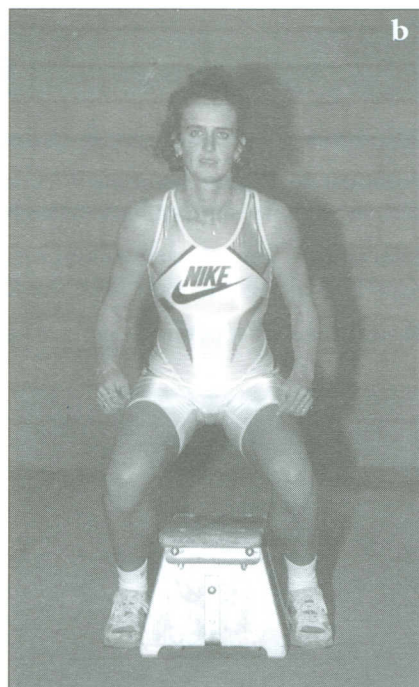
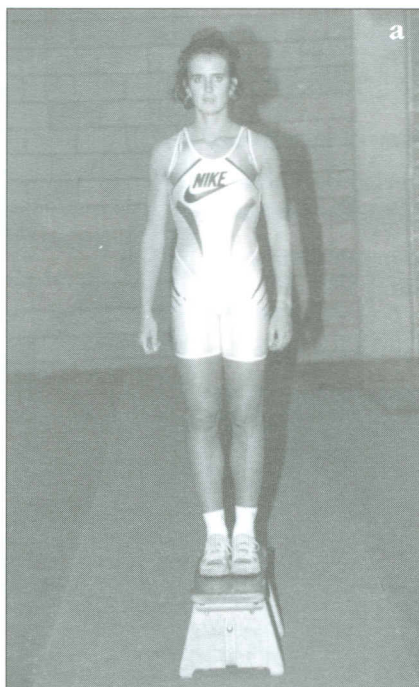
## Exercice 2B: Saut en contrebas

**But :** travail de la détente (principalement des quadriceps).

**Position de départ :** debout sur un banc

**Exécution :** saut en contrebas, pieds de part et d'autre du banc, jambes fléchies, cuisse à l'horizontale et rebondir sur le banc.

**Modalités :** 20 répétitions.



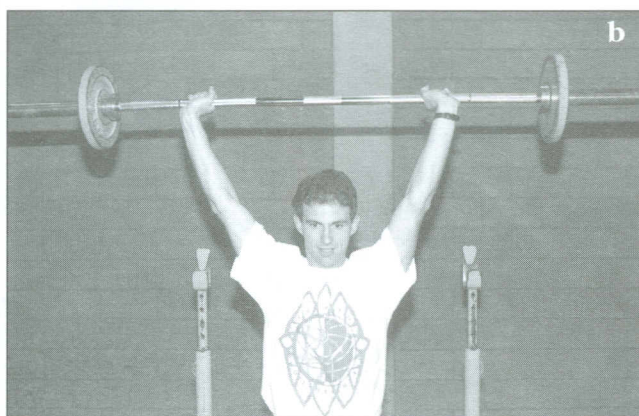
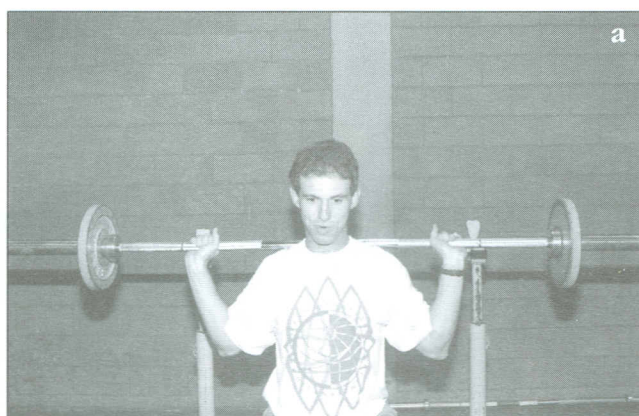
## Exercice 3A: Développé nuque

**But :** travail des extenseurs des bras, des muscles dorsaux supérieurs et de la ceinture scapulaire (triceps, partie supérieure du trapèze, deltoïde, ...).

**Position de départ :** assis sur un banc, barre sur les épaules, écartement des mains supérieur à la largeur des épaules (en fonction de la souplesse).

**Exécution :** extension des bras vers le haut et retour.

**Modalités :** 12 répétitions à  $\pm 60\%$  du maximum.



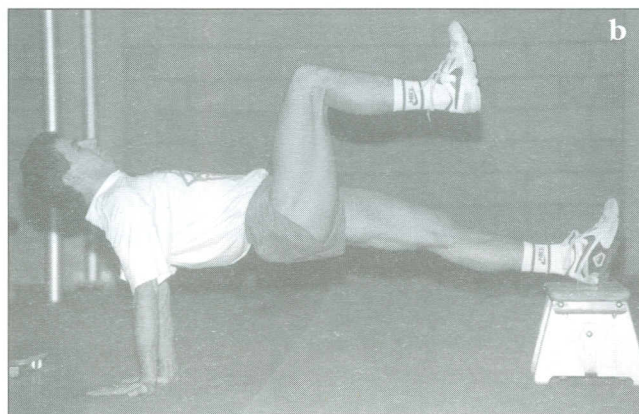
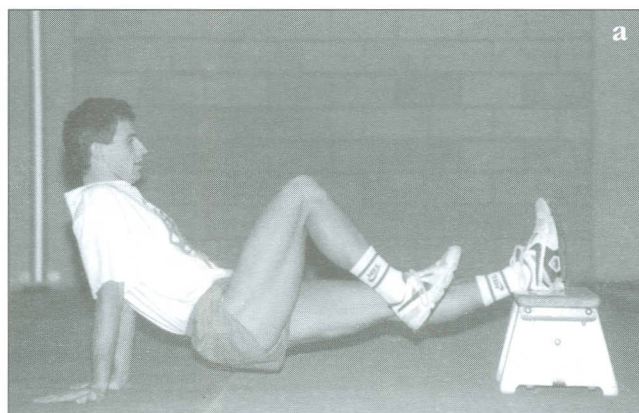
### Exercice 3B: Ischio-jambiers et fessiers

**But** : travail des muscles de la chaîne postérieure.

**Position de départ** : en chute dorsale, une jambe tendue dont le pied est en appui sur le banc; l'autre jambe fléchie.

**Exécution** : élévation du bassin en conservant le tronc dans le prolongement de la jambe tendue.

**Modalités** : 10 répétitions de chaque jambe.



### Exercice 4A: Extension des chevilles

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

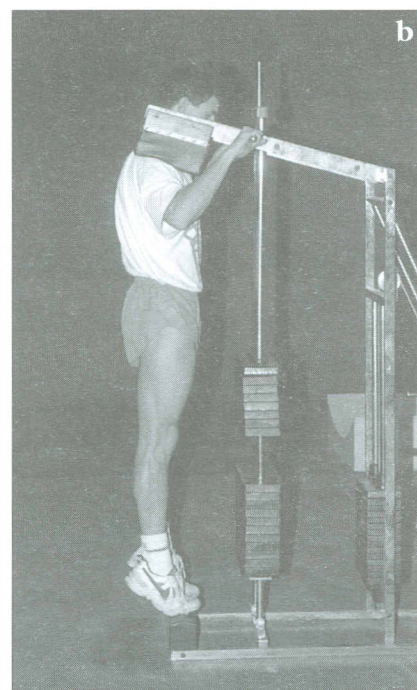
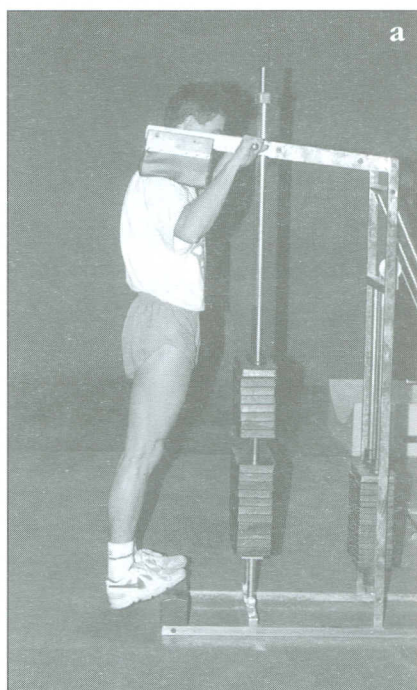
**Position de départ** : debout, plante des pieds en appui sur une planchette.

**Exécution** : extension des chevilles.

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

**Modalités** : 15 répétitions à  $\pm 60\%$  du maximum.

**Variantes** : si vous ne disposez pas d'un appareil spécifique, vous pouvez réaliser l'exercice avec un haltère sur les épaules.



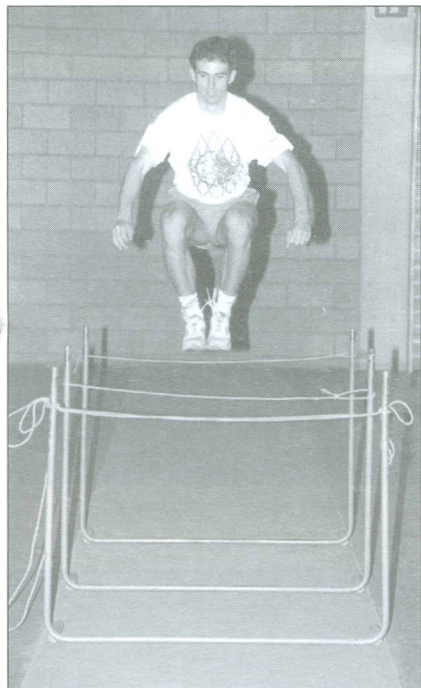
### Exercice 4B: Sauts de haies

**But** : travail de la détente (surtout muscles des mollets).

**Exécution** : sauts successifs au-dessus de 4 haies.

**Conseil** : conserver un bon gainage du bassin lors de chaque contact au sol.

**Modalités** : 5 fois 4 haies.



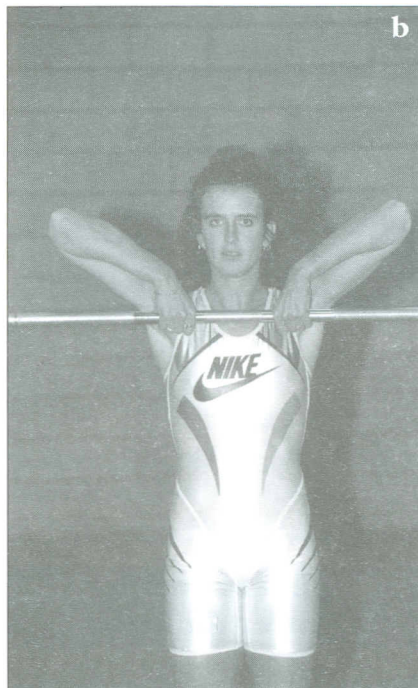
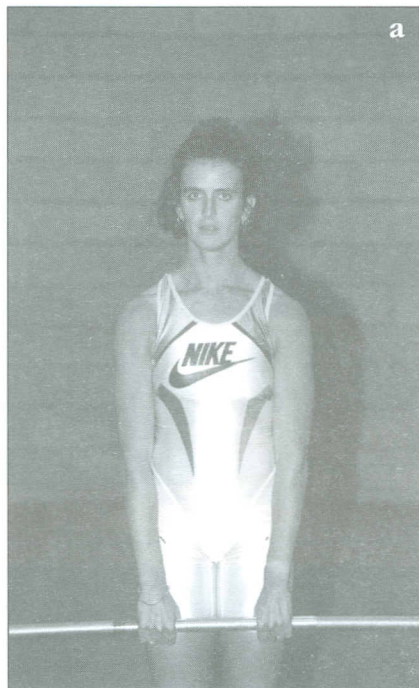
### Exercice 5A: Traction menton ou rowing vertical

**But** : travail des muscles de la ceinture scapulaire (deltoïdes) et dorsaux supérieurs (trapèze, ...).

**Position de départ** : debout jambes légèrement écartées; prise pronation; mains rapprochées.

**Exécution** : traction des bras de façon à amener la barre au niveau du menton, coudes latéralement.

**Modalités** : 12 répétitions à  $\pm 60\%$  du maximum.



### Exercice 5B: Sauts en fente

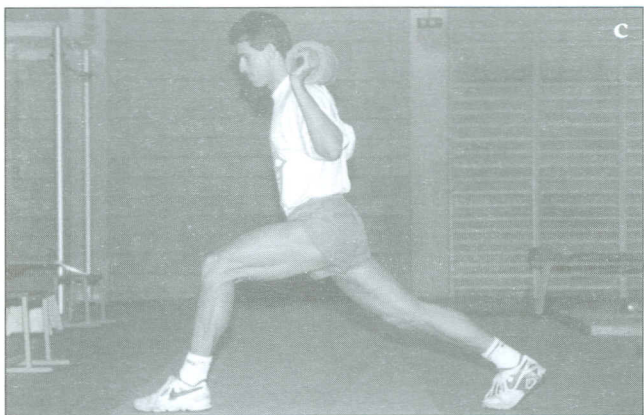
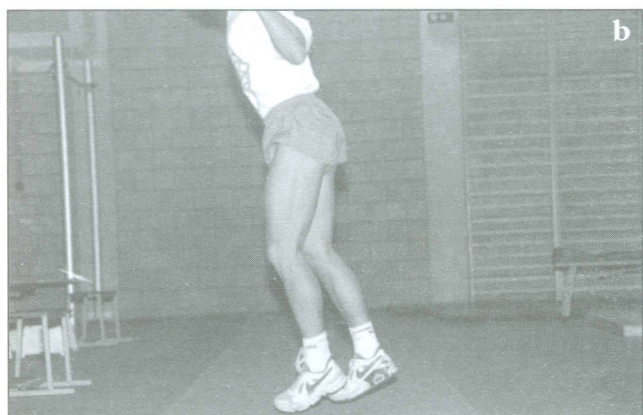
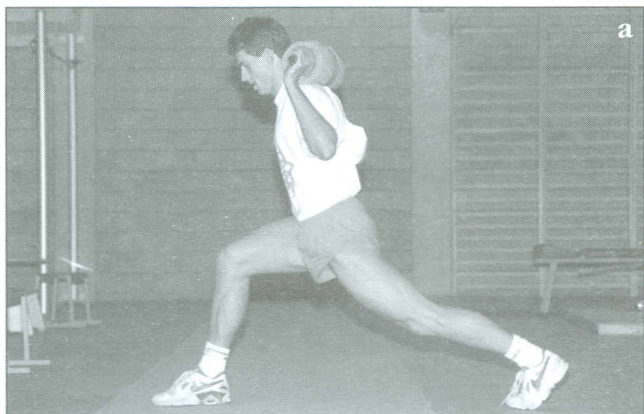
**But** : travail de la détente (principalement les extenseurs des genoux).

**Position de départ** : fente avant, sac de sable sur les épaules.

**Exécution** : changement de position de jambe par un saut.

**Conseil** : penser à bien gagner le bassin.

**Modalités** : 30 répétitions charge de (5 à 20-30 kg).



## Exercice 6A: Abdominaux

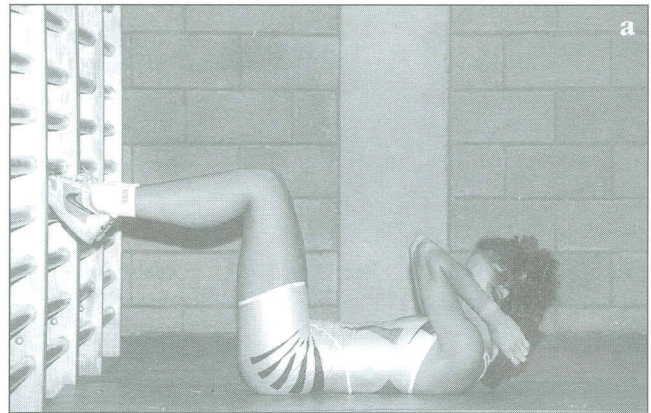
**But** : travail des muscles abdominaux.

**Position de départ** : allongé sur le dos; genoux et hanches fléchies à 90°; pieds fixés; charge dans la nuque.

**Exécution** : redressement du tronc en amenant la tête jusqu'aux genoux.

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

**Modalités** : 20 répétitions (charge de 2.5 à 10 kg).



## Exercice 6B: Lever du banc

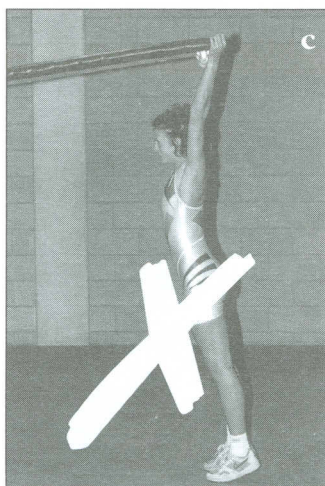
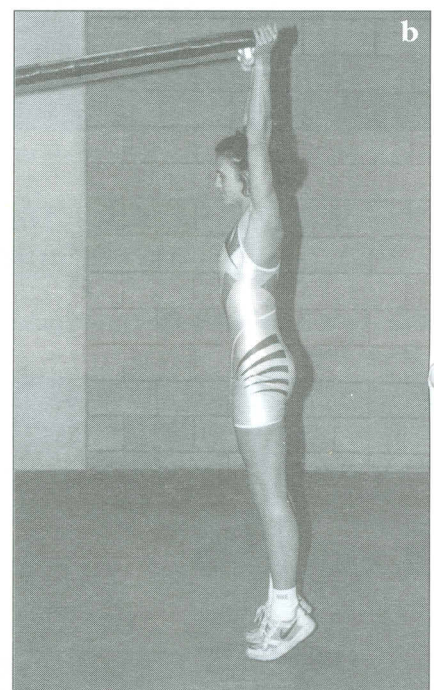
**But** : travail des extenseurs des bras, des muscles dorsaux supérieurs et de la ceinture scapulaire ainsi que des extenseurs des jambes.

**Position de départ** : banc accroché à un espalier, prise au bout du banc, mains au niveau des épaules; jambes fléchies.

**Exécution** : extension simultanée des jambes et des bras.

**Conseil** : éviter de lordoser en fin d'extension; les pieds doivent être à la verticale de l'extrémité du banc.

**Modalités** : 20 répétitions.



## Exercice 7A: Stepping

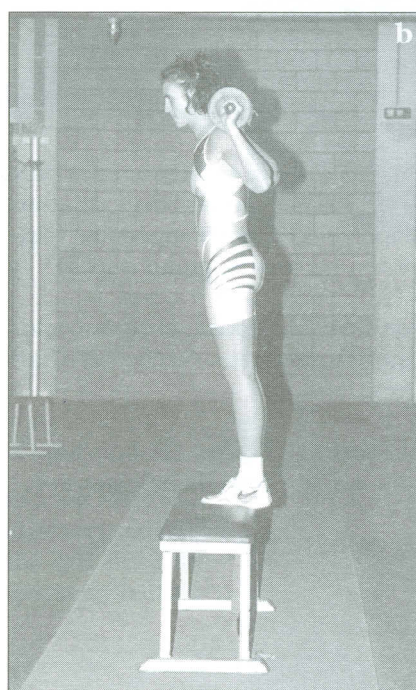
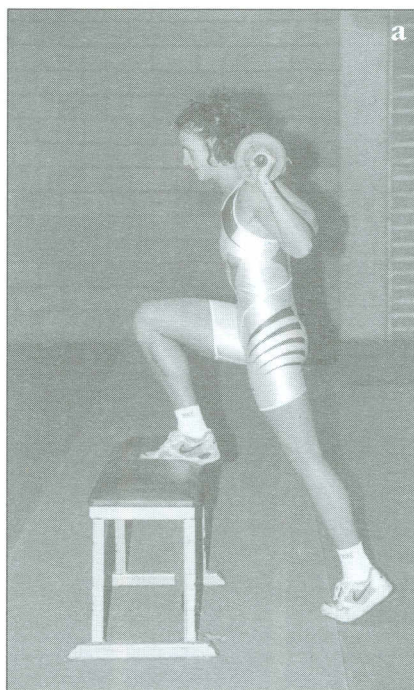
**But :** travail des extenseurs des jambes (principalement : quadriceps; ischio-jambiers; triceps suraux).

**Position de départ :** face à un banc; barre sur les épaules; un pied en appui sur le banc.

NB: lorsque la charge n'est pas trop lourde, elle peut être tenue en main (plaque d'haltère contre l'abdomen ou petite haltère dans chaque main).

**Exécution :** monter sur le banc en terminant sa poussée jusque sur la pointe du pied et revenir ensuite à la position de départ. Alternier le pied d'appui lors de chaque montée.

**Modalités :** 20 répétitions (10 x de chaque jambe avec une charge de 5 à 30kg).



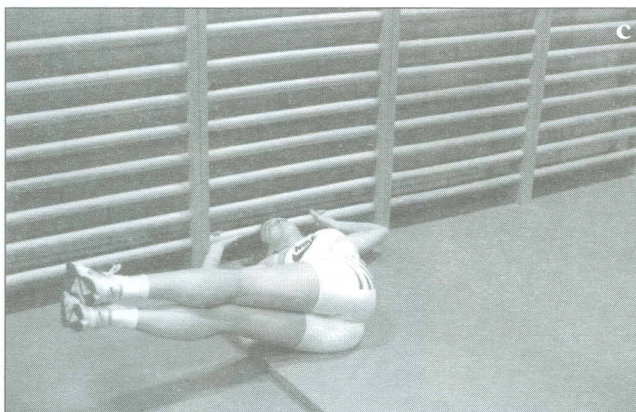
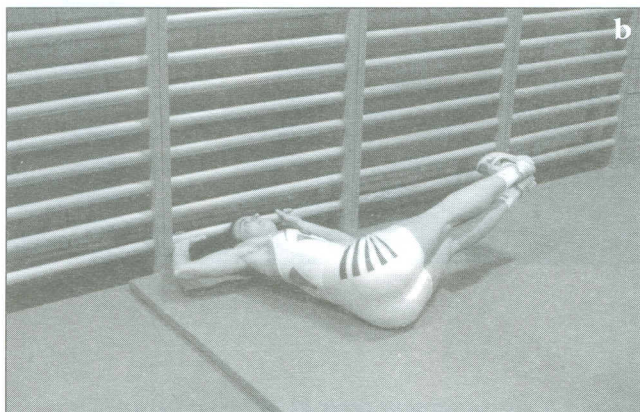
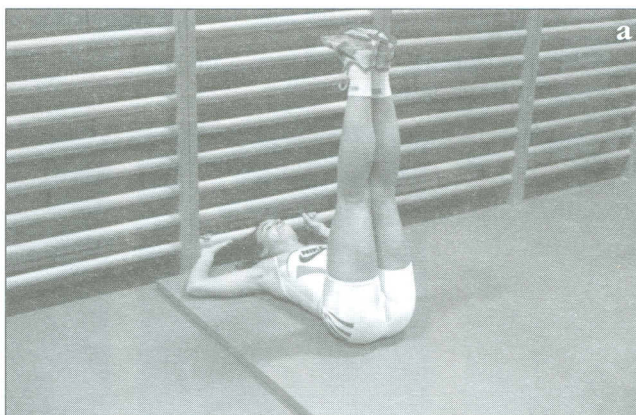
## Exercice 7B: Essuie-glace

**But :** travail des muscles rotateurs du tronc et des abdominaux.

**Position de départ :** coucher sur le dos, jambes à la verticale, mais fixées à un espalier.

**Exécution :** abaissement des jambes latéralement jusqu'à 15 cm du sol et retour à la position initiale. Alternier les mouvements des deux côtés. Si l'exercice est trop difficile, fléchissez légèrement les jambes.

**Modalités :** 20 répétitions (10x de chaque côté).



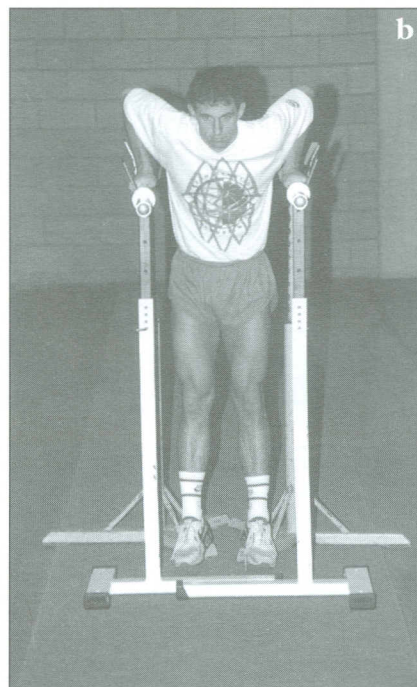
### Exercice 8A: Extension des bras aux barres parallèles

**But** : travail des extenseurs des bras (triceps) , des muscles de la ceinture scapulaire et dorsaux supérieurs (deltoïdes, pectoraux, grand dorsal).

**Position de départ** : en appui entre deux barres (barre // ou barres d'haltère).

**Exécution** : flexion des bras jusqu'à l'horizontale suivi d'une extension.

**Modalités** : 10-15 répétitions.



### Exercice 8B: Lancer du medecine ball

**But** : travail des extenseurs des bras (triceps) et de la ceinture scapulaire (deltoïdes antérieurs, pectoraux).

**Position de départ** : debout face à un mur, medecine ball à hauteur de la poitrine.

**Exécution** : lancer le medecine ball devant soi contre le mur.

**Modalités** : 20-30 répétitions.

