

# PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT POUR BIEN DEBUTER EN MUSCULATION

Il n'est pas nécessaire de s'entraîner longtemps et avec une intensité élevée pour que ce soit efficace. Cependant c'est la fréquence des stimulations générées par l'activité physique quotidienne qui induit ces effets.

## **D'un point de vue physique**

- Prévenir les problèmes osseux et cartilagineux (l'arthrose, l'ostéoporose,
- Prévenir les problèmes musculaires (lombalgie, cervicalgie, maux de dos)
- Stimule le système hormonal
- Agit sur l'appareil cardio vasculaire
- Lutter contre l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires
- Favoriser le sommeil
- Améliorer la posture et l'équilibre
- S'occuper de son corps

## **D'un point de vue psychologique et social**

- Augmenter la confiance en soi
- Favoriser les contacts et les échanges
- Lutter contre le stress
- Dépasser ses limites (tester sa motivation et améliorer ses capacités)

## **En salle de musculation, il convient de maîtriser quelques paramètres :**

### **1 – SE SITUER POUR DEFINIR UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT**

1. MORPHOLOGIE : Endomorphe, mésomorphe, ectomorphe.
2. IMC : Indice de masse corporelle
3. TMR : Taux du métabolisme au repos
4. Test Ruffier-Dickson (test physique indicateur de l'adaptation à l'effort)
5. Endurance : Marche 2 km, Luc Léger, Cooper.

### **2 – DETERMINER SON NIVEAU**

1. DEBUTANT OU REPRISE : une ou deux séances par semaine, machines guidées, charges légères entre 15 et 20 répétitions par série.
2. INTERMEDIAIRE : deux ou trois séances par semaine, machine guidées et matériel libre, charges plus lourdes entre 8 et 12 répétitions par série.
3. CONFIRMÉ : plus de trois séances par semaine, varier les méthodes les charges et les séries, entre 1 et 7 répétitions.

### 3 - DÉFINITION DE L'OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

1. Le Renforcement musculaire général (= Tonification), le raffermissement musculaire et/ou affinement
2. La Force, la Puissance, l'Endurance de force (c'est le projet sportif)
3. L'Hypertrophie (Culturisme = Body-building) recherche d'un gain de du volume musculaire (c'est le projet développement musculaire, esthétique).

### 4 – QUELQUES METHODES EN FONCTION DE L'OBJECTIF

<b>Sédentaires et débutants</b>	<b>Sportif</b>	<b>Culturisme et esthétique</b>
Circuit training	Efforts maximaux	Efforts maximaux
Travail en séries	Efforts dynamiques	Efforts répétés
Méthodes pyramidales	Méthode bulgare	10 x 10
	Méthode spécifique	Série dégressive
	Stato dynamique	Superset
		Push – Pull
		Pré / post fatigue
		Pré + post fatigue
		15 x 5
		Superlent
		Répétitions partielles
		Séries brulantes
		21 reps
		Série géante
		A toi à moi

### 5 – PROGRAMMATION D'UNE SEANCE

- Préparation (matériel perso, eau, ration alimentaire, programme)
- Echauffement (cardio vasculaire, mobilisation articulaire, renforcement abdos / lombaires / scapulaire / ciblage)
- Contenu de séance (en fonction du niveau des objectifs et des méthodes) Ex. découpage d'une séance
- Débutant les trois premières semaines : circuit cardio training + musculation full body + cardio training + étirements
- Retour au calme (récupération, étirements)

### 6 - QUELQUES IDEES RECUES CONCERNANT LES FEMMES ET LA MUSCULATION

- 1) Perdre du poids et s'affiner uniquement avec du cardio !
  - a. Pour un meilleur rendement et pour modifier son métabolisme de base, il est conseillé de mixer le cardio avec un circuit training alterné et finir par le cardio et les assouplissements.
- 2) La musculation risque de rendre baraqué comme un homme !
  - a. Si la dépense énergétique est stimulée au maximum en utilisant les gros groupes musculaires, sachez que pour devenir aussi balaise que les femmes culturistes (qui ont derrière elles des dizaines d'années d'entraînement) elles ont souvent recours aux produits dopant pour atteindre un tel niveau.