Musculation « force-volume » pour débutants

Une séance-type de débutant

Échauffement : 10 min + travail réel : 40 minutes + étirements: 5 minutes + douche: 3 minutes
= environ 60 minutes
On ne peut pas tout faire à chaque séance : il faut répartir le travail sur la semaine (voir page 2).

Les exercices de musculation se réalisent APRES un échauffement sérieux (10 minutes au minimum), sinon il y a risque d'accident articulaire et musculaire… et des courbatures plus intenses.

Quelle forme de travail ?

Pour commencer :

Séance n°1 à n°4: Dans un premier temps, vous chercherez à connaître la charge qui vous permet de réaliser une série de 10-12 mouvements.
Exemple : Si la charge ne vous permet pas de réaliser plus de 8 mouvements: c'est qu'elle est trop lourde, il faut la diminuer.
Si la charge vous permet de réaliser plus de 14 mouvements: c'est qu'elle est trop légère, il faut l'augmenter.

Séances n°5 à n°10 : vous réaliserez 2 séries de 10 (2 X 10) de chaque exercice. On repérera ses points forts et ses points faibles.

Séance n°11 à n°20 : vous chercherez à compenser vos points faibles en ajoutant une série supplémentaire (2 X 10 + 3 X 10 pour les points faibles).

Séance n°21 à n°30 : vous pourrez augmenter le nombre de séries (3 X 10 pour chaque exercice avec 3 - 4 minutes de repos entre chaque série)

Pas de miracles !

Il n'y a pas de miracles en musculation, c'est la quantité et la qualité du travail qui sont les clés du résultat.

Pour les débutants les meilleurs résultats seront obtenus à raison de 3 séances par semaine (attention: pas 2 jours de suite).

Des sensations nouvelles sont rapidement perceptibles : tonus des abdominaux, plus d'aisance ... mais il n'y a pas de nette amélioration avant une vingtaine de séances

(6 semaines à 3 séances)....

Les photos ont été réalisées avec des élèves de BAC PRO. Merci à eux

Exemple de répartition du travail pour 3 séances par semaine.

Lundi : Pectoraux / Biceps / Avant bras	Mardi : Repos	Mercredi : **Dos / Triceps / Abdominaux**
Jeudi : Repos	Vendredi : **Fessiers-Jambes / Épaules**	Samedi et Dimanche : Repos

Différents objectifs possibles après les 30 séances de préparation en force-volume :

Une visite médicale est vivement conseillée avant de commencer ces activités. Elle est obligatoire en club.

Objectif Puissance : le 5 X 6

Mouvements rapides (effectués en 1 seconde environ)
5 séries de 6 répétitions (grosse fatigue au 6ème mouvement) , repos de 5 minutes entre chaque série.
Si vous n'arrivez pas à finir, c'est normal : le muscle est épuisé , il va être contraint de s'adapter pendant la période de repos que vous lui donnez ensuite : il faut 3 jours de repos entre chaque séance pour récupérer et progresser.

Objectif Volume musculaire : le Culturisme

On conseille actuellement de pratiquer de préférence le **10 X 10** :
Faire pour chaque groupe musculaire concerné : 10 séries de 10 mouvements (très grosse fatigue au 10ème mouvement) avec 4 minutes de repos entre chaque série. Il faut 3 jours de repos entre chaque séance.

Objectif Force Maximale : le 5 X 3

5 séries de 3 mouvements (très grosse fatigue au 3ème mouvement)
avec pauses de 6 minutes entre chaque série.
Il faut une forte expérience et une très bonne maîtrise des gestes.
Il faut 7 jours de repos : 1 séance par semaine seulement.

Objectif Endurance : excellent pour débuter la musculation avant un cycle « Force-Volume »

6 à 8 exercices par séance, 3 séries de 30 à 50 répétitions par exercice: suivant l'exercice, il faut trouver la charge (légère) qui permet les répétitions: fatigue à partir 30ème mouvement. Pratique quotidienne possible.
Peut être pratiqué par tout le monde, homme, femme, adulte, adolescent,

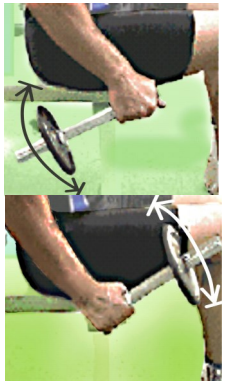
Notez ce que vous faites:

Exercices , charges utilisées, nombre de mouvements, nombre de séries, sensations

31 mouvements de musculation, réalisables avec peu de matériel , classés par catégories

Rappel :
la « bonne » charge de travail du débutant, c'est celle qui lui permet de réaliser complètement une série de 10-12 mouvements.

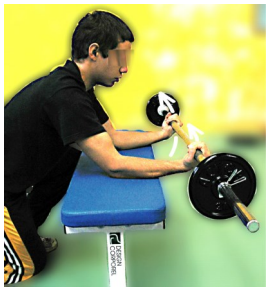
Les Avant-Bras



A faire des 2 côtés !

Bobine d'Andrieux :

Une charge que l'on remonte avec les mains par rotation d'un tube sur lequel elle est accrochée .



Flexion des poignets :

Bras en appuis immobiles : descendre et remonter la barre par un mouvement maximum des poignets.
Si vous n'avez pas de banc : assis sur une chaise, les avants bras appuyés sur l'intérieur des cuisses.

Les bras

Flexion de bras ou Curl en anglais :
Exercice qui développe principalement le **Biceps** brachial

Réalisation: Caler son dos sur le mur en avançant les pieds. Remonter la barre au contact des épaules, redescendre en freinant. Se relâcher, bras allongés sur les cuisses
Expirer pendant le mouvement

Pour la SECURITE :
Garder les épaules en appui sur le mur : avancer les pieds d'au moins 0,50 m.

Flexion de bras ou Curl en anglais
Exercice qui développe principalement le **Biceps** brachial

Réalisation: Assis, se pencher un peu vers l'avant . Caler son bras-coude sur la cuisse et Remonter la barre vers le visage, redescendre en freinant.
A faire des 2 côtés !
Expirer pendant le mouvement
Pour la SECURITE:
Bien s'appuyer avec la main sur l'autre cuisse pour protéger la colonne vertébrale.

Extensions de bras ou Pompes :
Développe principalement les triceps, mais aussi les pectoraux
Réalisation :
Flexion des bras-repoussé
L'exercice est facilité si les bras sont sur un appui surélevé par rapport aux pieds ou si la flexion n'est que de quelques centimètres.

Pompes classiques
Variante pompes avec mains claquées à chaque extension

Les bras

Pour la SECURITE:
Garder le tronc bien gainé :
pas de ventre qui tombe vers le sol
et qui met la colonne vertébrale en danger

Plus efficace pour les pectoraux si l'on descend sous le plan d'appui des mains

Pompes inclinées : Plus intense pour les triceps

Pompes bras écartés :
Exercice qui développe plus les Pectoraux

Réalisation: flexion de bras complètes

Il faut boire de l'eau pendant la séance de musculation

Pompes arrières .

Il existe aussi des Pompes sur barres parallèles (Dips en anglais)

Les épaules

Montée de charge à l'horizontale :
Exercices qui développent principalement les deltoïdes
Au dessus de l'horizontale , on développe en plus les trapèzes.
Expirer à la fin de la montée des charges

Développé assis départ nuque :
Développe principalement le haut des trapèzes, les triceps
Réalisation : Assis, jambes écartées, barre appuyée sur la nuque, repousser vers le haut à la verticale.
Expirer pendant l'effort
Sécurité : Ne pas arrondir, ni creuser le dos (observateur qui contrôle)

Tirage épaules avec prise de barre avec mains très écartées:
Exercice qui développe principalement: **Trapèzes**, nuque
Réalisation: Tirer sur la barre en haussant les épaules , puis en montant les coudes. Finir la traction en montant sur la pointe des pieds.
Ne pas bloquer la respiration pendant le mouvement. La barre ne monte pas au-dessus de la poitrine
Pour la SECURITE: Ne pas cambrer le dos (avoir un partenaire qui vérifie).

La poitrine

Rappel :
la « bonne » charge de travail du débutant,
c'est celle qui lui permet de réaliser complètement
une série de 10-12 mouvements.

Écarté-serré :
Exercice qui développe principalement les Pectoraux
Réalisation: Départ bras à l'horizontale de chaque côté du tronc, Remonter les disques (ou les haltères)
Expirer à la fin de la montée des charges

Développé couché ou Bench Press en anglais:
Exercice qui développe principalement les **Triceps** avec barre tenue à la largeur des épaules
ou les Pectoraux avec barre tenue bras très écartés
Réalisation:
Repousser la barre vers le haut en expirant à la fin de la montée
Pour la SECURITE: Se faire donner et enlever la barre par deux aides.
Conserver les reins bien appuyés sur le banc (pas de creux sous les reins : croiser les jambes comme sur la photo ou poser les pieds sur le banc)

Il existe aussi le **développé sur banc incliné** qui développe plus spécialement le **haut** des pectoraux et les deltoïdes.

Pensez à boire de l'eau

Les abdominaux

Crunch :
Exercice qui développe principalement la partie haute du Grand droit de l'abdomen
Réalisation : Mains croisés sur la nuque.
Décoller les omoplates du sol sans décoller le bas du dos (tenter de rapprocher le nez du nombril)
Expirer en remontant

Exercice qui développe principalement la partie basse du Grand droit de l'abdomen
Réalisation : Maintenir verticalement les jambes au dessus du bassin. Décoller les fesses du sol sans décoller le haut du dos

Expirer en décollant le bassin

Exercice qui développe principalement le **Grand droit de l'abdomen**
Réalisation : Bras croisé sur la poitrine.
Décoller le dos du sol pour amener les coudes près des genoux.
Les pieds sont posés très hauts sur un appui.
Expirer en remontant

Abdominaux obliques : Exercice qui développe principalement les obliques
Réalisation : Sans bouger les genoux : amener le coude opposé vers le genou
Expirer en remontant
A faire des 2 côtés !

Le dos

Pull Over : exercice qui développe principalement: le **Grand Dorsal** et les Pectoraux
Réalisation:
Ramener le barre à la verticale : le travail se fait lors de la remontée de l'arrière vers la verticale
Ne pas bloquer la respiration pendant le mouvement: expirer en tirant sur la barre
Pour la SECURITE: Les reins doivent rester bien plaqués sur le banc au démarrage du mouvement.

Tirage d'un bras en appui : exercice qui développe principalement le grand dorsal et le trapèze
Réalisation: bien calé sur ses 3 appuis , on monte le coude haut vers l'arrière sans tourner les épaules vers le haut

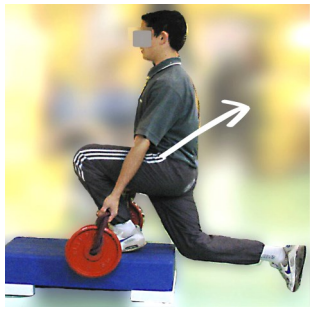
Les **tractions à la barre fixe** : efficace pour muscler le dos

Tirage d'un bras en appui : exercice qui développe principalement le **trapèze**
Réalisation: bien calé sur ses 3 appuis , on monte le coude haut -par un mouvement arrondi latéral- sans tourner les épaules vers le haut
A faire des 2 côtés !

Rétropulsion : exercice qui développe principalement les **triceps** et l'arrière des deltoïdes
Réalisation sur banc incliné avec barre ou 2 haltères

Tirage 2 bras debout Rowing en anglais avec prise de barre avec mains serrées:
Exercice qui développe principalement: **Deltoïdes** Trapèze,
Réalisation: Tirer la barre vers le **menton** en la "frottant" sur le tronc. Conserver les coudes au-dessus de la barre (pas de verrouillage avec les poignets).
Finir la traction en montant sur la pointe des pieds
Ne pas bloquer la respiration pendant le mouvement
Pour la SECURITE: Ne pas cambrer le dos (avoir un partenaire qui vérifie)

Les Cuisses et les Fessiers



Tombé en fente avant sur un contre haut:
Développe principalement les fessiers et les quadriceps de la cuisse
Réalisation : de la position debout verticale , tomber en fente avant complète (genou au sol) et se repousser avec la jambe vers la position debout
SECURITE : garder le tronc vertical, penser aux étirements en fente avant .
A faire avec les 2 jambes !

Position ski en isométrie :
30 secondes
On ne s'aide pas des bras : on les croise sur la poitrine
On varie les angles
On peut porter une charge dans les bras

Les Cuisses et les Fessiers

Flexion de jambes sans charge :
Réalisation: Départ debout, charge tenue sur la poitrine, les talons écartés à la largeur du bassin et les pointes de pied plus vers l'extérieur.
Effectuer une flexion des genoux en inspirant jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.
Se relever complètement et expirer .

1/2 Squat : un mouvement classique de musculation
Développe principalement les quadriceps de la cuisse et les fessiers
Réalisation: Départ debout, barre tenue et posée sur les trapèzes, les talons écartés à la largeur du bassin et les pointes de pied plus vers l'extérieur (position des pieds comme des aiguilles de montre à 10h10).
Effectuer une flexion des genoux en inspirant jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol (pas plus bas)
Se relever complètement et expirer .

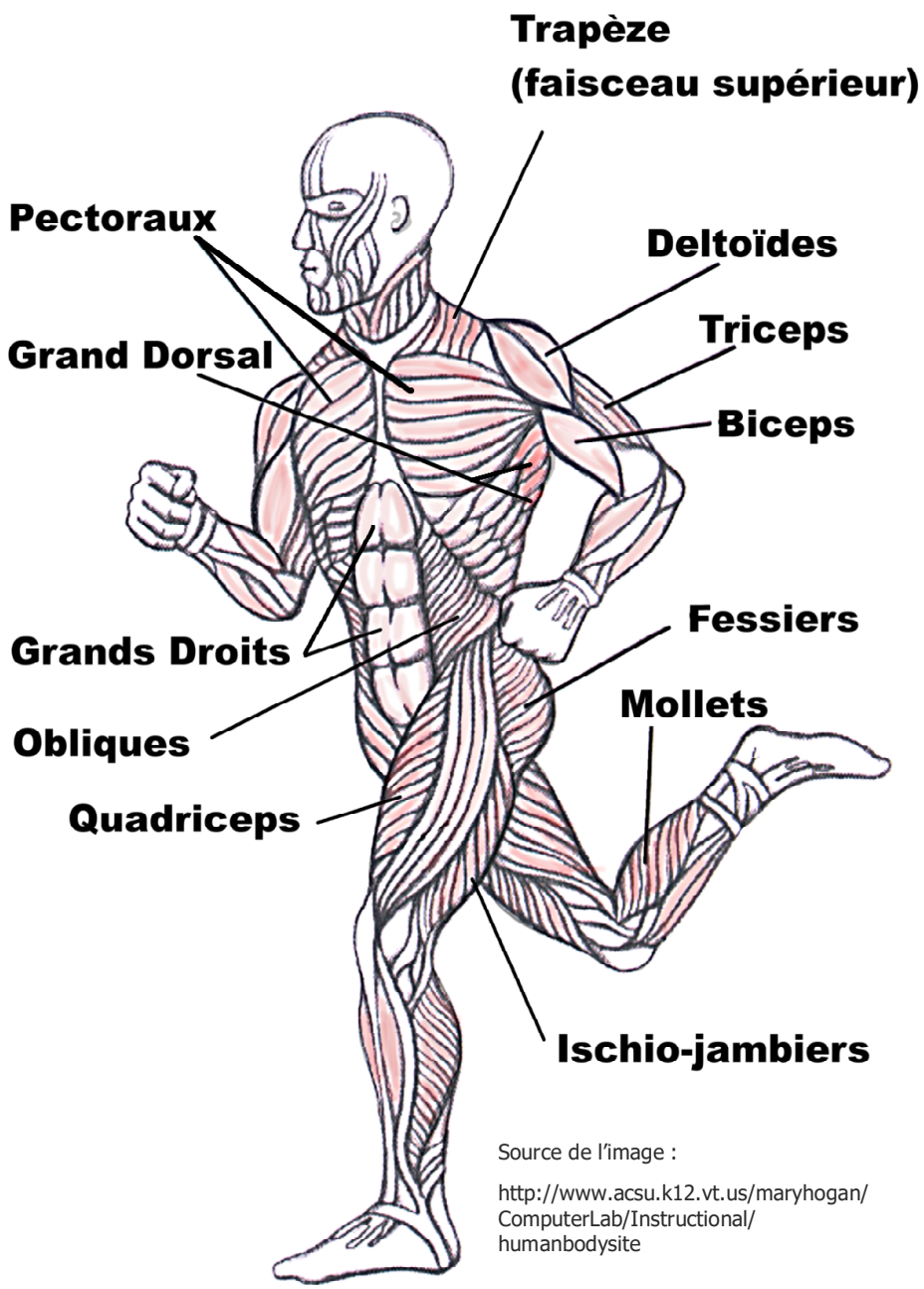
SECURITE :
Maintenir le dos droit pendant tout l'exercice. Il faut apprendre ce mouvement AVANT de

Les Mollets

Les mouvements de tirage de barre des pages 6 et 10 musclent aussi les mollets—si on monte sur la pointe des pieds en fin de mouvement.

Montée sur pointe de pied
Réalisation : Poser son avant pied sur un contre haut de quelques centimètres, se tenir verticalement au-dessus du pied , monter sur la point du pied et redescendre le talon au sol pour étirer le mollet.
Avec ou sans charge
A faire avec les 2 mollets !

Planche anatomique simplifiée



Source de l'image :
http://www.acsu.k12.vt.us/maryhogan/ComputerLab/Instructional/humanbodysite