

# PROGRAMME DE MUSCULATION

## 3ÈME ÉDITION (2019)

Le programme de musculation qui vous est proposé est organisé en plusieurs phases distinctes d'entraînement, qui pourraient correspondre au planning de préparation d'un athlète visant à développer des qualités musculaires spécifiques en vue de performances dans son sport.

4 grandes phases d'entraînement sont abordées, pour vous aider à comprendre la démarche mise en place en fonction des différents objectifs concernés selon le calendrier, et le planning d'entraînement. Ce programme utilise les exercices détaillés dans votre **Encyclopédie des mouvements de musculation avec poids de corps** et doit servir de base à la construction de vos propres programme en fonction de vos objectifs.

Ces quatre grandes phases sont des repères importants dans la planification de l'entraînement musculaire d'un athlète qui doit développer une force fonctionnelle en vue d'un objectif compétitif. Il va sans dire que votre entraînement personnel peut s'orienter quasi exclusivement sur l'une ou l'autre de ces phases en fonction de vos objectifs personnels.

Par ailleurs, gardez en tête qu'un programme est fait pour être modulé, car il doit être par nature personnalisé en fonction des besoins, des capacités, et des diverses contraintes de chacun.

Commencez toujours votre entraînement par un échauffement préalable destiné à préparer le corps à l'effort. Quelques exercices à dominante cardio-vasculaire (sautillements, courses...) et quelques étirements feront l'affaire.

Il s'agit d'une étape importante qui permet, non seulement, de préparer le corps à l'effort qui suivra, mais également à connecter l'esprit au corps, à travers des sensations (qui peuvent renseigner, par exemple, sur une éventuelle douleur à prendre en considération avant un entraînement plus poussé).

### PHASE 1

Il s'agit d'une phase d'adaptation physiologique, où l'on recherche une préparation musculaire sur le mode de l'endurance, avec des charges légères (ou un niveau d'exercice avec poids de corps facile), et de nombreuses répétitions, afin d'éviter les traumatismes musculaires et articulaires, et de favoriser un apprentissage correct des techniques.

Nous utiliserons pour cela un entraînement sur le mode d'un circuit training planifié sur 9 semaines. C'est une phase d'entretien, de sèche musculaire, de développement de fondations, ou de reprise d'activité.

<b>Phase 1 SEMAINE 1</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat - p.165	8	1' à 0"
Pompes niv.1 - p.231	8	1' à 0"
La planche - p.95	Maintenir 15"	
Crunch 1 - p.136	3X8	1' à 0"
Tractions niv.1 - p.303	8	1' à 0"
Soul. bassin - p.120	3X8	1' à 0"
Cuillère - p.102	Maintenir 15"	
Exécuter 3X le circuit en prenant 3' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 2</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat -p.165	10	1' à 0"
Fentes avt - p.181	10 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.1 - p.231	10	1' à 0"
La planche - p.95	Maintenir 30"	
Crunch 1 - p.136	3X10	1' à 0"
Tractions niv.1 - p.303	10	1' à 0"
Soul. bassin - p.120	3X10	1' à 0"
Cuillère - p.102	Maintenir 30"	
Exécuter 3X le circuit en prenant 3' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 3</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat -p.165	12	1' à 0"
Fentes avt - p.181	12 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.1 - p.231	12	1' à 0"
La planche - p.95	Maintenir 1'	
Crunch 1 - p.136	3X12	1' à 0"
Tractions niv.1 - p.303	12	1' à 0"
Soul. bassin - p.120	3X12	1' à 0"
Cuillère - p.102	Maintenir 1'	
Exécuter 3X le circuit en prenant 3' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 4</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat jump - p.176	8	1' à 0"
Fentes dpt - p.182	8 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.2 - p.231	8	1' à 0"
La planche 2 - p.96	Maintenir 15"	
Crunch elem. - p.135	3X8	1' à 0"
Tractions niv.2 - p.304	8	1' à 0"
Soul. bassin 2 - p.121	3X8	1' à 0"
Cuillère 2 - p.103	Maintenir 15"	
Exécuter 4X le circuit en prenant 2' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 5</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat jump - p.176	10	1' à 0"
Fentes dpt - p.182	10 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.2 - p.231	10	1' à 0"
La planche 2 - p.96	Maintenir 30"	
Crunch elem. - p.135	3X10	1' à 0"
Tractions niv.2 - p.304	10	1' à 0"
Soul. bassin 2 - p.121	3X10	1' à 0"
Cuillère 2 - p.103	Maintenir 30"	
Exécuter 4X le circuit en prenant 2' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 6</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat jump - p.176	12	1' à 0"
Fentes dpt - p.182	12 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.2 - p.231	12	1' à 0"
La planche 2 - p.96	Maintenir 1'	
Crunch elem. - p.135	3X12	1' à 0"
Tractions niv.2 - p.304	12	1' à 0"
Soul. bassin 2 - p.121	3X12	1' à 0"
Cuillère 2 - p.103	Maintenir 1'	
Exécuter 4X le circuit en prenant 2' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 7</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat aéro. sup. - p.169	8	1' à 0"
Fente pivot - p.185	8 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.3 - p.231	8	1' à 0"
La planche 3 - p.97	Maintenir 15"	
Crunch 2 - p.137	5X8	1' à 0"
Tractions chaises - p.318	8	1' à 0"
Twist - p.122	5X8	1' à 0"
Cuillère 3 - p.104	Maintenir 15"	
Exécuter 5X le circuit en prenant 1' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 8</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat aéro. sup. - p.169	10	1' à 0"
Fente pivot - p.185	10 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.3 - p.231	10	1' à 0"
La planche 3 - p.97	Maintenir 30"	
Crunch 2 - p.137	5X10	1' à 0"
Tractions chaises - p.318	10	1' à 0"
Twist - p.122	5X10	1' à 0"
Cuillère 3 - p.104	Maintenir 30"	
Exécuter 5X le circuit en prenant 1' de repos entre chaque circuit.		

<b>Phase 1 SEMAINE 9</b>		
Exercice	Nombre de répétitions	Temps de repos entre chaque exercice
Squat aéro. sup. - p.169	12	1' à 0"
Fente pivot - p.185	12 de chaque côté	1' à 0"
Pompes niv.3 - p.231	12	1' à 0"
La planche 3 - p.97	Maintenir 1'	
Crunch 2 - p.137	5X12	1' à 0"
Tractions chaises - p.318	12	1' à 0"
Twist - p.122	5X12	1' à 0"
Cuillère 3 - p.104	Maintenir 1'	
Exécuter 5X le circuit en prenant 1' de repos entre chaque circuit.		

## PHASE 2

Cette deuxième phase dans l'entraînement correspond à une phase de prise de masse musculaire. Cette recherche d'hypertrophie se réalise par le développement de la section et de l'épaisseur des fibres musculaires. Parallèlement, le niveau de force général doit augmenter avec le développement de la masse musculaire.

Pour se faire, nous utiliserons un entraînement dissocié, par grand groupe musculaire complémentaire, afin de bien accentuer le travail sur ces muscles au cours d'une séance.

Par ailleurs, comme les exercices utilisés doivent être plus difficile (le parallèle, dans le monde des charges et haltères, serait l'utilisation de poids suffisamment lourds pour représenter environ 80% des capacité du pratiquant à générer une force suffisante pour manipuler plusieurs fois cette charge), on ne peut se concentrer efficacement, au cours d'une séance, que sur un groupe musculaire important, complété par des exercices moins demandeurs en terme d'énergie.

Voici donc deux fois trois entraînements types à réaliser dans une semaine, pendant quatre à six semaines. En fonction des contraintes de temps, faire un minimum de trois entraînements (les trois premiers), puis compléter par les trois autres si l'emploi du temps le permet.

le premier exercice de chaque entraînement peut constituer un échauffement préalable. Vous pouvez terminer votre séance par quelques exercices destinés aux abdominaux, non précisés ici, car plus spécifique.

### Entraînement 1

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Burpee - p.368	6-10	6-10	1'30" à 1'
Pompes niv.3 - p.231	6-10	6-10	1'30" à 1'
Pompes niv. 4 - p.234	6-10	6-10	1'30" à 1'
Pieds sur. - p.244	6-10	6-10	1'30" à 1'
Dips - p.285	6-10	6-10	1'30" à 1'
Triceps push up - p.291	6-10	6-10	1'30" à 1'

### Entraînement 2

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Squat push bur. - p.370	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions niv.2 - p.304	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions niv.2 - p.305	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions sup. - p.309	6-10	6-10	1'30" à 1'
Superman - p.340	6-10	6-10	1'30" à 1'
Crawl 3 - p.343	6-10	6-10	1'30" à 1'
Erect. ballon - p.353	6-10	6-10	1'30" à 1'

### Entraînement 3

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Squats roulade - p.374	6-10	6-10	1'30" à 1'
Squat Hindou - p.167	6-10	6-10	1'30" à 1'
Fente pivot - p.184	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Squat aéro. libre - p.171	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Fente lat. Chin. - p.190	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Front kick - p.201	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Spéc. quads 2 - p.200	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'

### Entraînement 4

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Squat push burp. - p.370	6-10	6-10	1'30" à 1'
Pompes niv.3 - p.231	6-10	6-10	1'30" à 1'
Pompes Hind. - p.265	6-10	6-10	1'30" à 1'
Ring push up - p.250	6-10	6-10	1'30" à 1'
Deltopush 2 - p.299	6-10	6-10	1'30" à 1'
Triceps dive - p.292	6-10	6-10	1'30" à 1'

### Entraînement 5

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Burpee - p.368	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions chaises - p.318	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions grap. - 319	6-10	6-10	1'30" à 1'
Tractions var.5 - p.312	6-10	6-10	1'30" à 1'
Crawl 1 - p.341	6-10	6-10	1'30" à 1'
Planche croi. 2 - p.345	6-10	6-10	1'30" à 1'
Planche inv. 1 - p.349	6-10	6-10	1'30" à 1'

### Entraînement 6

Exercice	Nb de séries	Nb de répétitions	Temps de récupération entre chaque série
Squats roulade - p.374	6-10	6-10	1'30" à 1'
Squat Hindou - p.167	6-10	6-10	1'30" à 1'
Fente pivot - p.184	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Squat aéro. libre - p.171	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Fente lat. Chin. - p.190	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Front kick - p.201	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'
Spéc. quads 2 - p.200	6-10	6-10 à gauche et à droite	1'30" à 1'

## PHASE 3

Nous arrivons ici dans une phase de développement de la force maximale. Celle-ci est obtenue grâce à un entraînement spécifique qui vise à l'optimisation des connexions nerveuses ; il s'agit de recruter le maximum de fibres musculaires dites rapides (fibres blanches), et d'optimiser la synchronisation de celles-ci au sein des chaînes musculaires entrant en jeu dans la production de l'exercice.

Pour cela, il va falloir utiliser des résistances élevées (proches du maximum de capacité théorique du pratiquant), et développer sa force explosive.

Ce programme peut être suivi sur quatre semaines, mais ne devrait pas excéder neuf semaines.

Il convient de travailler dans un esprit qualitatif plutôt que quantitatif. N'hésitez pas à prendre un temps de repos assez long, afin de ne pas détourner l'objectif initial vers la prise de masse pure.

Pratiquez un minimum de quatre séances hebdomadaires, jusqu'à huit ou dix.

Entraînement 1				Entraînement 2				Entraînement 3			
Ex page	Nb séries	Nb répét.	Récup. entre les séries	Ex page	Nb séries	Nb répét.	Récup. entre les séries	Ex page	Nb séries	Nb répét.	Récup. entre les séries
372		20				20			20		
376		20				20					
233	3-5	1-5	3 à 6'	372	3-5	1-5	3 à 6'	144	20		
235	3-5	1-5	3 à 6'	288	3-5	1-5	3 à 6'	146	3-5	1-5	3 à 6'
								147	3-5	1-5	3 à 6'

## PHASE 4

La quatrième phase de notre entraînement constitue une étape de conversion des qualités musculaires acquises ultérieurement, afin de transposer ces nouvelles capacités dans le cadre de la réalisation de gestes techniques optimisés dans le cadre de la pratique d'un sport.

Deux orientations vont se dessiner à travers deux entraînements qui vont viser respectivement à développer la force explosive des membres inférieurs, et des membres supérieurs.

Ainsi, l'objectif pourrait se résumer à : sauter plus haut, et lancer plus loin !

A vous de jouer en transposant vos qualités physiques développées, dans les gestes techniques de votre sport.



