



PROGRAMME DE MUSCULATION

Je ne vais pas vous faire un exposé sur toutes les techniques de musculation.

(Isométrie, Isotonie concentrique, Isotonie excentrique, Isocinétisme, Plyométrie, Stato-dynamisme, etc)
Nous allons rester dans un contexte d'amateurisme éclairé et d'un apport complémentaire de la musculation dans le cadre de l'activité rugby.

Pas besoin de matériel sophistiqué, un banc, deux barres courtes, une barre longue, de la fonte, du courage, de l'abnégation et de la patience suffiront.

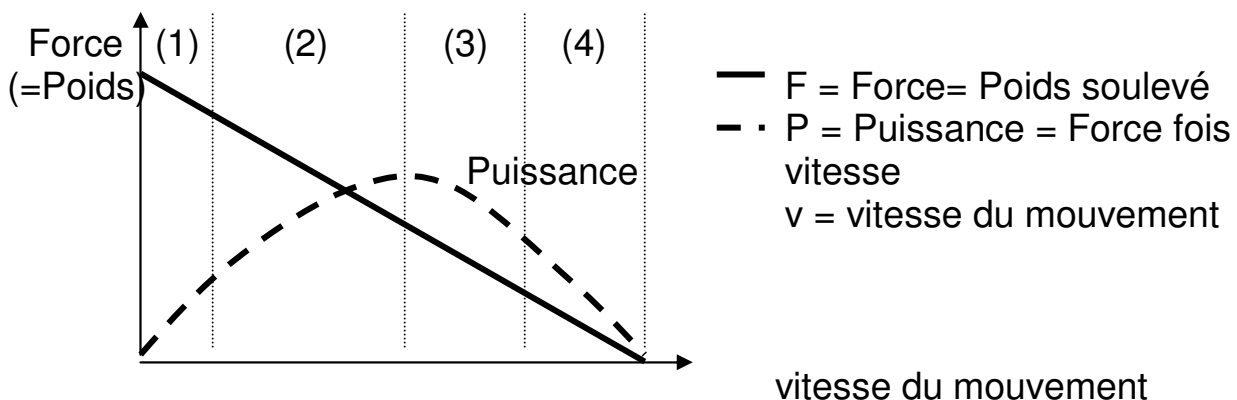
L'entraînement en salle n'est pas exclu, il est même plus facile pour les changements de charges (et certainement pour quelques bons conseils de positionnement).

Principes de base

Le muscle, ses qualités

La force d'un muscle est proportionnelle à sa surface de section (un muscle fort est un gros muscle).
Mais c'est quoi la force ?

Qu'observe t'on lorsqu'on tente de faire un mouvement avec la charge maximale possible, mais à différentes vitesses ?



- La force est maximale pour les vitesses les plus lentes

- La puissance est maximale pour une charge et une vitesse intermédiaire

D'après ce graphique, on peut définir quatre plages d'entraînements différents : La force (1), la puissance force (2), la puissance vitesse (3), la force vitesse (explosivité) (4).

Que remarque t'on après un entraînement ?

Eh bien, que ces plages d'entraînement sont **spécifiques** ; cad qu'un entraînement en force augmentera la force max. mais n'aura aucun effet sur la force vitesse, et ce, vice versa.

Conclusion

La musculation, en tant qu'apport complémentaire dans une discipline sportive, doit être spécifique à cette discipline.

Un programme destiné à un gymnaste, sera différent d'un programme destiné à un rameur, qui sera différent d'un programme destiné à un karatéka, car les qualités musculaires requises sont spécifiques et différentes.

E kwè ? Po nos-ôtes ?

Si on se plaçait d'un point de vue professionnel, cela serait bien trop compliqué et surtout irréalisable. (Travail du haut, du bas du corps, des gainages, en différence de qualités, de méthodologies, et ce, en fonction des postes et du cours de la saison)

Restons donc dans notre contexte.

Nous nous contenterons de développer la ceinture scapulaire, cad, le haut du torse (pectoraux et haut du dos), les épaules, la nuque, les bras et les avant-bras.

Pour la ceinture pelvienne, on coure et c'est déjà pas mal !

Quelles qualités développer ?

Il paraît évident que les qualités de **force** et de **puissance force** seront directement avantageuses dans les phases de combats. C'est donc un type d'entraînement qui va augmenter le volume des muscles travaillés.

Autres avantages :

- L'augmentation de la masse maigre va favorablement augmenter la quantité de mouvement lors des contacts et des chocs. (Ah, la physique !)
- Un rôle de protection contre certaines blessures : de bons muscles protègent les articulations en évitant entorses et luxations, de plus ils jouent un rôle de matelas protecteur.

La musculation

Pour progresser, minimum 2 sollicitations par semaine, 3 c'est beaucoup mieux.

Principes de l'alternance (jour d'entraînement/jour de repos en musculation), de la progressivité, et de la spécificité (qu'entraîne t'on).

Lorsque l'on s'entraîne en musculation de force et de puissance force, cad lorsque le volume du muscle va croître, il faut apporter au muscle les briques dont il a besoin pour s'hypertrophier sinon, peau de balle et balai de crin !

Quelles sont ces briques ?

Ce sont des acides aminés cad les molécules qui constituent les protéines.

Où les trouve t'on ?

Essentiellement dans la viande (20gr/100gr), les poissons (20gr/100gr), les blancs d'œufs (20gr/2 œufs de 65gr), les fromages frais maigres (8gr/100gr), la poudre de lait écrémé (35gr/100gr).

Quelle quantité faut il apporter ?

Au moins 1,7 gr par kilo de poids corporel par jour (pour une masse grasse inférieure ou égale à 17% ou calculée à 17%).

Cela fait beaucoup ; poids 80 kg = 136 gr de protéine / jour = 680 gr de steak !

D'autant plus qu'il faut faire attention aux calories (680 gr de steak ~ 1360Kcal)

pour ne pas faire du gras. (Apports journaliers conseillés : 2500-2800 Kcal)

Les blancs d'œufs sont intéressants car ils apportent peu de calories (136 gr de protéine = les blancs de 13 œufs = 585 Kcal), de même que les poissons maigres, cad tous sauf, saumon, anguille, maquereau, hareng (136gr de protéine = 680gr de poisson = 680 Kcal)

Toutes les combinaisons sont possibles.

Quels exercices ?

J'ai retenu 5 mouvements pour un développement harmonieux :

1. Développé couché (barre longue)

Position couché sur le dos, hanches fléchies, genoux fléchis, pieds sur le banc.
Prise de barre relativement large, avants bras +/- verticaux.
Soulevé de barre jusqu'à extension complète des bras.

2. Soulevé debout (barre longue)

Position debout, pieds légèrement écartés, bras pendants devant le corps.
Prise de barre étroite (+/- 10cm entre les mains).
Soulevé de barre jusqu'au menton en écartant les coudes du corps.

3. Ecarté debout (barres courtes)

Position debout, pieds légèrement écartés, bras pendants le long du corps, latéralement.
Un haltère à chaque main.
Soulevé latéral jusqu'à l'horizontale

4. Biceps (barre longue ou barres courtes)

Position debout, pieds légèrement écartés, bras pendants le long du corps.
Prise de barre à largeur d'épaule (si barre longue).
Flexion complète de l'avant bras sur le bras.

5. Tirage arrière (mouvement du rameur, coudes au corps)

Si appareil à poulies ; position assise, buste à 90°.
Sinon, soit position debout, pieds légèrement écartés, buste fléchi à 90°, barre au sol (il faut parfois un appui front), soit couché sur le ventre au banc, barre au sol.
Prise de barre à largeur d'épaule, en supination (paumes des mains vers les pieds).
Tirage ou soulevé de charge, les coudes ne s'écartent pas du corps et passent dans le dos.

Quelle méthodologie ?

3 séances par semaine espacées d'au moins 1 jour de repos en musculation.

Le calcul des charges est basé sur le 1RM cad sur la charge maximale avec laquelle on peut faire 1 mouvement mais pas 2 d'affilée. (1 Répétition Maximale, le terme n'est pas très bien choisi))

1. La première séance consistera donc à définir son 1RM pour chaque mouvement.

2. Ensuite, 1 semaine (3 séances) de mise en condition musculaire
{(60% de 1RM fois 10) repos 2'} fois 3 par séance. (= Séance de +/- 40')

3. Puis un cycle force, puissance force de 2 semaines.

	J1	J2	J3
S1	Pm	Pi	Pm
S2	DT	Pm	DT

Pm = {(50% 1RM fois 7) repos 1', (60% 1RM fois 5) repos 1', (70% 1RM fois 3)} fois 3 r2'
à fréquence maximum. (= Séance de +/- 1h20, 5 mouvements)

Pi = {(98% 1RM fois 1) r1', (95% 1RM fois 2) r2', (90% 1RM fois 3)} fois 3 r5'
à vitesse lente. (= Séance de +/- 1h30 si 3 mouvements)

DT = {(90% 1RM fois 2)r2'} fois 5 r5' puis {(85% 1RM fois 3)r2'} fois 5 r5'
à vitesse lente. (= Séance de +/- 1h30 si 3 mouvements)

4. Puis réajustement des 1RM

5. Puis cycle force, puissance force de 3 semaines

	J1	J2	J3
S1	B	Pm	DT
S2	Pi	B	Pm
S3	Pm	DT	B

B = {(70% ou 75 % 1RM fois 10) r5'} fois 3 r7' **à fréquence maximum.**
(= Séance de +/- 1h40 si 5 mouvements, de +/- 1h si 3 mouvements)

6. Puis réajustement des 1RM

7. Puis même cycle force, puissance force de 3 semaines, identique au précédent, etc.

Petits arrangements entre amis :

Pour les séances les plus longues, cad ; Pi, DT et B ; 3 exercices seulement :

Développé couché, Soulevé debout, Tirage arrière.

De plus ces séances peuvent être réparties sur la journée. (Ex. un mouvement le matin, un mouvement le midi, un mouvement le soir)

Il suffit parfois de se lever 1h plus tôt.

Suite à ce genre de programme, on peut raisonnablement escompter un gain de 30 à 35 % des 1RM après 12 semaines d'entraînement.

C'est pas facile, hein !