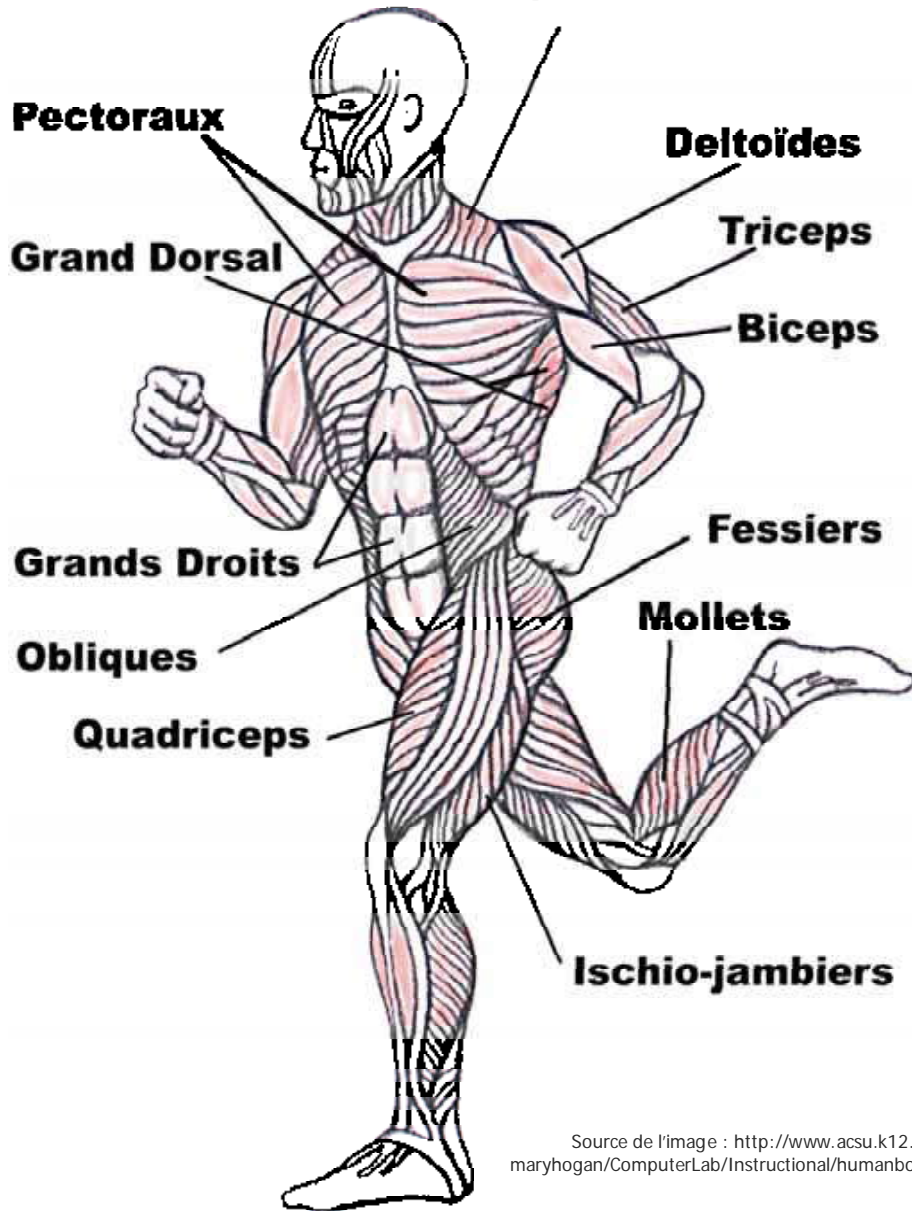


**Trapèze  
(faisceau supérieur)**



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

## Musculation pour les débutants

Une séance de débutant (jeune adulte)

Échauffement : 8-10 min + travail réel : 40-45 minutes + étirements : 5 minutes + douche : 5 minutes = 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 (8-10 minutes), sinon il y a risque d'accident articulaire et musculaire... et des courbatures plus intenses.

Quel travail de musculation?

Pour commencer :

**Séance n°1 à n°3 :** 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°4 à n°8 :** vous réaliserez 2 séries de 10 (2 X 10) de chaque exercice. On repérera ses points forts et ses points faibles.

**Séance n°10 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 BEP et BAC PRO.
- Merci à eux

Différents objectifs possibles après les 30 séances de préparation :

**Objectif Puissance : le 5 X 6**

Mouvements rapides (effectués en 1 seconde environ)  
**5 séries de 6 répétitions** (il faut trouver la charge qui permet la réalisation avec grosse fatigue au 6ème mouvement) avec 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 et il va le faire pendant la période de repos que vous lui donnez ensuite : c'est un des principe de la musculation.

Ici, 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 (il faut trouver la charge qui permet la réalisation avec 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 (il faut trouver la charge qui permet la réalisation avec grosse fatigue au 3ème mouvement) avec pauses de 6 minutes entre chaque série.

Il faut déjà une expérience de la musculation et une très bonne maîtrise du geste. Il faut 7 jours de repos : 1 séance par semaine seulement.

**Objectif Endurance musculaire, Fitness:**

6 à 8 exercices par séance, 30 répétitions par exercice (il faut trouver la charge qui permet les 30 répétitions avec grosse fatigue au 30ème mouvement)

Exemple de répartition du travail pour 3 séances par semaine pour un débutant.

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

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



**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 .



**Squat :** un mouvement très classique en 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). (Avec jambes plus écartés, sollicite en plus les adducteurs).

Effectuer une flexion des genoux en inspirant jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

Se relever complètement et expirer .

**SECURITE :**

Maintenir le dos droit pendant tout l'exercice. Il faut apprendre ce mouvement AVANT de travailler avec des charges et avoir un partenaire qui surveille l'attitude.

**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 !



**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 et les ishios-jambiers 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 des cuisses avant.

A faire avec les 2 jambes !



**Position chaise** en isométrie :

30 secondes à 2 min

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



**Notez ce que vous avez fait:**

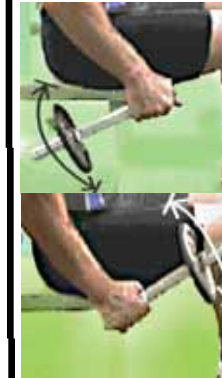
Exercices , charges utilisées, nombre de mouvements, nombre de séries, sensations



31 mouvements de musculation, réalisables avec très 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.

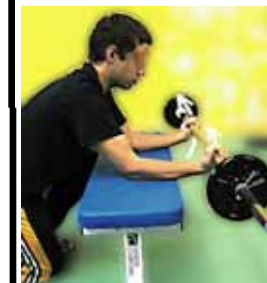
## Les Avant-Bras



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 avant 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

Pompes classiques

Variante pompes avec mains claquées à chaque extension

## 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

A faire des 2 côtés !

**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



### Crunch :

## Les abdominaux

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 !



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



**Pompes inclinées** : Plus intense pour les triceps

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

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



**Pompes bras écartés** :

Exercice qui développe plus les Pectoraux

Réalisation: flexion de bras complètes



**Pompes arrières** .

Il existe aussi des Pompes sur barres parallèles (Dips en an-

## 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



### Ecarté-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.

Conservé 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.

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



Pensez à boire de l'eau