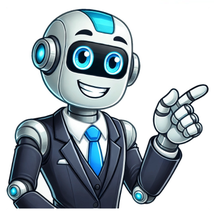
I'm not a robot



Programme renforcement musculaire pdf

Je te propose 5 programmes d'entraînement complet (2 entraînement en full body et 3 split routine (3 jours, 4 jours et 5 jours) déclinés en 3 versions à chaque fois (fonte, élastique et exclusivement poids de corps)soit 15 programmes de musculation à télécharger gratuitement sous format PDF.Télécharge gratuitement les programmes sous version PDF en renseignant ton adresse email ci-dessous.Mais au fait, tu te demandes peut-être, qui suis-je ?Un petit background sur moi (qui est plus complet ici) pour situer les choses. Moi c'est Nikias aka Russcoff, le fondateur du site Papa Muscle. L'entraînement et la muscu, ça me connaît. En effet, je pratique le sport depuis 27 ans non-stop et la musculation depuis plus de 18 ans.Je peux te dire que j'en ai bouffé des heures d'entraînements et des exercices à répétition. En 17 ans, j'ai eu l'occasion d'essayer de nombreux programmes différents : prise de masse, prise de muscles, volume musculaire… avec pleins de méthodes différentes (poids de corps, élastique de musculation, TRX, fonte)… Et même si je suis papa d'une formidable petite fille, je continue toujours de m'entraîner autant. Je suis un père ordinaire avec une vie de famille et un boulot classique, en bref, Monsieur Tout le Monde. Et c'est ma fille, avec qui je suis très proche, couplée à ma passion pour la musculation, qui m'a donné le nom Papa Muscle.Papa Muscle, c'est quoi ? Quand les gens me rencontrent, ils pensent souvent que je suis sportif de haut niveau. Et quand je leur réponds que je suis Papa et Monsieur Tout le Monde, ils sont surpris par mon physique.Ils me demandent à chaque fois des conseils sur l'entraînement, la nutrition mais aussi comment allier vie de famille et sport. Et ce sont toutes ces personnes que j'ai pu rencontrer pendant toutes ces années, que je remercie grandement au passage, qui m'ont poussées à lancer Papa Muscle.Papa Muscle c'est donc l'envie de Papa – Monsieur Tout le Monde (moi), de partager ma passion, mes connaissances de la musculation et de ma vie de famille avec toi.A l'inverse des personnalités du milieu qui te poussent à être le plus musclé possible, à essayer d'atteindre un physique que tu ne pourras jamais atteindre, je suis là pour te donner les clés pour avoir TON meilleur physique selon TON mode de vie !!!Papa Muscle ne te vend pas du rêve mais de la réalité.Tu veux reprendre ta vie en main mais…Vouloir te (re) mettre à la musculation, c'est bien. Malheureusement : Il existe des milliers de programmes de musculation sur internet pour t'embrouiller. Tu trouves de tout et n'importe quoi. Des programmes de musculation en ligne te proposant des méthodes d'entraînement parfois loufoques voire impossibles à réaliser !!! La plupart des bons programmes sont payants (même si c"est normal car la personne a passé du temps à le réaliser).Et bien, je te propose 15 programmes que j'ai pu moi-même utiliser gratuitement !!!C'est quoi le piège ?Aucun, mis à part s'inscrire avec ton adresse email sur le site Papa Muscle. Pourquoi ? Tout simplement parce que si tu renseignes ton adresse email, c'est que le programme t'intéresse.Et si tu le trouves bien, tu vas adorer Papa Muscle. Que ce soit sur le site internet ou dans la newsletter, je partage régulièrement des conseils sur l'entraînement, la nutrition et la récupération.Qu'est-ce qui t'attend dans ce programme de musculation ? Un programme d'entraînement qui s'adresse au débutant comme au confirmé, quel que soit ton niveau. Pas 1 mais 15 programmes de musculation à utiliser sur 1 ou 6 jours. 3 méthodes d'entraînement : fonte, poids de corps et élastique. Tu peux t'entrainer facilement et n'importe où, plus d'excuses. Des liens vidéos pour savoir comment réaliser chaque exercice.Avec mes 17 ans d'expérience, je peux t'assurer que les choses les plus simples sont parfois les plus efficaces. Dans ce programme, plus qu'une méthode incroyable et révolutionnaire, je te propose un mode d'organisation efficace par groupe musculaire avec les exercices de substitution que tu travailles au poids de corps, aux élastiques ou avec du matériel.Tu trouveras un mélange d'exercice polyarticulaire et exercice d'isolation.Chaque séance est modulable pour te permettre de l'adapter à ta façon.Même si suivant tes objectifs (prise de masse, prise de muscle, volume musculaire, prise de force…), tu devras favoriser un programme d'entraînement plutôt qu'un autre, tu auras des résultats si tu appliques les bases de la musculation.Et pour t'aider dans tes entraînement, je te donne…Les bases de la musculationLa musculation est un tout ! Ou plus précisément l'addition de 3 piliers aussi importants les uns que les autres, qui vont déterminer tes résultats : l'entraînement, le repos et la nutrition.EntraînementSi ces reps sont de bonnes bases notamment pour un débutant et savoir quelle charge de travail utiliser par rapport à tes objectifs, ces reps n'ont aucune valeur significative. En effet, tu verras rapidement que tu peux construire du muscle avec de nombreuses répétitions.Faire des séries longues de 50 répétitions au développé couché à 60 kg ne donnera pas la même masse musculaire au niveau de tes pectoraux que ces mêmes séries longues de 50 reps à 120 kg. Tout est relatif.De plus, tu verras que certains exercices se prêtent plus à l'utilisation de répétitions longues comme les élévations latérales ou les squat.Organiser tes semaines par groupe musculaireLà encore, il existe une infinité de combinaisons possibles. Théoriquement, tu peux t'entraîner 1 fois par semaine ou 7. Dans la pratique et pour obtenir de meilleurs résultats, il faudra au moins 2 séances et pas plus de 6 par semaine.L'intensité de ton programme d'entraînementL'intensité est une notion en musculation super importante pour maximiser ta prise de muscle. Tu peux jouer sur l'intensité de ton entraînement de plein de manières différentes.Par exemple :► Les temps de repos (allonger ou raccourcir) ;► Le nombre de reps (moins ou plus) ;► Des techniques d'intensification comme un superset ou un biset…Le superset est un bon moyen d'augmenter l'intensité de ta séance d'entraînement en enchaînant plusieurs exercices. Pour réaliser un superset, tu travailles le groupe musculaire opposé (muscle antagoniste-agoniste) sans temps de repos entre ton exercice.L'exemple le plus connu est l'enchaînement biceps – triceps ou bien pectoraux – dos .Bon, je t'ai rapidement présenté le superset mais garde en tête qu'il est plutôt recommandé aux personnes ayant un bon niveau de musculation et un peu moins pour les débutants.En effet, le superset ne s'effectue pas n'importe comment et pas sur n'importe quel exercice.ExercicesPeu importe le type d'entraînement que tu choisis, le plus important dans un programme de musculation est de travailler spécifiquement chaque groupe musculaire pour favoriser l'harmonie de l'ensemble de ton corps et éviter les retards (qui peuvent s'avérer dangereux).Ci-dessous, tu trouveras des exemples d'exercice par groupe musculaire, que tu travailles avec ou sans matériel (malheureusement, je n'ai pas encore eu le temps de te filmer tous les exercices donc si tu ne sais pas ce que c'est, je t'invite à chercher l'exo dans youtube).Pectoraux Poids de corps : pompe, dip… Barre et haltères : développé couché, développé incliné… Machines : poulie haute pour le haut des pecs, poulie basse pour le bas des pecs… JambesPoids de corps : squat (quadriceps), squat pistol, fentes… Barre et haltères : pareil qu'au poids de corps…Machines : leg extension (quadriceps), leg curl (ischios), presse à jambes…BicepsPoids de corps : traction supination…Barre et haltères: curl en tout genre (curl marteau, curl pupitre)…Machines : curl poulie basse, curl Hercules…AbdosTu n'oublies pas de travailler tes abdos car même si ta masse graisseuse est trop importante pour les voir, ils sont nécessaires pour renforcer ta posture ou pour certains exercices (squat…).Les abdos sont vraiment facile à travailler : type circuit au poids de corps, lesté pour rajouter de l'intensité, sur des machines…DosPoids de corps : traction, planche rowing back…Barre de musculation et haltères : rowing, soulevé de terre…Machines : tirage horizontal, tirage vertical, tirage poitrine…ÉpaulesPoids de corps : pompe piquée, pompe poirier… Barre et haltères : tirage menton, élévation latérale, développé militaire…Machines : oiseau à la poulie haute, oiseau à la poulie basse…Les épaules ont l'avantage de réagir à tout type d'entraînement que ce soit aux haltères, à la barre, à la poulie. Personnellement, j'adore travailler les épaules en superset.TricepsPoids de corps : pompe en tout genre, dips…Barre et haltères : extension en tout genre (couchée, verticale)…Machines : kickback…Récupération musculaireLes temps de reposTout comme pour le nombre de reps, le temps de repos a son importance.En gros, plus tu prends de repos entre deux séries, plus tu favorises le travail de force. Et inversement, plus ton temps de repos est court et plus ton entraînement se concentre sur la prise de masse ou la prise de muscles.Sans entrer dans les détails techniques, tu prends un repos entre les séries de :Optimisation du repos dans la semaineLes temps de repos dans la semaine ont aussi leur importance. Tes muscles ont besoin de se reposer pour se reconstruire. Ici aussi, pas de format type, il faut avant tout écouter ton corps.La semaine comporte 7 jours. Tu peux donc organiser tes séances de musculation de pleins de manières différentes : 2, 3, 4, 5 voire 6 jours d'entraînement dans la semaine.Mise à part si tu as un très bon niveau, (et encore) je te déconseille fortement un programme d'entraînement sur 7 jours. Ton corps a besoin de repos pour reconstruire du muscle, mais c'est également le cas de ton système nerveux qui doit faire une pause.Donc 1 à 2 jours par semaine sans séances de musculation te sera bénéfique, tu verras !La nutritionSi ton régime alimentaire n'est pas adapté à tes objectifs, tu pourras avoir le meilleur programme de musculation, tu ne verras pas les résultats escomptés. Que tu sois en prise de masse, volume musculaire, prise de force ou sèche, ton corps a besoin d'une quantité adéquat de protéines, lipides et glucides.Sommairement, les protéines construisent le muscle, les glucides te donnent de l'énergie et les lipides contribuent au bon fonctionnement de tes cellules.Chaque personne est différente (il me faudrait beaucoup plus de place pour t'expliquer tout ce qu'il y a à savoir sur la nutrition. Ne t'inquiète pas, tu peux retrouver un onglet dédié à la nutrition sportive sur le site Papa Muscle.) mais une bonne base pour t'y retrouver c'est de consommer :Disons que pour les protéines, 10% s'applique plutôt chez les gens de tous les jours et moins pour les sportifs qui ont besoin d'un apport plus conséquent pour nourrir leurs muscles.Il faudra adapter tes apports selon tes objectifs. Si on part sur le métabolisme de base de 2500 calories par jour, tu devras manger plus si tu veux gagner en masse, en muscle ou en force et manger moins de 2500 calories si tu veux sécher.N'oublie pas que tu fabriques du muscle après tes séances d'entraînement. Pendant ta séance, c'est l'effet inverse : tu casses les fibres musculaires. Ces dernières se réparent grâce à l'apport des macronutriments suffisants au travers de l'alimentation ou bien de compléments alimentaires (pour atteindre tes objectifs).D'ailleurs, concernant les compléments alimentaires, je te conseille la marque française Nutripure (marque de qualité) !La musculation est un sport d'endurance. Tu ne deviendras pas massif en deux jours. Donc quand tu suis un programme de musculation, tu dois le continuer sur plusieurs semaines afin de voir les premiers résultats, et crois moi, ça en vaut la chandelle !!!Bon entraînement à toi, cher fonteur !!! Je te propose 5 programmes d'entraînement complet (2 entraînement en full body et 3 split routine (3 jours, 4 jours et 5 jours) déclinés en 3 versions à chaque fois (fonte, élastique et exclusivement poids de corps)soit 15 programmes de musculation à télécharger gratuitement sous format PDF.Télécharge gratuitement les programmes sous version PDF en renseignant ton adresse email ci-dessous.Mais au fait, tu te demandes peut-être, qui suis-je ?Un petit background sur moi (qui est plus complet ici) pour situer les choses. Moi c'est Nikias aka Russcoff, le fondateur du site Papa Muscle. L'entraînement et la muscu, ça me connaît. En effet, je pratique le sport depuis 27 ans non-stop et la musculation depuis plus de 18 ans.Je peux te dire que j'en ai bouffé des heures d'entraînements et des exercices à répétition. En 17 ans, j'ai eu l'occasion d'essayer de nombreux programmes différents : prise de masse, prise de muscles, volume musculaire… avec pleins de méthodes différentes (poids de corps, élastique de musculation, TRX, fonte)…Et même si je suis papa d'une formidable petite fille, je continue toujours de m'entraîner autant. Je suis un père ordinaire avec une vie de famille et un boulot classique, en bref, Monsieur Tout le Monde. Et c'est ma fille, avec qui je suis très proche, couplée à ma passion pour la musculation, qui m'a donné le nom Papa Muscle.Papa Muscle, c'est quoi ?Quand les gens me rencontrent, ils pensent souvent que je suis sportif de haut niveau. Et quand je leur réponds que je suis Papa et Monsieur Tout le Monde, ils sont surpris par mon physique.Ils me demandent à chaque fois des conseils sur l'entraînement, la nutrition mais aussi comment allier vie de famille et sport. Et ce sont toutes ces personnes que j'ai pu rencontrer pendant toutes ces années, que je remercie grandement au passage, qui m'ont poussées à lancer Papa Muscle.Papa Muscle c'est donc l'envie de Papa – Monsieur Tout le Monde (moi), de partager ma passion, mes connaissances de la musculation et de ma vie de famille avec toi.A l'inverse des personnalités du milieu qui te poussent à être le plus musclé possible, à essayer d'atteindre un physique que tu ne pourras jamais atteindre, je suis là pour te donner les clés pour avoir TON meilleur physique selon TON mode de vie !!!Papa Muscle ne te vend pas du rêve mais de la réalité.Tu veux reprendre ta vie en main mais…Vouloir te (re) mettre à la musculation, c'est bien. Malheureusement : Il existe des milliers de programmes de musculation sur internet pour t'embrouiller. Tu trouves de tout et n'importe quoi. Des programmes de musculation en ligne te proposant des méthodes d'entraînement parfois loufoques voire impossibles à réaliser !!! La plupart des bons programmes sont payants (même si c"est normal car la personne a passé du temps à le réaliser).Et bien, je te propose 15 programmes que j'ai pu moi-même utiliser gratuitement !!!C'est quoi le piège ?Aucun, mis à part s'inscrire avec ton adresse email sur le site Papa Muscle. Pourquoi ? Tout simplement parce que si tu renseignes ton adresse email, c'est que le programme t'intéresse.Et si tu le trouves bien, tu vas adorer Papa Muscle. Que ce soit sur le site internet ou dans la newsletter, je partage régulièrement des conseils sur l'entraînement, la nutrition et la récupération.Qu'est-ce qui t'attend dans ce programme de musculation ? Un programme d'entraînement qui s'adresse au débutant comme au confirmé, quel que soit ton niveau. Pas 1 mais 15 programmes de musculation à utiliser sur 1 ou 6 jours. 3 méthodes d'entraînement : fonte, poids de corps et élastique. Tu peux t'entrainer facilement et n'importe où, plus d'excuses. Des liens vidéos pour savoir comment réaliser chaque exercice.Avec mes 17 ans d'expérience, je peux t'assurer que les choses les plus simples sont parfois les plus efficaces. Dans ce programme, plus qu'une méthode incroyable et révolutionnaire, je te propose un mode d'organisation efficace par groupe musculaire avec les exercices de substitution que tu travailles au poids de corps, aux élastiques ou avec du matériel.Tu trouveras un mélange d'exercice polyarticulaire et exercice d'isolation.Chaque séance est modulable pour te permettre de l'adapter à ta façon.Même si suivant tes objectifs (prise de masse, prise de muscle, volume musculaire, prise de force…), tu devras favoriser un programme d'entraînement plutôt qu'un autre, tu auras des résultats si tu appliques les bases de la musculation.Et pour t'aider dans tes entraînement, je te donne…Les bases de la musculationLa musculation est un tout ! Ou plus précisément l'addition de 3 piliers aussi importants les uns que les autres, qui vont déterminer tes résultats : l'entraînement, le repos et la nutrition.EntraînementSi ces reps sont de bonnes bases notamment pour un débutant et savoir quelle charge de travail utiliser par rapport à tes objectifs, ces reps n'ont aucune valeur significative. En effet, tu verras rapidement que tu peux construire du muscle avec de nombreuses répétitions.Faire des séries longues de 50 répétitions au développé couché à 60 kg ne donnera pas la même masse musculaire au niveau de tes pectoraux que ces mêmes séries longues de 50 reps à 120 kg. Tout est relatif.De plus, tu verras que certains exercices se prêtent plus à l'utilisation de répétitions longues comme les élévations latérales ou les squat.Organiser tes semaines par groupe musculaireLà encore, il existe une infinité de combinaisons possibles. Théoriquement, tu peux t'entraîner 1 fois par semaine ou 7. Dans la pratique et pour obtenir de meilleurs résultats, il faudra au moins 2 séances et pas plus de 6 par semaine.L'intensité de ton programme d'entraînementL'intensité est une notion en musculation super importante pour maximiser ta prise de muscle. Tu peux jouer sur l'intensité de ton entraînement de plein de manières différentes.Par exemple :► Les temps de repos (allonger ou raccourcir) ;► Le nombre de reps (moins ou plus) ;► Des techniques d'intensification comme un superset ou un biset…Le superset est un bon moyen d'augmenter l'intensité de ta séance d'entraînement en enchaînant plusieurs exercices. Pour réaliser un superset, tu travailles le groupe musculaire opposé (muscle antagoniste-agoniste) sans temps de repos entre ton exercice.L'exemple le plus connu est l'enchaînement biceps – triceps ou bien pectoraux – dos .Bon, je t'ai rapidement présenté le superset mais garde en tête qu'il est plutôt recommandé aux personnes ayant un bon niveau de musculation et un peu moins pour les débutants.En effet, le superset ne s'effectue pas n'importe comment et pas sur n'importe quel exercice.ExercicesPeu importe le type d'entraînement que tu choisis, le plus important dans un programme de musculation est de travailler spécifiquement chaque groupe musculaire pour favoriser l'harmonie de l'ensemble de ton corps et éviter les retards (qui peuvent s'avérer dangereux).Ci-dessous, tu trouveras des exemples d'exercice par groupe musculaire, que tu travailles avec ou sans matériel (malheureusement, je n'ai pas encore eu le temps de te filmer tous les exercices donc si tu ne sais pas ce que c'est, je t'invite à chercher l'exo dans youtube).Pectoraux Poids de corps : pompe, dip… Barre et haltères : développé couché, développé incliné… Machines : poulie haute pour le haut des pecs, poulie basse pour le bas des pecs… JambesPoids de corps : squat (quadriceps), squat pistol, fentes… Barre et haltères : pareil qu'au poids de corps…Machines : leg extension (quadriceps), leg curl (ischios), presse à jambes…BicepsPoids de corps : traction supination…Barre et haltères: curl en tout genre (curl marteau, curl pupitre)…Machines : curl poulie basse, curl Hercules…AbdosTu n'oublies pas de travailler tes abdos car même si ta masse graisseuse est trop importante pour les voir, ils sont nécessaires pour renforcer ta posture ou pour certains exercices (squat…).Les abdos sont vraiment facile à travailler : type circuit au poids de corps, lesté pour rajouter de l'intensité, sur des machines…DosPoids de corps : traction, planche rowing back…Barre de musculation et haltères : rowing, soulevé de terre…Machines : tirage horizontal, tirage vertical, tirage poitrine…ÉpaulesPoids de corps : pompe piquée, pompe poirier… Barre et haltères : tirage menton, élévation latérale, développé militaire…Machines : oiseau à la poulie haute, oiseau à la poulie basse…Les épaules ont l'avantage de réagir à tout type d'entraînement que ce soit aux haltères, à la barre, à la poulie. Personnellement, j'adore travailler les épaules en superset.TricepsPoids de corps : pompe en tout genre, dips…Barre et haltères : extension en tout genre (couchée, verticale)…Machines : kickback…Récupération musculaireLes temps de reposTout comme pour le nombre de reps, le temps de repos a son importance.En gros, plus tu prends de repos entre deux séries, plus tu favorises le travail de force. Et inversement, plus ton temps de repos est court et plus ton entraînement se concentre sur la prise de masse ou la prise de muscles.Sans entrer dans les détails techniques, tu prends un repos entre les séries de :Optimisation du repos dans la semaineLes temps de repos dans la semaine ont aussi leur importance. Tes muscles ont besoin de se reposer pour se reconstruire. Ici aussi, pas de format type, il faut avant tout écouter ton corps.La semaine comporte 7 jours. Tu peux donc organiser tes séances de musculation de pleins de manières différentes : 2, 3, 4, 5 voire 6 jours d'entraînement dans la semaine.Mise à part si tu as un très bon niveau, (et encore) je te déconseille fortement un programme d'entraînement sur 7 jours. Ton corps a besoin de repos pour reconstruire du muscle, mais c'est également le cas de ton système nerveux qui doit faire une pause.Donc 1 à 2 jours par semaine sans séances de musculation te sera bénéfique, tu verras !La nutritionSi ton régime alimentaire n'est pas adapté à tes objectifs, tu pourras avoir le meilleur programme de musculation, tu ne verras pas les résultats escomptés. Que tu sois en prise de masse, volume musculaire, prise de force ou sèche, ton corps a besoin d'une quantité adéquat de protéines, lipides et glucides.Sommairement, les protéines construisent le muscle, les glucides te donnent de l'énergie et les lipides contribuent au bon fonctionnement de tes cellules.Chaque personne est différente (il me faudrait beaucoup plus de place pour t'expliquer tout ce qu'il y a à savoir sur la nutrition. Ne t'inquiète pas, tu peux retrouver un onglet dédié à la nutrition sportive sur le site Papa Muscle.) mais une bonne base pour t'y retrouver c'est de consommer :Disons que pour les protéines, 10% s'applique plutôt chez les gens de tous les jours et moins pour les sportifs qui ont besoin d'un apport plus conséquent pour nourrir leurs muscles.Il faudra adapter tes apports selon tes objectifs. Si on part sur le métabolisme de base de 2500 calories par jour, tu devras manger plus si tu veux gagner en masse, en muscle ou en force et manger moins de 2500 calories si tu veux sécher.N'oublie pas que tu fabriques du muscle après tes séances d'entraînement. Pendant ta séance, c'est l'effet inverse : tu casses les fibres musculaires. Ces dernières se réparent grâce à l'apport des macronutriments suffisants au travers de l'alimentation ou bien de compléments alimentaires (pour atteindre tes objectifs).D'ailleurs, concernant les compléments alimentaires, je te conseille la marque française Nutripure (marque de qualité) !La musculation est un sport d'endurance. Tu ne deviendras pas massif en deux jours. Donc quand tu suis un programme de musculation, tu dois le continuer sur plusieurs semaines afin de voir les premiers résultats, et crois moi, ça en vaut la chandelle !!!Bon entraînement à toi, cher fonteur !!! Auteur : Bruno ChauziArticle modifié le 27/03/2024 Nos 5 programmes de renforcement musculaire en circuit-training permettent, sans sortir de la maison, de gagner en tonicité musculaire sans prendre de volume. Pratiquer ces exercices de sport augmentera votre métabolisme de base, ce qui est parfait pour perdre du poids au repos. La part du seul entretien des muscles dans le métabolisme de base est de 18%, c'est une dépense calorique vraiment non négligeable ! Voici le sommaire général de nos 5 programmes au poids du corps composés de 12 exercices chacun pour le renforcement musculaire à domicile, du débutant novice au sportif confirmé. Une version à imprimer au format PDF est téléchargeable gratuitement ici. Dans cet article : Nos 5 programmes de sport en circuit training ont chacun leur spécificité. L'entrainement en circuit bleu est un "full-body training workout": il est complet et sollicite tous vos muscles. Le circuit orange s'adresse aux débutants sédentaires ou en surpoids. Le circuit vert se concentre sur le haut du corps pour les pratiquants confirmés Le circuit jaune, aussi pour le haut du corps mais techniquement plus facile, est pour les débutants Le circuit rouge développe les capacités d'équilibre corporel général et de proprioception Le principe du circuit-training est d'effectuer successivement plusieurs exercices tous différents sur une durée égale. Nous avons choisi une durée, incluant le temps d'effort et le temps de récupération, de une minute. Le volume de la séance dépend du nombre de tours de circuits effectués. On commence en général avec un seul tour pour finir en effectuant 5 tours du même circuit. La grande variété des muscles sollicités successivement est le principal avantage du circuit-training. C'est un entrainement complet et très motivant. Il ne demande aucun matériel spécifique et est donc particulièrement adapté pour faire du sport à la maison. Un tapis de sol est toutefois recommandé pour éviter des douleurs dues à la pression sur les genoux, les coudes ou les fesses durant les exercices en appui. Vous pouvez consulter directement les circuits en cliquant sur l'image qui lui correspond. Version à imprimer au format PDF gratuit Caractéristiques communes des 5 programmes en circuit training La première des caractéristiques communes est l'absence de matériel. Tous les exercices sont exécutés sans charge et sans aménagement particulier. Seul le poids de corps doit être déplacé selon des modalités permettant à tous les gabarits d'être en réussite. Le programme ORANGE est dans ce sens le plus adapté pour un débutant adulte ou adolescent en surpoids. Routine d'échauffement et étirements On pratiquera avant de commencer le circuit-training une petite routine d'échauffement articulaire. Il s'agit simplement de solliciter les articulations avec des étirements actifs et des mouvements lents, amples et réguliers, sans secousse ni temps de ressort. Pour le haut du corps on doit étirer de manière active les épaules, les poignets et la poitrine. Ces étirements actifs à faire avant la séance, durent une minute chacun et alternent 3 phases de 5 secondes : une contraction des muscles, un relâchement puis un étirement doux. Les étirements longs ne sont, par contre, pas utiles durant cette phase préparatoire et doivent être réservés à une séance spécifique de récupération, par exemple le lendemain des circuits. Ces étirements longs sont des étirements passifs. Il faut en faire au moins un par groupe musculaire ou un par chaîne musculaire. Deux étirements sont simples et incontournables quel que soit le circuit réalisé; ce sont l'étirement du dos en position debout et l'étirement du psoas. Les deux principaux étirements à associer au programme de musculation entre chaque séance pour bien récupérer Alternance Effort-récupération La durée totale sur chaque atelier est de une minute mais les durées respectives de l'effort et de la récupération varient: La durée de l'effort de chacun des 12 exercices du programme est de 30 secondes pour les niveaux 1 et 2 sur un rythme soutenu. Elle passe à 40 secondes pour le niveau 3 avec 20 secondes de repos et 50 secondes pour 10 secondes de repos pour le niveau 4. Le niveau 5 est exécuté sur le mode TABATA 20"-10" avec un rythme d'exécution maximal. La durée du repos inter-exercice varie donc de 30 secondes à 10 secondes selon les niveaux de difficulté. Lorsqu'il y a des postures à tenir (comme le gainage ventral pour la sangle abdominale par exemple) il faut tenir immobile au plus 50 secondes avec une récupération de 10 ". Si la posture est à reproduire à droite et à gauche (comme le gainage costal sur coude pour les abdos obliques) il faut tenir 25 secondes d'un côté puis 25 secondes de l'autre. Selon la terminologie du crossfit c'est un EMOM puisque tous ces exercices sans matériel doivent être exécutés dans la minute. EMOM signifie "every minute on the minute". La durée du repos inter-série est de 4 minutes si on commence le programme puis il est progressivement réduit à 2 minutes ou même moins si l'on est en bonne condition physique. Comme pour le programme de tonification des fessiers on pourra utiliser un chronomètre ou une application sur smartphone donnant la cadence pour respecter les phases d'effort et de récupération. Le programme peut évoluer en durée et en intensité Si l'on n'est pas en bonne condition physique on peut commencer par exécuter une seule série par séance ; celle-ci dure alors 12 minutes. En fonction des progrès ressentis on pourra monter progressivement jusqu'à 5 séries en réduisant le temps de récupération inter-séries à 2 minutes, ce qui fait une séance maximale de 68 minutes que l'on peut reproduire 4 fois par semaine. L'alternance effort-repos est détaillée dans le paragraphe précédent. Si on est en très bonne condition physique, on appliquera au niveau 5 le rythme TABATA 20"-10", à savoir 20 secondes d'effort quasi maximal pour 10 secondes de repos. La méthode Tabata, souvent utilisée en crossfit, est habituellement proposée sur 4 minutes mais, dans la mesure où les exercices ne sollicitent pas les mêmes groupes musculaires, on peut tenir le rythme 20-10 sur 6 minutes, c'est-à-dire en faisant les 12 exercices. La durée des périodes d'effort et de repos peut être visualisée de diverses manières pendant l'exécution du programme choisi: avec une montre possédant la fonction "Chronomètre" en utilisant la fonction "Alarme et Horloge" de Windows (menu Démarrer) sur ordinateur de bureau en ouvrant l'application par défaut de votre smartphone en installant une application avec plus de fonctions sur votre smartphone à partir de la recherche "Timer" sur GooglePlay par exemple en ouvrant une vidéo Youtube proposant un compteur d'intervalles de 30 secondes Selon les différents critères de progression précédents on peut imaginer 5 niveaux pour ces programmes Sport-Maison de renforcement musculaire. 1 - J'essaye ce circuit training, pour voir... 2 séances par semaine, 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération, 1 seule série des 12 exercices 2 - Pas de courbatures :-) Je continue !!! 3 séances par semaine, 30 secondes d'effort 30 secondes de récupération, 3 séries des 12 exercices 3 - Trop facile ! J'augmente les séries 3 séances par semaine, 40 secondes d'effort 20 secondes de récupération, 5 séries des 12 exercices 4 - J'ai la forme ! Je passe à 4 séances de sports hebdomadaires 4 séances par semaine, 50 secondes d'effort 10 secondes de récupération, 4 séries des 12 exercices. 5 - Je tente TABATA ! 20 secondes d'effort très intense, 10 pour récupérer 4 séances par semaine, 20 secondes d'effort 10 secondes de récupération, 5 séries des 12 exercices. Il est préférable de suivre l'un de ces 5 plans en circuit-training durant au moins 3 semaines avant de passer au plan de renfort supérieur. On peut aussi augmenter le nombre de séances de sports par semaine avant de modifier leur contenu. Circuit training BLEU : le COMPLET ou FULL BODY Le renforcement musculaire est complet dans ce programme BLEU car il sollicite successivement mais durant la même séance tous les muscles du corps. Les abdos sont particulièrement stimulés avec deux variantes de crunch, deux formes de gainage et l'exercice appelé Mountain Climber. Les fessiers ne sont pas négligés non plus avec le ciseau costal, le soulevé de fesses et les fentes sautées. Enfin l'exercice des Burpees se charge de réveiller les cuisses, les bras et les épaules. Ce plan favorise la perte de masse grasse et le gain de masse maigre en augmentant le métabolisme basal mais sans prise de volume. Il est traditionnellement très apprécié par les femmes. Les 12 exercices du programme "Tonification en circuit-training BLEU" sont : les pompes sur genoux, le reverse crunch, le burpee, le ciseau costal, le crunch-abdos croisé, le gainage ventral sur coudes, le jumping jack, le mountain climber, l'overhead squat, le soulevé de fesses, les jumping lunges ou fentes sautées, le gainage costal sur coude. 1 - Pompes sur genoux ou knees push up : Cuisses et buste doivent rester alignés pendant la flexion des bras. Il ne faut donc pas pointer les fesses vers le haut. Les pompes en musculation, l'exercice de référence à la maison 2 - Reverse Crunch : Il n'est pas nécessaire de décoller le bas du dos. Seules les fesses sont décollées. Au retour, on ne doit pas poser les pieds au sol. Le Crunch, exercice pour les abdos grands droits 3 - Burpee : Il faut calquer la respiration sur le rythme d'exécution et marquer un temps d'arrêt court pendant l'appui facial bras tendus sur les mains. On peut aussi fléchir les bras pour toucher le sol avec la poitrine. Burpees - 10 étapes pour bien maitriser cet exercice 4 - Ciseau costal : On veillera à conserver un alignement parfait entre la jambe d'appui et le buste. Seule la jambe libre bouge. L'appui au sol sur l'avant-bras doit être actif, épaule dégagée. Sur 30 secondes on doit faire 15 secondes à droite et 15 secondes à gauche. 5 - Crunch-abdos croisé : Il ne faut pas relever le buste. Ce sont les genoux qui vont vers les coudes 6 - Gainage ventral sur coudes : Il faut former un angle droit entre les bras et les avant-bras, ne pas monter les fesses et éviter de rapprocher les omoplates l'une de l'autre. Les épaules sont dégagées. On doit tenir si possible 60 secondes et enchainer l'exercice suivant sans temps de repos. Gainage: 7 conditions pour bien renforcer vos abdominaux profonds 7 - Jumping jack : Durant le saut vertical on écarte en même temps bras et jambes. Les paumes de mains sont dirigées vers le ciel pour déverrouiller les épaules. 8 - Mountain climber : Les genoux peuvent être placés à l'intérieur ou à l'extérieur des bras mais sans trop se déhancher. L'équilibre sur les mains avec les bras tendus et verticaux est toujours assuré. 9 - Overhead Squat : Les bras tendus vers le haut restent dans le prolongement du buste durant la flexion des jambes. Le regard est horizontal Le Squat et ses variantes 10 - Soulevé de fesses ou hip thrust : On doit arréter le soulevé de fesses juste avant de cambrer. Les paumes des mains assurent la stabilité en étant plaquées au sol Soulevé de fesses, exercice pour les fessiers 11 - Fentes sautées ou jumping lunge : L'amplitude de flexion ne doit pas être recherchée au détriment de l'équilibre général. Pour maintenir le buste droit on gardera le regard horizontal et non dirigé vers le sol. 12 - Gainage costal sur coude : Il faut conserver un alignement parfait entre les jambes et le buste. L'appui sur le coude est actif avec l'épaule bien dégagée. On doit tenir idéalement 30 secondes à droite puis 30 secondes à gauche et enchainer l'exercice suivant sans moment de récupération. Tableau des 12 exercices du programme FULL BODY au poids de corps L'infographie suivante que l'on pourra imprimer présente de manière synthétique l'ensemble des caractéristiques du programme complet "Musculation-Tonification au poids de corps chez soi (version bleue)" Accès direct aux 4 autres circuits en cliquant sur l'image Autres programmes RENFO et CARDIO Nos programmes de musculation ont des objectifs ciblés Renfo ou Cardio. Pour le renfo (renforcement) les différents buts sont la prise de masse, l'explosivité, la tonicité, l'esthétique (ventre plat, épaules larges, fesses bombées, silhouette élancée). Les programmes cardio concernent les capacités cardio-respiratoires et recherchent l'augmentation du métabolisme basal et l'amélioration de la condition physique générale.Certains de ces plans ont aussi une version gratuite PDF téléchargeable pour être plus facilement imprimés. Voici 2 programmes Renfo sans matériel à suivre à la maison ciblant une zone corporelle spécifique. Le premier est un programme pour femme et vise la tonification des muscles fessiers en 30 jours, le second permet d'aplatir son ventre en utilisant 15 variantes de gainage. Pour le cardio vous pouvez consulter par exemple ces 2 pages Nous avons consacré un article à part et 3 circuit-training spéciaux pour le dos. Pour les consulter vous pouvez cliquer sur les images suivantes : 3 programmes de 12 exercices contre le mal au dos Mise en garde sur les risques liés à la pratique sportive Avant de commencer toute activité physique, consultez un professionnel de santé pour assurer que vous êtes en bonne santé. Les conseils sur ce site ne remplacent pas ceux d'un professionnel de santé. Vous êtes entièrement responsable de vos actions. Nous espérons que notre site vous aidera à atteindre vos objectifs de remise en forme de manière sûre et efficace, mais nous ne pouvons garantir de résultat spécifique. L'auteur L'auteur de ce site est Bruno Chauzi, professeur certifié EPS en collège puis en lycée. Il publie des conseils relatifs à l'entrainement sportif en se basant sur ses connaissances universitaires en activités physiques et sportives, son expérience professionnelle en apprentissages moteurs en milieux scolaires et sportifs et son vécu personnel en crossfit, mobilité et course à pied. Il garantit l'impartialité de ses articles en n'ayant aucun lien d'intérêts, affiliation ou partenariat qui pourrait influencer son point de vue ou la qualité de ses publications. Si vous avez une suggestion ou une question vous pouvez utiliser l'adresse ci-dessous.