

LES BIENFAITS GENERAUX de la MUSCULATION

AMÉLIORER SA SILHOUETTE

Les efforts d'endurance, de type course à pieds, sont bénéfiques, mais ils ne tonifieront pas tous les muscles de votre corps : comme les fessiers, l'arrière du bras, ou vos abdominaux.

La musculation permet de faire travailler tous ces muscles de manière très ciblée.

Le volume musculaire est difficile à obtenir chez les femmes. Il demande un entraînement et une diététique spécifique. Donc, rassurez-vous, mesdames, la pratique de la musculation ne vous donnera pas de gros muscles !

Pour les hommes, une pratique régulière vous permettra de développer vos pectoraux, d'avoir un dos puissant, des épaules plus large...

LA PRÉVENTION DU MAL DE DOS

Une grande partie des douleurs au dos sont des douleurs musculaires. Le renforcement des muscles du dos permet la prévention et la diminution du mal de dos chronique. Des muscles toniques maintiennent bien la colonne vertébrale.

De plus, les abdominaux et lombaires, notamment, joue un rôle dans l'équilibre du bassin, qui est le support de la colonne vertébrale.

Une musculature tonique et équilibrée est donc un élément prépondérant pour éviter d'être trop cambré ou d'avoir le dos vouté.

EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA CIRCULATION

L'exercice physique, en général, tonifie notre cœur, et active la circulation du sang.

Pendant un exercice de musculation, le sang afflue dans le muscle pour y apporter les éléments nécessaires à l'effort et pour éliminer les toxines. Les tissus sont ainsi mieux oxygénés et les toxines mieux drainées.

De plus, les mouvements de nos articulations stimulent la circulation lymphatique. Les toxines s'accumulent moins, ce qui tend à réduire la formation de cellulite, par exemple.

LE BIEN ETRE L'activité physique favorise la libération d'endorphine. Cette substance est un « tranquillisant naturel » qui permet de diminuer le stress.

La pratique régulière de la musculation donne un corps tonique, fort et sain. Se sentir bien dans son corps permet d'avoir davantage confiance en soi.

POURQUOI COMMENCER LA MUSCULATION AU LYCEE ?

- **Développer la connaissance de soi**: connaître son corps, ses points faibles ou forts, le fonctionnement des articulations, des principaux muscles, connaître ses ressources maximales selon les exercices, affiner ses sensations musculaires et savoir les exprimer.

- **Connaître les groupes musculaires** pour chaque partie du corps, **et un inventaire d'exercices (avec leurs principes d'exécution)** permettant de les faire travailler, et de les étirer.

- **Apprendre à utiliser les différents paramètres** de l'entraînement qui permettent de construire une séance de musculation : intensité de travail, séries, répétitions, vitesse d'exécution, régime de contraction, temps de récupération, connaître plusieurs méthodes d'entraînement ...et **savoir les associer à un mobile** (3 mobiles à connaître) puis à un projet personnel de musculation.

- **Se fixer un projet personnel** (bilan sur soi même) et se donner les moyens de conduire à terme ce projet personnel : séances écrites, avec bilan de réalisation et régulation pour amélioration.

- **Développer l'autonomie** dans le travail : tout en travaillant en binôme, avoir son propre matériel, son carnet de suivi et savoir travailler pour soi, en se fixant son propre travail, son échauffement, sa séance.

- **Développer la coopération** : travail à 2 ou 3, aide pour charger ou décharger, prévoir la sécurité à apporter, contrôler/corriger le placement du camarade, sa respiration, en communiquant correctement...compter les répétitions, encourager, s'organiser efficacement sur les ateliers pour ne pas perdre de temps.

LE MOBILE FORME / SANTE

Il peut concerner plusieurs types de projet et d'élèves :

- Les élèves peu sportifs, qui voudraient commencer à se préoccuper de leur corps, de leur santé.
 - Les élèves qui ont arrêté l'activité sportive assez longtemps (vacances, blessures) et veulent s'y remettre en préservant leur santé.
 - Les élèves en surpoids qui voudraient s'affiner.
- Ces élèves commenceront avec des charges plus légères, de 40 à 50 % de la 1RM, pour une exécution assez dynamique avec un nombre important de séries (5 à 6) et de répétitions (20 à 30), et peu de récupération entre les séries (30"). Tout le corps doit être sollicité sur des exercices variés, assez généralistes. (Évitez travail sur biceps ou triceps seuls)

Mais ce mobile peut aussi concerner :

- Les élèves se préparant à certains métiers dans lesquels ils auront à manipuler des charges ou faire des travaux difficiles → préparer le corps physiquement pour préserver le dos, renforcer les abdominaux et les muscles des cuisses par ex, donc travail de prévention.
 - Les élèves assez sportifs mais cherchant à entretenir une musculature équilibrée de tout le corps → objectif d'entretien / raffermissement.
 - Les élèves voulant se préparer à une saison sportive : préparer le corps à supporter les entraînements et compétitions à venir
- Les charges pourront être alors entre 50 et 65 % du 1 RM, 4 à 5 séries de 15 à 20 RM sur des groupes musculaires assez généralistes et variés, avec une récupération assez courte (30" à 1') .

Pour que ce projet FORME/SANTE aboutisse, il est nécessaire d'avoir une pratique régulière sur plusieurs mois avec 2 séances par semaine. Des exercices simples peuvent être faits chez vous ainsi qu'une séance d'endurance d'au moins 40 min à intensité faible : marche, jogging, vélo, natation... De plus une alimentation saine et équilibrée est nécessaire pour obtenir des résultats.

LE MOBILE VOLUME

Il s'agit de développer la masse musculaire en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés : mettre en valeur des groupes musculaires en les développant de manière plus importante que les autres. Cela nécessite de faire au moins une autre séance dans la semaine et de l'associer à une hygiène alimentaire.

- Les charges pourront être entre 65 et 75 % de la 1 RM, en réalisant plusieurs exercices **pour le même groupe musculaire** et environ 6 à 10 séries **au total de 10 à 12 RM**.
- La vitesse d'exécution est lente et freinée afin de maintenir une contraction musculaire sur les phases concentriques et excentriques.
- La récupération doit être plus importante mais pas totale (chrono 2') pour que le muscle travaille en état de fatigue, condition pour se développer.
- A la fin des séries, le muscle sollicité doit être épuisé et il est essentiel d'étirer le muscle pour aider à la récupération .

LE MOBILE SPORTIF

Pour les élèves pratiquant une activité sportive en club ou en AS qui, soit :

- Souhaite améliorer leur performance en compétition : pour gagner en puissance musculaire il faut associer un travail de force et de vitesse. (conseil de l'entraîneur nécessaire sur les choix d'exercices)
- Souhaite rééquilibrer le corps : pour contrebalancer la partie qui travaille le plus dans leur sport
 - Charge lourde de 80 à 85 % de 1RM, 3 à 6 séries de 4 à 8 RM, mais explosif sur la phase concentrique. Récupération longue entre les séries (3' à 5'). Alternier les muscles travaillés.

