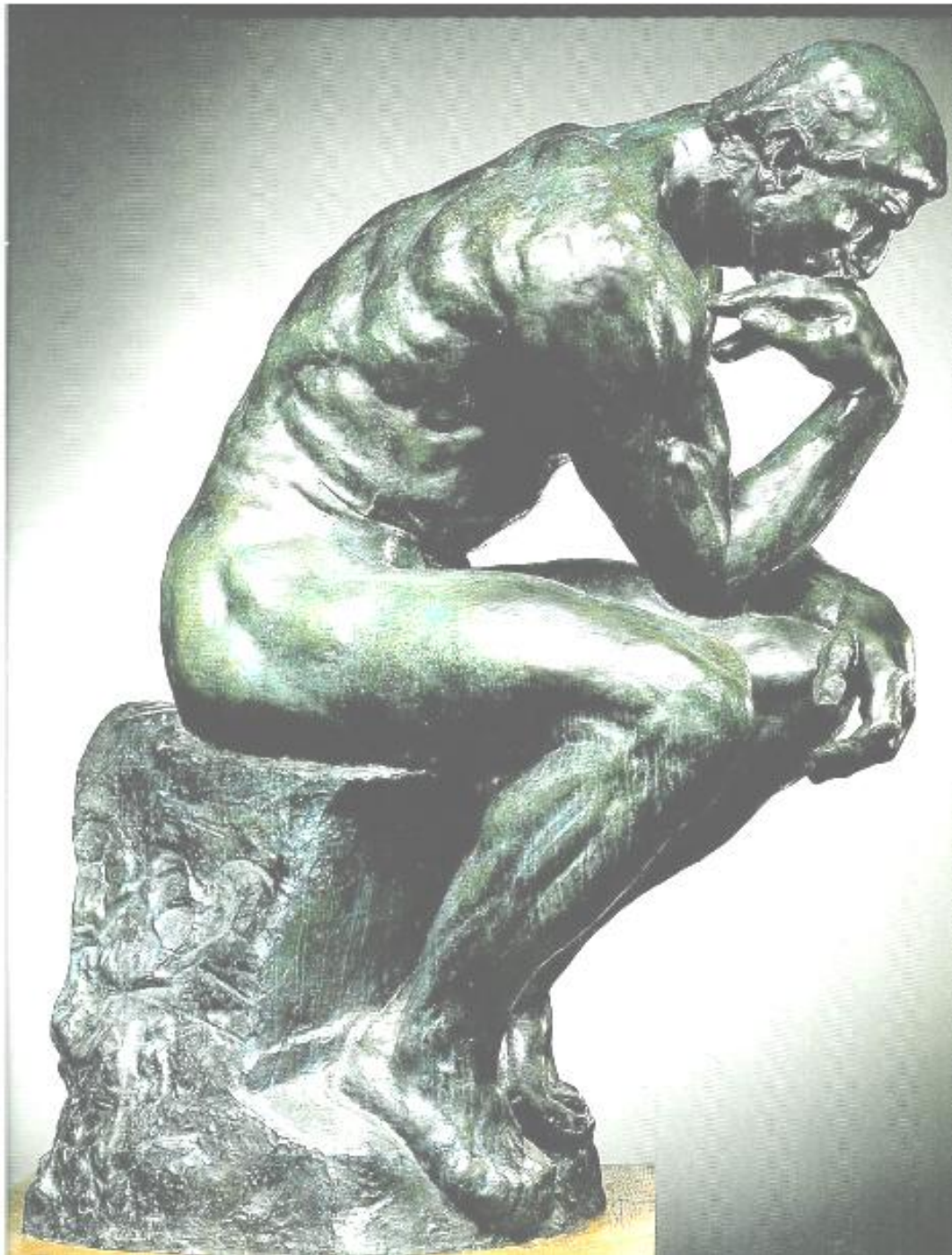




DUMAS Dominique

Formatrice, Educatrice Sportive licenciée
FFHMFAC Diététicienne-Nutritionniste
du Sport Membre de la SFNS et de
l'AFDN



[FORMATION CULTURISME]

Formation pour le CESA à Lille le 10 Novembre 2014 : deux jours pour prendre connaissance des pré-requis en Culturisme. Contenu : réglementation, entraînement, diététique

Sommaire

Avant-propos.....	3
<hr/>	
LE CULTURISME : Discipline sportive.....	5
Le culturisme est un sport.	5
Définition et histoire du culturisme.....	5
Histoire du culturisme	5
Le corps vécu par les civilisations qui nous ont précédés.....	5
Aujourd'hui : notre rapport au corps	6
Les critères de jugement de la discipline.....	6
Les conditions de participation des athlètes	9
<hr/>	
LES FONDAMENTAUX DU CULTURISTE	9
Mise en place d'un programme d'entraînement.....	10
La boîte à outils de l'Éducateur sportif.....	13
Connaissance des différents publics.....	13
Connaissance et maîtrise des bases physiologiques.....	13
Connaissance et maîtrise des méthodes de travail	15
LES REGIMES DE CONTRACTION ANISOMETRIQUES :	15
LES REGIMES DE CONTRACTION ISOMETRIQUES	15
LE TRAVAIL SUR LES AMPLITUDES	15
LES METHODES DE TRAVAIL	15
Connaissance et maîtrise des conséquences de l'entraînement	17
Accorder une attention particulière à l'échauffement	17
Rechercher l'équilibre musculo-squelettique.....	17
Rechercher l'équilibre général au sein de chaque séance :	18
Bien choisir les exercices, leurs ordres d'exécution, la méthode d'entraînement, les régimes de contractions.....	18
Accorder une attention particulière au repos :	18
Bien connaître la planification culturiste.....	19
Conclusion.....	21

Avant-propos

Quel que soit le but intime, avoué ou non, que poursuit l'athlète culturiste, celui-ci s'astreint à des sacrifices et des efforts intenses. Ceux-ci sont dictés par des principes d'entraînements devant l'amener aux plus hautes performances et dont le résultat reflète le bien fondé de cette construction.

Tel que l'a analysé CAZORLA (1984), le modèle obtenu de l'activité physique peut s'appliquer au culturisme et chaque composante sera étudiée pour une planification rigoureuse de l'athlète, en tenant compte de l'aspect humain avec ses fragilités, incertitudes et variables propres.

En sachant que le principal est d'analyser son pratiquant et d'adapter son entraînement en fonction de ses réactions, il va falloir connaître et maîtriser tous les éléments, connus et vérifiés, dépendant des multiples composants de l'humain :

- ↔ **Génétique (morphologique)**
- ↔ **Bio mécanique**
- ↔ **Physiologique**
- ↔ **Psychologique**

pour l'amener à la performance liée aux critères de la discipline Culturiste.

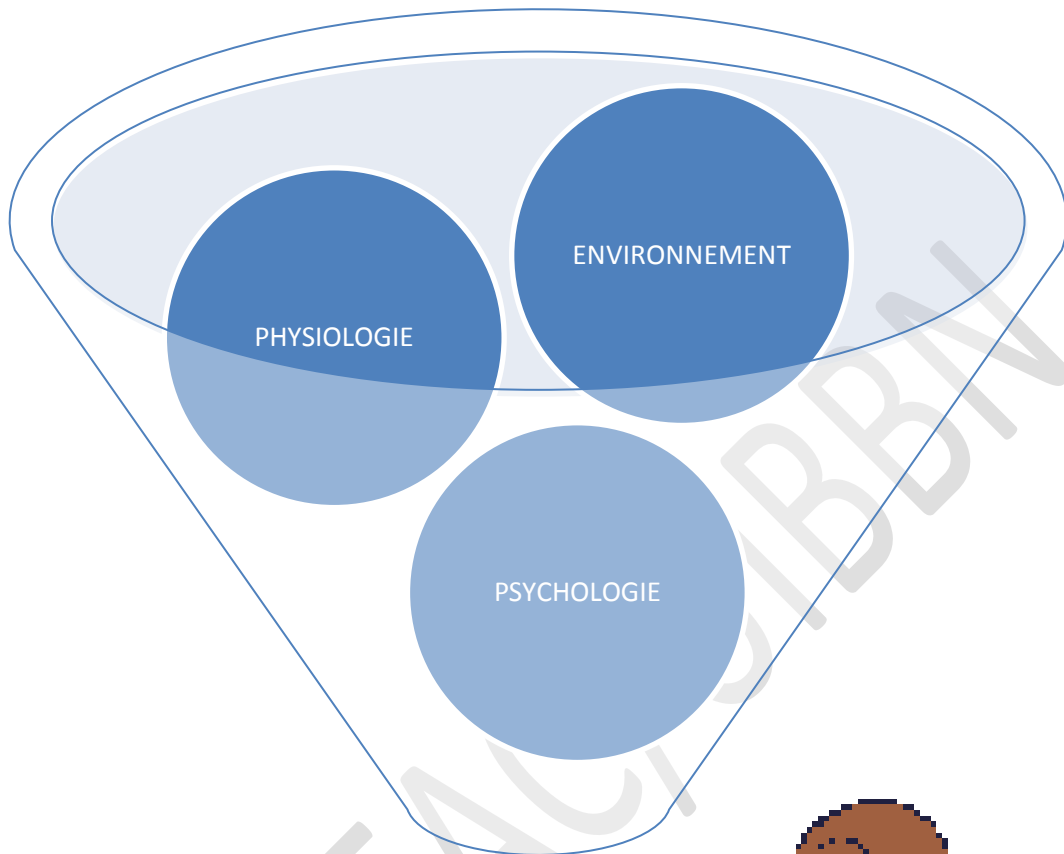
En résumé, tenter de construire du tangible sur de l'aléatoire à partir de connaissances établies scientifiquement.

EQUIPE DE France DE CULTURISME FFHMFAC (Europe 2014)

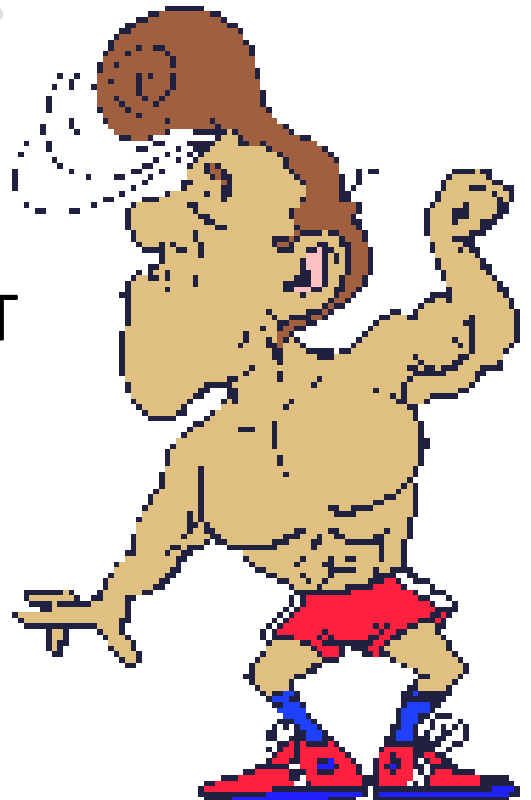


ÉQUIPE DE FRANCE DE CULTURISME

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
 Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
 et étudiante en DU Education Thérapeutique



BASES DE L'ENTRAINEMENT



LE CULTURISME : Discipline sportive

Le culturisme est un sport.

Il est reconnu par l'état et son Ministère a donné délégation à la Fédération à laquelle elle se rattache, au même titre que les disciplines associées que sont l'Haltérophilie, la Force Athlétique et la Musculation : la F.F.H.M.F.A.C¹.

A ce titre, elle est soumise à sa réglementation, tant au niveau des critères de jugement que de l'organisation des compétitions, de l'adhésion de ses membres, de la remise des titres officiels...

 <http://www.ffhmfac.fr/Culturisme/Reglementation>

Définition et histoire du culturisme

CULTURISME

Déf. « *Musculation destinée à développer les muscles surtout en volume, pratiquée en général dans un dessein d'amélioration de l'esthétique corporelle. SYN. (anglic.) Body-building* » Le petit Larousse

Histoire du culturisme

Le corps vécu par les civilisations qui nous ont précédés

La Grèce, la première mit le corps en valeur et lui prêta une attention particulière. Mais la force devait tout de même laisser transparaître l'intelligence et la ruse : elle n'était jamais idiote et gratuite ! (Hercule et les douze travaux).

La Grèce influença l'Egypte qui, jusqu'en 2500 ans avant JC, n'attachait aucune importance à l'apparence physique : la force intérieure était privilégiée. Ce n'est que plus tard, au 15^{ème} siècle que les représentations de corps se font beaucoup plus musclées et où l'on insiste bien davantage sur l'éducation physique.

Les romains, eux, instrumentalisaient le corps qui devait les servir mais auquel ils ne prêtaient aucune importance : le sport ne se pratiquait pas hormis pour les compétitions élevées au rang de spectacle.

¹ Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation, Force Athlétique et Culturisme

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

L'avènement du christianisme mit en opposition le corps et l'esprit. Le premier étant d'autant plus fort qu'il est capable de nier les besoins du second !

(Extraits tirés du H.S.n°13 de Sport et Vie)

Aujourd'hui : notre rapport au corps

« Dès le 19^{ème} siècle se multiplient des pratiques privées, souvent commerciales, où le corps devient l'objet d'une construction et d'une mise en scène originales. De la gymnastique de chambre à l'aérobic, du culturisme au bodybuilding, une multiplication de modèles invite, depuis, hommes et femmes à modifier apparences corporelles et perception de soi, quitte à transgresser éventuellement les codes de genre » Tiré du site <http://eleuthera.free.fr> : Sport et genre XIX – XX siècle

France – 1938 – Concours du plus bel athlète organisé à la Baule

Etats-Unis – 1939 - Concours de « Athletic Amateur Union » 1^{er} vainqueur Roland Essmaker

Canada, - 1946 - dans les années 30, deux frères : Ben et Joe WEIDER, pratiquant la musculation, créèrent leur premier concours « M. Canada » qu'ils définirent comme « plus respectables pour la nature humaine et le corps ». Car à cette époque les concours donnaient lieu à des compétitions de soulevés de poids. C'est en 1947, qu'il créa l'IFBB dont il est toujours de président, 55 ans plus tard.

Aujourd'hui encore existent plusieurs associations de culturisme mais seule la FFHMFAC est agréée par le Ministère des Sports et, à ce titre, est autorisée à décerner les titres de Champions de France.

Les critères de jugement de la discipline

Ceux-ci sont déterminés par le règlement et permettent de comparer les athlètes. Ce sont par ordre :

1. Ligne : symétrie et équilibre des masses musculaires
2. Relief : Définition musculaire
3. Masse : Densité musculaire

Le déroulement d'une épreuve comprend deux parties :

➤ Les imposés avec comparaisons

Les athlètes, appelés par catégorie, dans l'ordre de leur numéro de dossard se présentent en ligne et effectuent, sous les ordres du chairman, les présentations puis les imposés.

Les présentations sont au nombre de 4 et sont effectués par ¼ de tour sur la gauche : on les nomme « positions corrigées » : face, profil droit, dos, profil gauche, face.

Viennent ensuite les imposés : ceux-ci sont au nombre de 5 pour les femmes et de 7 pour les messieurs et sont :

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

hommes



IMPOSES

femme



Le double biceps de face



Dorsaux de face



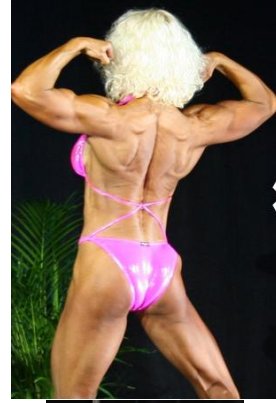
Le biceps cage



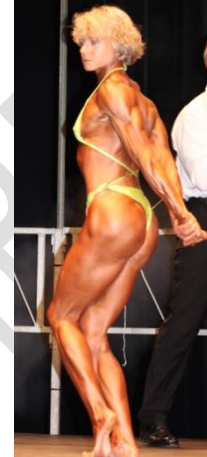
Dorsaux de dos



Le double biceps de dos



Triceps



Cuisses /abdominaux.



➤ **Le posing libre**

Interprétation libre, individuelle, sur la musique de son choix : 1' pour les hommes, 1'30 pour les femmes

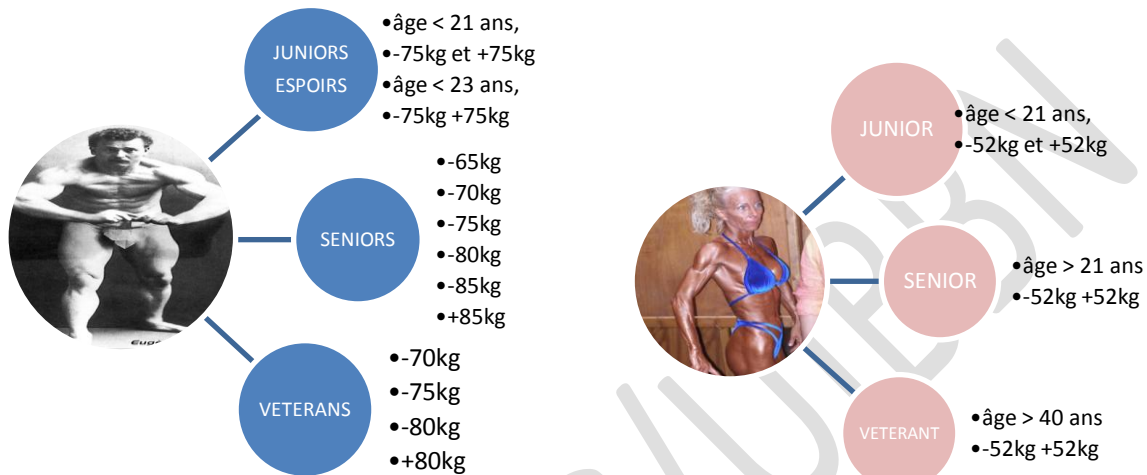
Le classement des athlètes se fait par les arbitres sous forme de classement, regroupé et additionné sous forme de points et dont le score est pondéré par le retrait de ou des notes les + et les – élevées. Le classement définitif attribue au gagnant le minimum de points

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

Les conditions de participation des athlètes

Il leur faut avoir une licence en cours de validité pour la saison

Ils font partie d'une catégorie déterminée par l'âge et le poids.

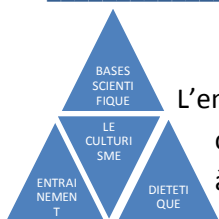


Il n'existe plus qu'un niveau (avant existaient les niveaux fédéral et Elite). L'équipe de France est formée à partir des podiums du championnat de France et sur décision du DTN (Mr Didier Leroux). Des guides sont à votre disposition qui définissent ses objectifs, vous pouvez les consulter sur :

👁 <http://www.ffhmfac.fr/Culturisme/Equipe-de-France>

Les athlètes peuvent participer aux compétitions organisées ou agréées par la fédération et sur d'autres concours uniquement sur autorisation de la fédération.

LES FONDAMENTAUX DU CULTURISTE



L'entraînement et la diététique sont les deux axes principaux de la base culturiste. Ceux-ci, appuyés sur des connaissances scientifiques, doivent être maîtrisés pour parvenir à l'optimisation de la performance.

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

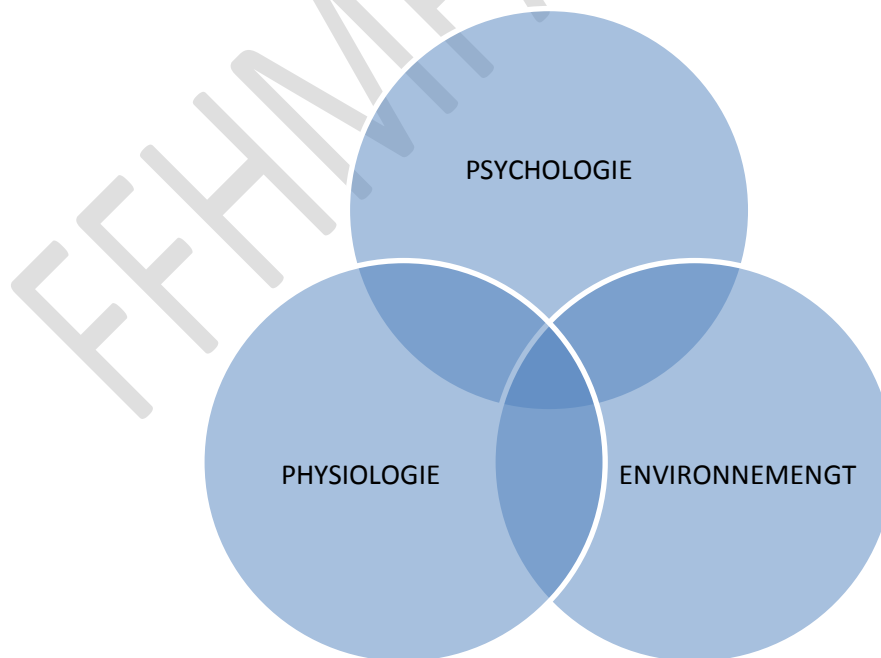
DOMAINE ETUDIE	RUBRIQUES ASSOCIEES	DETAILS ETUDIES	ENTRAINEMENT
BIO MECANIQUE	LEVIERS OSSEUX ARTICULATIONS	LES ~PLANS AXES DE ROTATION ANGLES DE TRAVAIL LIMITES FONCTIONNELLES	LES MOUVEMENTS CULTURISTES LES TECHNIQUES LES METHODES DE TRAVAIL
ANATOMIE	MUSCLES	TYPOLOGIE ADAPTATION FONCTIONNELLE	HYPERTROPHIES : VASCULAIRE, CONJONCTIVE, MYOFIBRILLAIRE, SARCOPLASMIQUE
SYSTEME ENDOCRINIEN	HORMONES ET NEUROTRANSMETTEURS	GLANDES ENDOCRINES ET PRODUCTION	HORMONES ET ROLES
SYSTEME NERVEUX		RECRUTEMENT ET ADAPTATION A L'EFFORT	REGIMES DE CONTRACTIONS TEMPS DE RECUP

Mise en place d'un programme d'entraînement

Pour réaliser un bon programme, il faut avoir une démarche cohérente nécessitant de bien maîtriser les bases physiologiques, les propriétés fonctionnelles, leurs adaptations à l'effort ainsi que leurs répercussions sur l'organisme.

Pour cela, tous les paramètres doivent être pris en compte et il faut en première intention définir précisément les besoins du pratiquant.

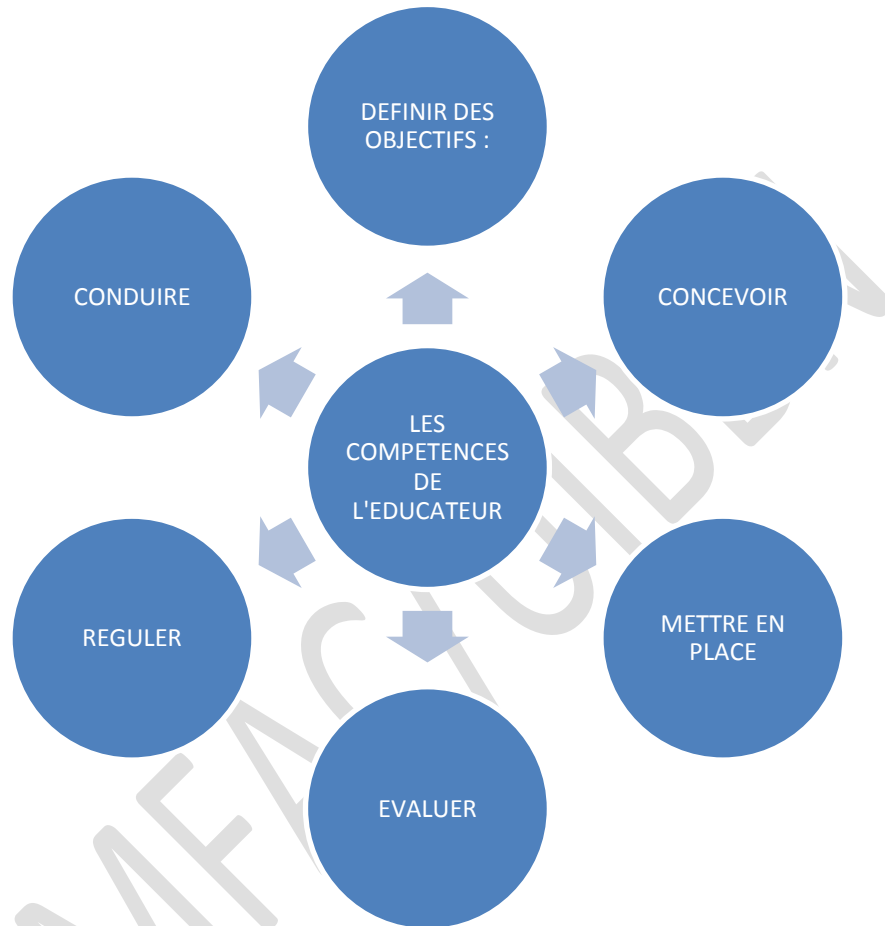
Construire un entraînement c'est planifier et baliser l'itinéraire en y intégrant la globalité des composantes de l'individu :



Entraînement

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

Un bon entraîneur se doit donc de répondre à ces exigences :



Définir des objectifs : Pour l'année, Pour un cycle, Pour une séance, Pour un exercice	Concevoir : Un projet, Une séance, Un exercice	Mettre en place : Un environnement de travail, matériel Une séance, un exercice
LES COMPETENCES DE L'EDUCATEUR SPORTIF		
Conduire : Une séance, Un exercice...	Réguler : Un exercice, Un comportement, Un groupe...	Evaluer : La réalisation d'un geste technique, La réalisation d'un exercice, Un niveau de pratique...

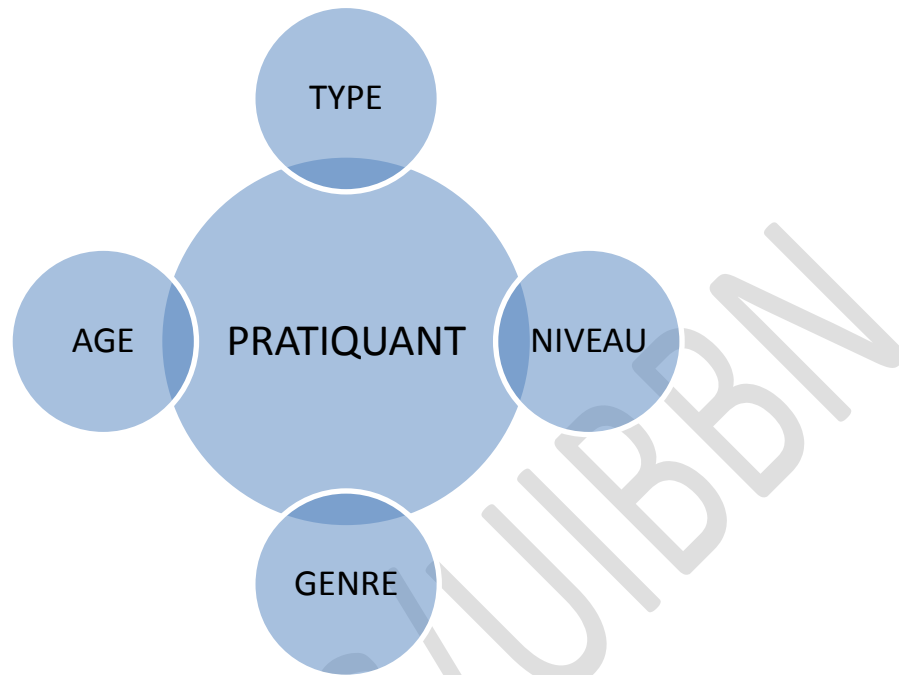
Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
 Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
 et étudiante en DU Education Thérapeutique

FFHMFAC / UIBBN

Intervenante : Dominique DUMAS – *Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique*

La boîte à outils de l'Éducateur sportif

Connaissance des différents publics



Mon pratiquant :	Genre :	Classe d'âge :	Type de Morphologie :	Niveau de pratique :
Nom, prénom	Masculin, Féminin	Enfant, Ado, Adulte, Sénior	Endomorphe, Mésomorphe, Ectomorphe	Débutant, Confirmé, Expert
Particularités à noter : santé, accident, autres...				

Connaissance et maîtrise des bases physiologiques.

Savoir de quoi le muscle se compose, se nourrit et fonctionne.

- ☞ Le muscle par ses propriétés : élasticité, plasticité, contractilité, excitabilité, tonicité et extensibilité s'adapte et réagit à la contrainte en se modifiant :
 - ❖ Hypertrophie myofibrillaire : augmentation des myofibrilles en volume et en nombre (charge > 80%).
 - ❖ Hypertrophie sarcoplasmique : augmentation de liquide intracellulaire par accumulation d'acide lactique : cette acidose abaisse le PH d'où perturbation de la perméabilité membranaire et augmentation de liquide intracellulaire. De plus, opère une rétention glycogénique qui nécessite 2,7 g d'eau/g de glycogène induisant une volumisation importante par rétention de glycogènes intracellulaire. Ceci est d'autant plus efficace en période de prise de masse ☞ augmentation de la part des glucides et de l'eau
 - ❖ Développement du tissu conjonctif ou aponévroses (13% poids total) au prorata du tissu musculaire : l'amplitude maximale et la pliométrie favorise ce processus
 - ❖ Capillarisation : augmentation de la densité capillaire, résultat d'un travail d'endurance-résistance sollicitant le système cardio-vasculaire.

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Éducateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

- ☞ On notera les hypertrophies :
 - ❖ En parallèle, procurée par le travail en amplitudes partielle, qui augmente le diamètre des sarcomères en périphérie
 - ❖ En série, procurée par le travail en amplitude complète, qui augmente du diamètre des sarcomères du à leurs étirements

On en différencie deux sortes : I et IIa , IIb, ces dernières se spécialisant selon le type d'entraînement en fibre lente ou rapide.

FIBRES DE TYPE II (FT)	FIBRES DE TYPE I (ST)
Se fatigue rapidement	Se fatigue lentement
Grosse cellule nerveuse, contrôle de 300 à + de 500 fibres musculaires	Cellule nerveuse + petite, commande seulement entre 10 et 180 fibres musculaires
Développe des contractions rapides et puissantes	Développe des contractions longues et continues
Vitesse et Puissance	endurance
Mobilisée seulement pendant les efforts très intenses	Mobilisée pendant les efforts faibles et très intenses

La nature du muscle est définie par sa fonction :

- ☞ les muscles toniques (extenseurs et ceux participant au maintien de la posture généralement) sont composés de fibres I richement vascularisés et utilisant préférentiellement les lipides.
- ❖ Les muscles phasiques (fléchisseurs surtout) sont plus fortement pourvu de fibres rapides donc l'énergie principale provient du glycogène et c'est chez les hommes que l'on en trouve un plus fort pourcentage notamment dans le haut du corps (lié à l'activité de la testostérone).

La contraction musculaire va imposer à l'organisme une dépense énergétique différente en fonction du mode choisi. Il faut maîtriser leur impact et savoir les utiliser à bon escient.

La contraction musculaire aboutit au raccourcissement de la fibre dans le but de résister à ou de déplacer une charge et le mode définit son action.

Connaissance et maîtrise des méthodes de travail

LES REGIMES DE CONTRACTION ANISOMETRIQUES :

- ❖ Concentrique : qui tend à rapprocher les leviers osseux du centre. Les muscles moteurs se contractent pour lever la charge (raccourcissement)
- ❖ Excentrique : qui éloigne les leviers osseux du centre. Les muscles moteurs résistent à une force antagoniste (allongement).

LES REGIMES DE CONTRACTION ISOMETRIQUES

- ❖ Isométrique : se dit d'une contraction musculaire telle que la longueur du muscle ne change pas alors que la force développée par le muscle augmente (sans déplacement des insertions musculaire) on distingue : l'isométrie maximale, d'une durée de 8 seconde et l'isométrie totale, d'une intensité sous maximale et d'une durée < à 1 mn.

LES REGIMES DE CONTRACTION MIXTES :

- ❖ Dans lesquels les deux régimes précédents sont associés.
- ❖ Pliométrique : fait intervenir le phénomène de l'élasticité (étirement musculaire). Exemple : les bondissements
- ❖ Stato-dynamique : mouvement effectué avec un temps d'arrêt pouvant se faire en phase concentrique ou excentrique.

LE TRAVAIL SUR LES AMPLITUDES

- ❖ L'hypertrophie en parallèle qui correspond plutôt à des mouvements réalisés en amplitude médiane où l'épaisseur musculaire augmente par ajouts de sarcomères à la périphérie.
- ❖ L'hypertrophie en série générée par des mouvements en amplitude distale qui augmente plutôt la longueur du muscle en ajoutant des sarcomères aux extrémités.

LES METHODES DE TRAVAIL

- ❖ BISET : qui est l'association de deux exercices pour un même muscle, devant être exécutés sans repos de l'un à l'autre (faire "X" répétitions de ce couple d'exercices).
- ❖ TRISSET : qui est une extension du précédent (exemple : développé couché + écarté incliné + développé décliné).
- ❖ GIANT SET : qui est lui-même l'extension du Tri-Set, pouvant alors aller jusqu'à 5, 6 exercices pour un muscle donné (exemple développé couché + écarté incliné + développé incliné + écarté couché + Dips + Pull over).
- ❖ SUPER SET : qui résulte de l'association de 2 exercices pour 2 muscles antagonistes (exemple Biceps/Triceps) qui doivent être exécutés sans repos de l'un à l'autre. Il est possible de supprimer le temps de repos entre les super sets, pour augmenter l'intensité de l'entraînement.

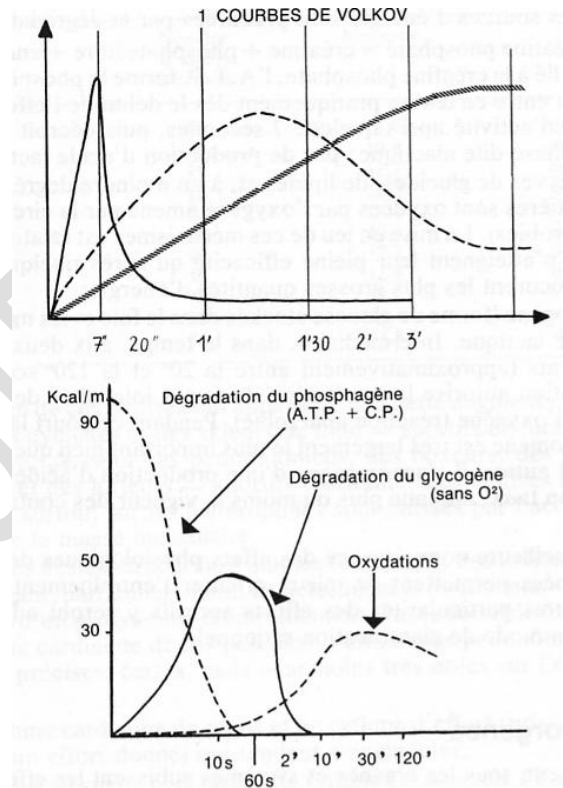
- ❖ DROP SET : qui consiste avec une charge permettant de faire 6 Répétitions Strictes, d'effectuer 3 à 4 répétitions supplémentaires après qu'un partenaire a allégé la charge de 5 à 10 kg. Ensuite un nouveau délestage sera fait, pour terminer avec encore 2 à 4 répétitions supplémentaires.
- ❖ PRE-FATIGUE : associant un exercice analytique et un exercice de base pour le même groupe musculaire, qui doivent être exécutés sans repos entre les 2 exercices. Cette association sera suivie d'un temps de repos complet, (exemple écarté couché + développé couché). Cf. : Variante pré fatigue dégressive, avec décharge progressive pour les 2 exercices.
- ❖ Autre forme : 3 à 4 séries d'un exercice analytique avec la charge de 10 RM exécuté en 5-6 RM avec une récupération volontairement très incomplète (45 secondes à une minute) enchaîné avec un exercice global avec la même intensité mais en récupération complète.
- ❖ POST-FATIGUE : associant un exercice de base, suivi d'un exercice analytique pour le même groupe musculaire, ceci exécuté sans temps de récupération entre les deux exercices. Ensuite on associera un temps de repos complet (3 minutes). (ex : squat+leg extension)
- ❖ DESCENDING SET : qui fonctionne sur le même principe que le Drop Set, mais sur un exercice secondaire (de localisation). Il s'agira d'effectuer 4 à 6 séries dont l'intensité sera pour chacune d'elle décroissante (exemple aux écartés inclinés-25-22,5-20-15 kg).
- ❖ REST PAUSE : où une charge de 8RM on réalise 6 répétitions 15 secondes de récupération suivi de 4 répétitions, 30 secondes de récupération, 4 répétitions, 45 secondes de récupération, 4 répétitions suivis de 3 minutes de récupération. Cet ensemble constitue une série ; il faut en réaliser entre 3 et 5.
- ❖ DEAD SET : enchaînant sans temps de repos 8 Répétitions à = 80 % et 20 Répétitions à = 60 % et ce sur 4 à 6 séries.
- ❖ TENSION CONTINUE : obligeant un contrôle parfait de la barre afin que la contraction musculaire soit permanente, et aussi qu'aucun relâchement ne soit constaté, (vitesse constante, mouvement lent, pas plus au début qu'à la fin de la phase concentrique et/ou excentrique). Donc pas de temps d'arrêt ou de pause au cours de la série vitesse constante, mouvement lent.
- ❖ HALF WAY PAUSE : qui consiste à marquer une pause à mi-course d'un mouvement, en phase concentrique et/ou excentrique.
- ❖ ISOTENSION : consistant en une contraction isométrique sans charge additionnelle soit entre les séries, soit à la fin de chaque exercice (Cf. : posing).

Connaissance et maîtrise des conséquences de l'entraînement

Connaitre les répercussions de l'entraînement, en termes d'effort, sur l'organisme : système nerveux, endocrinien... et savoir optimiser ses séances en choisissant judicieusement tous les paramètres que sont l'intensité et le volume de travail, la récupération

Voici quelques principes de base :

1. Pour développer un processus énergétique (P.E.), il faut avoir recours à des activités imposant des efforts de type global (> 2/3 de la masse musculaire).
2. Il existe pour chaque PE un seuil d'intensité en dessous duquel aucune amélioration fonctionnelle ne peut être obtenue.
3. Pour obtenir une amélioration durable d'un PE, il faut développer en // sa Puissance (P) et sa Capacité (C).
4. Pour développer la P d'un PE, on a recours à des efforts maximaux voire supra-maximaux mais de durée inférieure au maximum du Processus.
5. Pour développer la C d'un PE, on a recours à des intensités inférieures au maximum mais de durée supérieure au Maximum du processus (sans dépasser le double).
6. A l'entraînement, on sollicite chaque système de façon optimale en jouant sur l'intensité et la durée des exercices, la nature et la durée de la récupération, sur la quantité de travail.



Accorder une attention particulière à l'échauffement

L'échauffement procure une élévation de la température, facteur principal qui facilite la performance, prépare et étire les muscles, tendons, ligaments et autres tissus et réduit les risques d'entorses et de claquages, stimule l'activité du SNC,

D'une durée d'environ 10 à 20', est composée de a mise en route du système cardio-vasculaire (vélo...), d'exercices d'étirement et pour la partie spécifique de 3 à 5' du 1^{er} exercice avec charge légère.

Rechercher l'équilibre musculo-squelettique

Par les différents plans d'équilibre suivants :



Développement des muscles agonistes et antagonistes

Développement équilibré entre les membres supérieurs et inférieurs

Développement équilibré entre les muscles latéraux


Développement équilibré entre les muscles antérieurs et postérieurs


Ceci en choisissant pour l'ensemble du cycle les exercices appropriés et organisés en fonction du nombre de séances.


Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique


Rechercher l'équilibre général au sein de chaque séance :

 **Développer la souplesse articulaire** : évite les entorses, les douleurs et prévient les blessures dues à l'effort physique ☞ étirements

 **Développer la force des tendons** : la force musculaire augmente plus vite que celle des tendons. Ces derniers ainsi que les ligaments, bien sollicités vont augmenter leur diamètre et leur capacité à résister à la tension et au déchirement lors d'exercices intenses de force ☞ travailler régulièrement en amplitude complète

 **Développer la force du tronc** : car la force des bras et des jambes dépend de celle du tronc car c'est ce dernier qui offre un point d'appui solide lors de leur entraînement. De même l'intérêt d'avoir de bons abdominaux, de bons dorsaux et de solides muscles ilio-psyas (puissant fléchisseur des hanches).

 **Développer les stabilisateurs** : par des tensions isométriques, il faut renforcer la coiffe des rotateurs, le muscle piriforme (hanche) et le poplité (genoux)

 **Travailler les mouvements, pas les muscles individuels** : hormis pour le culturiste avancé pratiquant la compétition, on se doit de rechercher un perfectionnement général de la force musculaire, garant d'un bon équilibre.

Bien choisir les exercices, leurs ordres d'exécution, la méthode d'entraînement, les régimes de contractions...

En se basant sur ses connaissances biomécaniques, choisir, pour travailler un muscle ou groupe musculaire, le et les exercices les plus appropriés en fonction de l'objectif suivi et de la période.

Savoir utiliser les régimes de contraction et les placer au sein d'une planification, d'un cycle, d'une séance, d'un exercice... en fonction de qualités recherchées.

Bien connaître les méthodes de travail pour varier les entraînements, éviter la stagnation et permettre la progression.

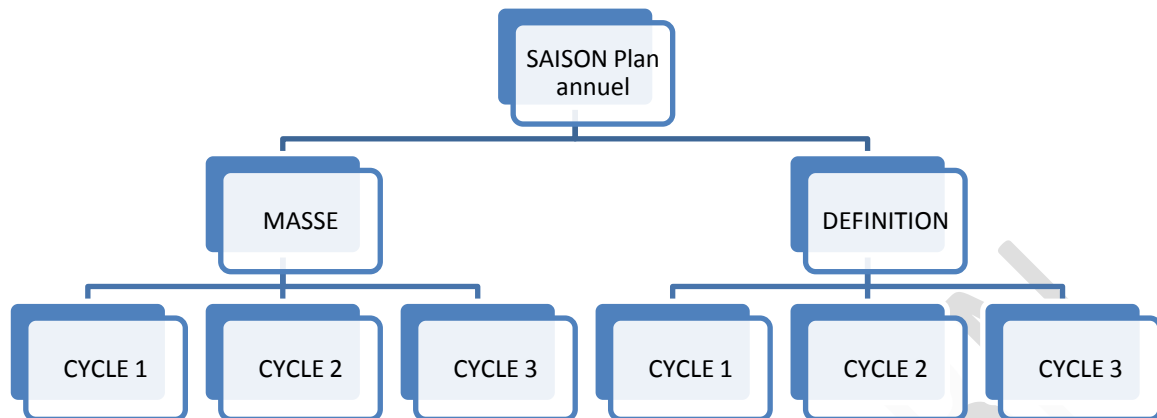
Selon l'objectif de l'athlète, la meilleure méthode variera :

- ❖ Pour un gain de Force max/limite : charges lourdes
- ❖ Pour un gain de Force vitesse (puissance contre charges lourdes) : charges modérées/explosives
- ❖ Pour un gain de vitesse force (puissance contre faible charge) : mouvements balistiques

Accorder une attention particulière au repos :

- ❖ Entre les séries
 - ❖ Entre chaque séance
- } en fonction de la filière énergétique utilisée

Bien connaître la planification culturiste



Au sein de chaque cycle, vous allez devoir agencer vos séances d'entraînement, de 4 à 6 par semaine selon leurs natures : force, hypertrophie, définition... sans oublier que :

- ☞ 1 séance / semaine pour maintenir un acquis
- ☞ 3 séances / semaine pour obtenir une amélioration de sa condition

1 séance = 30 à 100 reps/groupe musculaire (Si un seul par semaine : travail de l'ensemble du corps). Ce nombre sera fonction du type de Force recruté durant la séance. Ces reps seront réalisés en 4 à 15 séries.

7 séances = durée minimale d'un cycle d'entraînement

12 à 30 séances = durée idéale d'un cycle d'entraînement permettant l'amélioration d'une qualité physique (celle-ci est fonction de la filière énergétique utilisée)

En gardant à l'esprit les recommandations générales suivantes :

Les tests maximaux ne peuvent se faire avant la fin d'un premier cycle d'entraînement (4 à 6 semaines)

Enfin, à l'intérieur de chaque séance : les exercices à pratiquer ainsi que les méthodes à utiliser en veillant, sur la base des qualités à travailler, à respecter : intensité, nb de séries, de répétitions et temps de récupération entre séries, séances.

CYCLES	NOTE
De FORCE max	Privilégier les mvts synthétiques (de base), accorder une attention particulière à l'échauffement et à la technique Plus la vitesse sera en jeu plus le système nerveux sera sollicitée, + grande devra être la récupération et + courtes les séries
D'HYPertrophie MYOfibrillaire	Moyens et exemples de progression : 4X10 ⇒ 5X8 ⇒ 5X (4+6) méthode bulgare lourd-léger ⇒ 4X5
D'HYPertrophie SARCOplasmique	70% ⇒ 70% ⇒ 80%+60% ⇒ 80% Plus on baisse l'intensité + on varie les angles et les exercices de travail afin de mobiliser et recruter le maximum de fibres musculaires sans oublier d'utiliser les 3 plans pour affiner les forces-contraintes de travail (physique mécanique)

CYCLES	Intensité	Nb Séances	Nb de Séries	Nb de réps	Tps de récup.
De FORCE max	> 80 %	4	5 à 15	1 à 5	3 à 5 voir 7'
D'HYPertrophie MYOfibrillaire	70 à 80 %	4 à 5	15 gros muscles 10 petits muscles	5 à 8	2 à 3'
D'HYPertrophie SARCOplasmique	60 à 70 %	4 à 6	5 à 10	8 à 20	0 à 1'30

Et bien sûr, adaptez le régime alimentaire à la période de préparation et aux objectifs du pratiquant. Pour plus d'informations ☞ La diététique du culturiste

	ENERGIE*	% PROTIDES	% LIPIDES	% GLUCIDES	Litres EAU
HYPERTROPHIE	2200 à 3000	15 à 25	20 à 30	45 à 65	2 à 3
FORCE	2000 à 3000	20 à 30	20 à 30	40 à 60	2,5 à 3,5
DEFINITION	1300 2000	25 à 35	15 à 50	15 à 60	2,5 à 3,5

*exemple votre métabolisme est à calculer et est fonction de votre âge, sexe, morphotype et activité physique et professionnelle quotidienne.

Formule à appliquer : MB =

- ❖ Homme : $660 + (13,7 * \text{poids}) + (5 * \text{taille en cm}) - (6,8 * \text{âge})$
- ❖ Femme : $655 + (9,6 * \text{poids}) + (1,7 * \text{taille en cm}) - (4,7 * \text{âge})$

Coefficient à appliquer au MB selon activité :

- ❖ Très Réduite : 1,2
- ❖ Réduite : 1,4
- ❖ Modérée : 1,6
- ❖ Elevée : 1,8
- ❖ Très intense : 2

La réduction ou augmentation de la ration, en fonction de l'objectif poursuivi, sera progressive et limitée afin d'optimiser les résultats : entre 10 et 30% maximum en fonction du morphotype.

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,
Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese
et étudiante en DU Education Thérapeutique

Pour vous y aider, voici, détaillée et en annexe, la pyramide donnant les principales caractéristiques du plan d'entraînement annuel ainsi que les tableaux des méthodes de travail à choisir selon objectifs.

Conclusion

Le culturisme c'est la recherche permanente d'un dépassement de soi .

Cela se traduit par la construction argumentée d'un entraînement régulièrement remis à niveau selon des paramètres définis. En y associant une diète appropriée et optimisée dans le but d'atteindre illusoirement des dimensions musculaires hors normes alliant esthétique et équilibre.

Pour finir, une citation de Diana EVANS qu'il me plaît d'attribuer au pratiquant de cette discipline :

« Il faut une âme pour qu'un corps puisse se réaliser »

Objectif

2 j
repos

1 s HT
myo 4 ent/S

2 sem hypertrophie
sarco 6ent/S

4 sem hypertrophie
1 sem myo 6 ent/S
3 sem sarco 6 ent/S

1 sem force max
5x5 ou 5x4 – 4 ent/S

4 sem hypertrophie
1 sem myo
3 sem sarco

1 sem repos (Noël)

2 sem force max 6 à 3 reps

4 sem hypertrophie
1 sem myo
3 sem sarco

1 sem endurance musculaire généralisée
4 ent/S

2 sem force max 6 à 3 reps – 4 ent/sem

4 sem hypertrophie
1 sem myo – 6 à 9 reps – 5 ent/sem
1 sem sarco – 10 à 12 reps – 5 ent/sem

2 sem force max : 5 x 5 – 4 ent/sem

2 sem endurance musculaire généralisée 1 sem 3 ent/sem, 1 sem 4ent/ sem

Zone de définition
hypocalorique

Zone masse - volume
hypercalorique

LES FACTEURS FAVORISANT L'HYPERTROPHIE 50 A 80 %

1	LE TRAVAIL EN CAPACITE (sous maximal)	TOUJOURS GARDER UNE A DEUX REPS EN RESERVE
2	LES MORPHOTYPES VONT ORIENTER LE DOSAGE	ECTOMORPHE 6 X 6 MESOMORPHE 8 X 8 ENDOMORPHE 10 X 10
3	LA FONCTION MUSCULAIRE VA ORIENTER LE DOSAGE	FLECHISSEURS 6 X 6 EXTENSEURS 10 X 10 AUTRES 8 X 8
4	ALIMENTATION	SURALIMENTATION DE 15 % ENVIRON EN PRIVILEGIANT LES PROTEINES
5	AEROBIE	EVITER LES SEANCES D'AEROBIE SUPERIEURES A 45 MINUTES
6	DEBUTER PAR LE GROUPE MUSCULAIRE A DEVELOPPER	LES RESERVES SONT DISPONIBLES DANS LE SANG ET DANS LE FOIE
7	RECUPERATION COMPLETE	2 A 5 MINUTES DE RECUPERATION
8	AMPLITUDE ARTICULAIRE	LE TRAVAIL EN PLEINE AMPLITUDE FAVORISE L'HYPERTROPHIE
9	LE VOLUME DU GROUPE MUSCULAIRE SOLLICITE VA ORIENTER LE DOSAGE	GROS MUSCLE 10 X 10 PETIT MUSCLE 6 X 6

Tableaux tirés du recueil conçu et réalisé par Mr alain LACHEZE : « METHODOLOGIE PSYCHO-PEDAGOGIE

LES FACTEURS FAVORISANT LA SOLLICITATION DES FIBRES DE TYPE II 80 % ET +

1	LE TRAVAIL EN GAMME MONTANTE EN SERIES COURTES	PAS DE SERIES DE PLUS DE CINQ REPETITIONS
2	LES ENCHAINEMENTS DE GAMME MONTANTE (2 A 3 GAMME MONTANTES)	5 A 6 SERIES DE 2 A 3 REPS (45 55 65 75 85) (50 60 70 80 90) (55 65 75 85 95)
3	LES SERIES A PLUS DE 80 %	JUSQU'A 10 SERIES DE TROIS REPS
4	LES EXERCICES DE PLIOMETRIE	EXERCICES DE PLIO HAUTE OU BASSE
5	LES EXERCICES LOURDS DYNAMIQUES	LES EXERCICES A PLUS DE 80 % ENCHAINES AVEC DE LAPLIO
6	LES COMBINES LOURDS LEGERS	LES COMBINES BULGARES PLUS DE 80 % ET DES SERIES A PLUS DE 50 %
7	L'INTERVAL TRAINING TRIPLES INT =65 1RM	TEMPS D'EFFORT = 1 TEMPS DE RECUP =3
8	LE TRAVAIL EN SERIES GROUPEES	SERIES COURTES MOINS DE DIX SECONDES
9	LE TRAVAIL LOCALISE	PRE FATIGUE
10	LE TRAVAIL STATODYNAMIQUE	TRAVAIL UN TEMPS TRAJET CONCENTRIQUE
11	LE TRAVAIL ISOMETRIQUE	ISOMETRIE MAXIMALE MOINS DE HUIT SECONDES
12	LE TRAVAIL EXCENTRIQUE	1 A 3 REPS MOINS DE HUIT SECONDES

Intervenante : Dominique DUMAS – Diététicienne-Nutritionniste du sport,

Formatrice sur Brevets d'Etat d'Educateurs Sportifs, Educatrice Sportive BEES2 Hacumese

et étudiante en DU Education Thérapeutique