

La musculation.

La musculation est un sport où l'on crée les conditions de réussite dans les autres sports en développant rationnellement les qualités qui leur sont nécessaires.

Tous les sportifs de haut niveau font de la musculation, dont les résultats sont ainsi utilisés dans leur sport personnel.

Elle est donc, par définition, le seul sport réellement complet, parfaitement adapté aux buts que l'on s'assigne et à la progression dans les autres sports.

Elle peut être pratiquée par les marathoniens, comme par les boxeurs, les cyclistes, les sprinters ou les nageurs mais les techniques et programmes utilisés seront différents.

Il faut bien distinguer :

- la musculation, qui est une méthode de remise en forme générale et de restitution aux muscles de leur force, de leur souplesse, de leur endurance et de leur volume initiaux, perdus du fait de la vie sédentaire
- le culturisme qui est une extension de la musculation vers un développement plus important des muscles dans un but esthétique
- le body-building qui est une extension du culturisme vers la professionnalisation et les concours.

Ne pas non plus les confondre avec :

- l'haltérophilie qui consiste à soulever des poids très importants selon des mouvements très codifiés pour gagner des concours
- la force athlétique, un peu analogue à l'haltérophilie mais avec des mouvements et des règles différents.

Tous ces sports utilisent un matériel identique, des méthodes de progression similaires et sont souvent confondus.

La diététique est indispensable, et d'autant plus que l'on progresse.

Faut-il s'entraîner en salle ou chez soi ?

Il est assez difficile de trouver du personnel compétent et sachant s'adapter aux cas personnels.

Les petites salles sont souvent des repaires de « pousseurs » dont l'exemple n'est pas nécessairement à suivre, mais qui motivent le néophyte.

Les machines qu'on trouve dans les grandes salles augmentent le prix de l'abonnement et ne sont absolument pas nécessaires, pire, si elles sont mal réglées ou mal utilisées, elles peuvent mener à des blessures.

Travailler chez soi avec très peu de matériel est parfaitement possible si on sait se motiver.

Programme de musculation

Le programme est essentiellement personnel, adapté au sexe, à l'âge, à la condition physique de départ, et aux buts sportifs, ou non, que l'on s'assigne.

Le programme sera donc très différent pour une fille de 15 ans et pour un homme de 60.

Les fondamentaux seront identiques, mais le programme sera très personnalisé.

Première erreur courante : négliger les jambes, il faut les travailler comme le reste pour deux raisons : équilibre esthétique et fonctionnel général, développement du cœur et faire des squats donne une psychologie de gagnant.

Deuxième erreur courante : brûler les étapes. Il faut y aller très progressivement, plutôt trop lentement que trop rapidement pour habituer les muscles, mais surtout les tendons, les articulations et le cœur à ce nouveau travail.

Troisième erreur courante : prendre trop lourd, on risque la blessure et les articulations ne suivent pas, surtout à 50 ans passés, sans compter l'arthrose naissante qui gêne les nerfs.

Quatrième erreur courante : ne pas avoir de but ni de programme précis. Il faut savoir si on recherche l'esthétique et la bonne santé, ou la force. Le programme en dépend étroitement.

Cinquième erreur courante : chercher à ne prendre que du muscle. C'est quasi impossible sans dopage. Il faut manger plus et souvent et accepter un peu de graisse, facile à éliminer ensuite.

Programme pour un homme de 60 ans et plus : retrouver une bonne condition physique.

Matériel : deux barres courtes de deux kg, quelques disques de 0,5 et 1 kg, un tapis, une chaise.

Tous les matins : 10 minutes d'assouplissements, fenêtre ouverte.

Un peu de cardio une à deux fois par semaine si ça plaît : vélo, natation, jogging, mais sans excès, car le cardio et la muscu se contredisent souvent, les buts ne sont pas identiques.

Phase 1 : travail de fond : 1 à 2 mois. 3 à 4 fois par semaine : un jour de travail, un jour de repos.

- Squats/soulevés de terre à vide : 5 séries de 20 répétitions à 50% puis à fond (fesses aux talons)
- Mollets à vide sur un tasseur de 5 cm : 5 x 20 reps deux mollets, ensuite, un mollet (attention aux crampes)
- Pectoraux : allongé par terre : écartés 5 x 20 reps avec 1 puis 2 kg puis éventuellement 3 kg par main, bras non complètement tendus
- Épaules :
 - épaules devant : allongé par terre : élévations bras tendus le long du corps jusqu'à la presque verticale : 5 x 10 reps x 1 kg
 - épaules latérales : assis sur une chaise : élévations latérales jusqu'à l'horizontale (pas au delà) : 5 x 10 reps x 1 kg.

- épaules arrières : assis sur une chaise, penché à 60/75° en avant : élévations latérales 5 x 10 reps x 1 kg
- Dorsaux : penché en avant, une main en appui sur une chaise, tirage de l'autre main d'un haltère le long du corps 5 x 20 reps x 1 puis 2 puis 3 kg. Changer de côté en alternance.
- Biceps : dos plaqué contre un mur pour ne pas se balancer : tirage d'un bras 5 x 10 reps x 1 à 2 kg. Alternner.
- Triceps : assis sur une chaise, buste vertical, avant-bras verticaux au dessus de la tête, une main derrière la nuque, élévation verticale de l'autre avant-bras 5 x 20 reps x 1 à 2 kg
- Avant-bras : ils travaillent tout seuls avec les autres mouvements.
- Lombaires : debout jambes un peu écartées : flexion du haut du corps bien droit avec un haltère derrière la nuque 5 x 20 reps x 1 à 2 kg.
- Abdos : couché sur le dos, jambes complètement repliées, mains derrière la tête, rapprocher le buste du bas-ventre en forçant : 5 x 20 reps. Ne jamais faire d'abdos jambes tendues.
- Obliques : même position porter un coude vers le genou opposé, 5 x 20 reps
- Combinaisons pour gagner du temps : travailler le même jour les antagonistes avec des poids identiques, ou les groupes éloignés :
 - pectoraux/dorsaux
 - biceps/triceps
 - lombaires/abdos-obliques
 - jambes/épaules.
- Respiration : on souffle dans l'effort mais avec des charges légères, on n'en sent pas toujours la nécessité, sauf pour le squat/soulevé de terre.
- Douche après la séance.
- Après les premières séances, qui devront rester légères, on aura malgré tout des courbatures dans les pectoraux et surtout dans l'arrière des cuisses et les adducteurs.
Si c'est la cas, continuer le programme mais sans forcer. Se reposer un jour de plus si nécessaire.
- Alimentation : faire du muscle nécessite beaucoup d'énergie : augmenter un peu les rations en privilégiant le matin et le midi avec des hydrates de carbone et des protéines. Éviter les sucres rapides. 4 à 5 repas par jour. Boire beaucoup d'eau.
- Faire ce programme pendant un mois mini, même si les charges paraissent certainement trop légères.
Si c'est le cas, n'augmenter les charges que si on peut faire 30 à 40 répétitions avant l'échec car les tendons et es articulations mettront bien plus de temps à s'adapter. Les muscles doivent brûler à la fin de la série.
Ce qui compte, ce n'est pas la charge, mais l'intensité, qui recrute des fibres musculaires supplémentaires et les fait grossir.
- C'est pendant la phase de récupération que les muscles compensent ce travail nouveau en grossissant.

Le secret est dans la constance, pas dans la performance.

Phase 2 : on verra plus tard.