PETIT GUIDE – LES BASES D'UNE TRANSFORMATION PHYSIQUE ET MENTALE



TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION *3*
POINT ALIMENTATION / NUTRITION *5*
QUESTIONS GENERALES SUR L'ENTRAINEMENT *10*
COMMENT DÉBUTER ? **10**
PEUR DU REGARD DES AUTRES ET PEUR DE REALISER CERTAINS EXERCICES **11**
MANQUE DE TEMPS **12**
PENDANT UN VOYAGE **12**
COMBIEN DE FOIS FAUT-IL S'ENTRAÎNER PAR SEMAINE ? **13**
COMBIEN DE SERIES ? COMBIEN DE REPETITIONS ? **13**
MACHINES OU POIDS LIBRES ? **13**
FAUT-IL FAIRE SON CARDIO AVANT OU APRES SA SEANCE DE MUSCU ? **15**
SE CONCENTRER SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT **16**
COMMENT RÉUSSIR SES SÉANCES ? **16**
COMMENT PRENDRE DU MUSCLE ? **17**
LA SURCHARGE PROGRESSIVE ? **19**
LES VARIABLES D'ENTRAÎNEMENT A PRENDRE EN COMPTE **20**
COMMENT ÊTRE SÛR QUE JE M'ENTRAÎNE ASSEZ DUR ? **24**
JE NE VOIS PAS DE RESULTATS ? **25**
COMMENT SURMONTER LES PERIODES DE STAGNATION ? **26**
COMMENT S'ECHAUFFER ? **27**
DOIS-JE FAIRE DE « L'ACTIVATION » ? **28**
DOIS-JE FAIRE DES « FINISHERS » ? **29**
LA RESPIRATION **30**
LES CODES DE CONDUITE A LA SALLE DE SPORT **30**
EN DEHORS DE L'ENTRAINEMENT… **31**
CONCLUSION **33**
SOURCES *34*
MENTIONS LÉGALES *34*

INTRODUCTION

Lorsque j'ai commencé la musculation en salle de sport, je ne m'attendais pas à tout ce qui allait suivre. Je ne m'attendais pas à la passion que les entraînements allaient susciter en moi, à l'envie chaque jour d'aller me dépasser, à la discipline que j'allais acquérir et au bien-être qui allait m'habiter.

J'ai trouvé, dans la musculation et le fitness en général, un véritable refuge. Je sais qu'aller à la salle de sport fait chaque jour de moi une meilleure personne, une personne qui tient ses promesses à elle-même, une personne qui devient plus forte à chaque nouvel entraînement, et une personne qui prend soin d'elle. Pour être la meilleure version de moi-même afin d'être performante au maximum dans ma vie de tous les jours, pour mes études, mon travail, mes passions, mes proches, mes amis, mes sorties, j'ai choisi la discipline, j'ai choisi la régularité et j'ai choisi de profiter de ce que me permettait de faire mon corps, tant que je peux encore le faire. Au-delà de tout cela, j'ai choisi la salle de sport parce que j'aime profondément y aller. Chaque jour, c'est mon moment : j'y vais, je suis dans ma bulle, je fais mes exercices, j'écoute ma musique, et je me sens bien.

Ça ne veut pas dire que je suis tout le temps motivée à y aller. Il y a des jours où je n'ai aucune envie d'aller m'entraîner. Le plus souvent, j'y vais quand même. Parce que tenir ses engagements à soi-même est ce qui construit, sur le long terme, la véritable discipline de vie qui sera bénéfique pour votre bien-être physique et mental. Il y a aussi des jours où je suis incapable d'y aller. Ces jours-là, je m'accorde un peu de répit, et je n'y vais pas. J'ai appris à faire la part des choses entre le manque de motivation, et l'incapacité totale. Être discipliné veut aussi dire accepter de ne pas tout contrôler tout le temps. Accepter de, parfois, lâcher prise. Accepter d'avancer, parfois, à reculons. Mais ne jamais perdre de vue l'objectif global. Bref, le fitness et la musculation m'animent tous les jours à être une meilleure version de moi, et je souhaite à tout le monde de découvrir cette chose qui peut changer leur vie.

Dans ce guide, j'aborde des notions générales relatives à l'entraînement, la construction d'un programme, les variables d'entraînement à prendre en compte, la prise de muscles etc. J'ai ensuite inséré des indications sur la façon de créer son programme de musculation et j'ai introduit quelques exemples de programmes que vous pouvez essayer ou modifier, à votre convenance.

En dehors de ce guide, des ressources sont disponibles à tout moment sur mes comptes Instagram, Tiktok, Youtube et Facebook (@sarahsliim et @sarahslim sur Tiktok) !

J'espère de tout cœur que ce guide vous aidera et vous permettra de mieux vous entraîner pour être une meilleure version de VOUS-mêmes !

Bonne lecture !

SARAH SLIM

POINT ALIMENTATION / NUTRITION

Si l'on ne devait retenir que trois facteurs à maîtriser pour atteindre ses objectifs, on retiendrait :

- L'entraînement adéquat
- La diète appropriée
- Et le repos (le mode de vie plus largement)

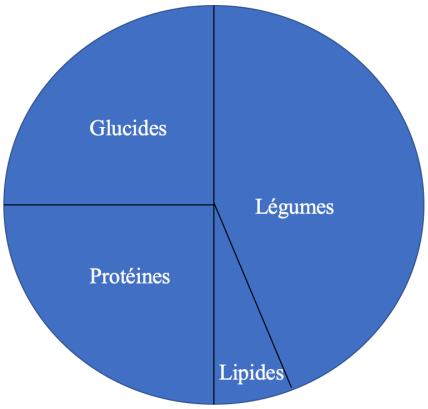


La diète et le mode de vie

Il n'est pas surprenant de dire que ce qu'on mange et combien on mange peut avoir un impact massif sur l'apparence de vos muscles et de votre corps en général. Une chose essentielle : il n'y a pas de solution unique pour tout le monde. Ce que vous devez manger et combien vous devez manger dépend de vos objectifs et de vos besoins. Certains ont besoin de manger plus, d'autres ont besoin de manger moins. Certains doivent éviter certains groupes de nourriture, d'autres non. La nutrition est quelque chose de fondamentalement personnel et c'est à vous de trouver le mode de fonctionnement qui vous convient à cet égard.

Un conseil, cela dit : renseignez-vous sur la nutrition. Renseignez-vous sur la composition d'une bonne assiette. Sur les protéines, les glucides, les lipides. Sur l'importance des légumes, des fruits, d'avoir une alimentation saine et variée. Lisez, écoutez, regardez, notez, apprenez, et ensuite, trouvez ce qui vous convient à vous. Confectionnez-vous des menus, faites des *meal prep* (préparez des *Tupperware*, des *meal box*) si cela vous chante, trouvez des recettes simples et saines, trouvez des alternatives si vous voulez modifier votre alimentation… bref, c'est entièrement sous votre contrôle. Ne vous forcez pas à manger quelque chose que vous n'aimez pas, ne vous forcez pas non plus à cuisiner si vous n'avez pas le temps, ne vous obligez pas à vous priver de quelque chose que vous aimez plus que tout… apprenez à vous **connaître**, à vous **accepter**, et à vous **gérer**. La nutrition est une affaire de long terme. Prenez donc le temps qu'il faut pour mettre en place de bonnes habitudes.

L'assiette idéale



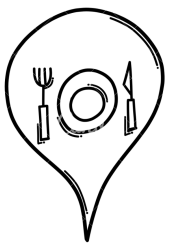
Notez que les shakers de whey et autres compléments ne sont qu'une façon de gagner du temps. Ils sont utiles si l'on a du mal à atteindre son quota en protéines quotidien, mais ils ne doivent pas remplacer un repas. Aucun complément n'est absolument indispensable pour prendre en force et en masse musculaire.

Voici un tableau représentant la « **hiérarchie de la nutrition** ». En haut, ce qui compte le plus, en bas ce qui compte le moins.

Les calories : déficit, maintien ou surplus
Les macronutriments : des protéines pour préserver et construire du muscle principalement
Les micronutriments : les vitamines, minéraux, autres éléments
La fréquence des repas, le timing des repas
Les suppléments (whey, créatine, caséine etc) : la cerise sur le gâteau

Je ne m'attarderai pas plus sur les questions de nutrition, mais il me semble important de préciser que :

- Inutile de sur-compliquer la nutrition
- Peu importe le fait de manger une fois ou cinq fois par jour : trouvez ce qui vous convient
- Peu importe le moment de vos repas – manger le matin, c'est ok, manger à midi, c'est ok, prendre un goûter, c'est ok, manger le soir c'est ok, manger à l'heure que vous voulez, c'est ok
- Buvez suffisamment d'eau
- Aucun groupe d'aliments n'est, en principe, hors limites – la modération est la clé
- Il n'y a pas de répartition des macronutriments parfaite : trouvez ce qui vous convient
- Les régimes keto et autres régimes *trendy*, le jeûne intermittent, etc… ne sont pas magiques : ils conduisent juste à un déficit calorique (la clé si vous voulez perdre du poids ou du gras)
- Vous ne pouvez pas perdre du poids de façon ciblée en entraînant spécifiquement telle ou telle partie du corps
- Il n'est absolument pas nécessaire de compter ses calories pour progresser
- Tant que vous n'êtes pas bodybuilder professionnel, maîtriser à 100% toutes les variables de la nutrition est sans doute impossible et même peu souhaitable pour votre bien-être
- La façon la plus intelligente de perdre du poids tout en se dessinant une belle musculature est probablement de s'entraîner dur ou soulevant des poids et en combinant un peu d'exercice du type cardio, tout en ayant une diète appropriée (et être patient !)



Macro cheat sheet

Protéines	Glucides	Lipides
Poulet	Avoine	Huiles
Dinde	Pâtes (blanches et complètes)	Beurre
Œuf / blanc d'oeuf	Riz (blanc et complet)	Oléagineux / Fruits secs
Poissons	Pommes de terre	Avocats
Viandes maigres	Patates douces	Olives
Fromage	Légumes	Poissons gras
Lait	Fruits	Graines de tournesol
Whey/ protéines en poudre	Lentilles	Graines de chia
Barres protéinées	Quinoa	
Fromage blanc / Greek Yogurt	Haricots	

Prise de masse ? Perdre du gras ? Recomposition corporelle ?

Une question souvent posée en musculation est celle de savoir s'il faut commencer par une prise de masse ou une perte de gras. Les notions de prise de masse et de perte de gras (ou de sèche) sont profondément ancrées dans le monde du fitness et de la musculation. La réponse à la question de savoir par quoi il faut commencer, ou de savoir s'il est obligatoire ou non de faire une prise de masse dépend de vos habitudes, de vos objectifs, etc.

Vous n'avez, par ailleurs, aucune obligation de faire une prise de masse ou une perte de gras, même si vous vous mettez sérieusement à aller à la salle de sport. Rien n'est obligatoire. Simplement, les pratiquants qui souhaitent prendre du muscle peuvent bénéficier d'une « prise de masse » dans le sens où ils s'entraînent dur et augmentent quelque peu leurs apports caloriques pendant un certain temps, au risque de prendre un peu de gras dans la foulée. La « sèche » permet ensuite de révéler les muscles qu'ils ont construits en perdant le surplus de gras les recouvrant (en passant par un déficit calorique et tout en continuant à s'entraîner et à consommer suffisamment de protéines).

Personnellement, je conseillerais toujours de faire de la musculation, ou sinon, un peu de renforcement musculaire, à tous les stades de votre *fitness journey*. Cela ne peut que vous être bénéfique !

Quelques lignes directrices pour préserver votre masse musculaire, si vous tentez de perdre du gras : toutes les stratégies de perte de gras (et pertes de poids) passent par la création d'un déficit calorique.

- Un apport en protéines suffisant
- S'entraîner dur à côté
- Éviter les déficits caloriques trop larges
- Éviter le cardio excessif (excessif serait 2h et + par jour par exemple…)

Si vous voulez vous lancer plutôt dans une recomposition corporelle (=améliorer sa composition corporelle tout en restant au même poids) :



- Manger normalement (niveau de maintenance de vos calories) et suffisamment de protéines
- Devenez plus fort au fil du temps et entraînez-vous régulièrement et sérieusement
- Soyez patient

Pour de plus amples informations sur ce sujet, je vous conseille de consulter des professionnels plus spécialisés dans le domaine. Dans tous les cas, les conseils et informations rassemblés dans ce guide vous serviront pendant l'entraînement, mais une bonne nutrition sur la durée vous permettra d'en récolter les fruits.

« J'ai des soucis avec la nourriture »

Si vous avez une mauvaise relation avec la nourriture, je vous renvoie vers un professionnel ou quelqu'un qui saura vous guider.

Personnellement, je suis une grande partisane du « *body neutrality* » c'est-à-dire du fait de considérer son corps pour ce qu'il nous permet de faire tous les jours, au lieu de s'attacher à son apparence à tout prix. Je considère aussi que la nourriture sert avant tout de carburant (*food is fuel*) et vous permet d'être en bonne santé, de vous sentir bien et d'être heureux. Il ne faut donc pas en avoir peur !

Si vous avez fait ce que vous considérez comme étant un « écart » dans votre diète, ne pensez pas que tout est perdu, ne vous tuez pas au sport ensuite pour compenser, ne sautez pas de repas, ne vous affamez pas, ne perdez pas votre motivation et n'abandonnez surtout pas. Au contraire, laissez la chose passer, relativisez, pardonnez-vous, faites la paix avec vous-même et repartez de l'avant. Reconnaissez que vous n'êtes qu'un être humain. La seule façon d'échouer dans vos objectifs est d'abandonner au moindre signe de difficulté. Alors, faites-vous une faveur, et apprenez à vous relever à chaque fois que vous trébuchez. C'est ce qui garantira le succès.



« J'ai du mal avec mon physique »

Si vous avez une mauvaise relation avec votre corps, je vous renvoie aussi vers quelqu'un qui vous guidera dans ce parcours. Je vous conseille, à titre personnel, d'apprendre à vous détacher de votre apparence parce que ce n'est pas ce qui compte le plus…

Votre apparence va changer. Votre poids va fluctuer. Votre valeur, non.

La seule chose qui doit changer, c'est la façon dont vous voyez votre corps.

Alors, oui, on peut se concentrer sur le fait d'améliorer sa santé ET manger des cookies. On peut faire du sport ET aimer se faire plaisir de temps en temps. On peut avoir une routine d'entraînement précise ET aimer faire la fête quand on peut. Surtout, on peut détester son corps mais CHOISIR de le respecter et de se respecter soi-même. On peut être dégoûté par le reflet dans le miroir mais DÉCIDER de se nourrir correctement la prochaine fois qu'on a faim.

Et si on disait « merci » à notre corps, avant toute chose ?





QUESTIONS GENERALES SUR L'ENTRAINEMENT

COMMENT DÉBUTER ?

Parfois, l'étape la plus difficile est la première. On m'a souvent posé les questions « comment commencer ? Par quoi commencer ? Où commencer ? ». La réponse est toujours simple : commencez là où vous pouvez, où vous pouvez, en utilisant ce que vous pouvez. Mais lancez-vous.

Inutile de se lancer directement dans des exercices compliqués, d'utiliser une barre olympique dès le début... Si vous partez du début, vous ne pouvez que progresser. Si vous avez déjà de l'expérience, vous ne pouvez également qu'aller de l'avant. Ayez donc un état d'esprit positif et dites-vous que même si vous avez beaucoup à apprendre, commencer par des choses simples, comme se familiariser avec les mouvements de base (les squats, les fentes, les différents types de mouvements…) vous propulse déjà en avant.

Inutile d'attendre d'être en forme (quoi que cela veuille dire) avant de commencer à s'entraîner. Pas besoin non plus d'être expert sur un exercice ou sur une façon de s'entraîner avant de commencer à le faire. Commencez là où vous êtes et vous évoluerez au fil du temps.

Évidemment, la première chose que vous pouvez faire est de commencer par des mouvements qu'on exécute au poids du corps. Prenez le temps de bien comprendre et maîtriser l'exécution des exercices, sans sur-compliquer ce que vous faites. Vous deviendrez avec le temps plus confortable, vous aurez plus d'équilibre et de coordination. Vous pourrez ensuite intégrer des variations plus complexes et augmenter le volume ou même la charge d'entraînement.

La régularité est essentielle, et suivre un programme est ce qui va vous permettre de progresser. Atteindre vos objectifs physiques peut vous prendre des années, et ce n'est pas une mauvaise chose. Plus vous êtes sérieux et régulier, plus vous progresserez vite et mieux. Les résultats prennent du temps, le progrès aussi, mais la courbe de votre progression est proportionnelle aux efforts que vous y consacrez.

Enfin et surtout, amusez-vous. Entraînez-vous d'une manière qui vous plaît. Si vos séances sont une torture pour vous chaque semaine, il sera sans doute plus difficile d'adhérer à un programme et d'obtenir des résultats. Gardez en tête que vous avez la possibilité de façonner votre programme comme vous le voulez (si vous vous coachez vous-même) et que rien n'est absolument obligatoire. Restez souple, tout en sachant que si vous voulez certains résultats, il y a des manières de bien faire les choses. Si elles ne vous plaisent pas, à vous de voir et de vous adapter.



PEUR DU REGARD DES AUTRES ET PEUR DE REALISER CERTAINS EXERCICES

Beaucoup de gens sont embarrassés à l'idée de réaliser certains exercices notamment des exercices qu'ils n'ont jamais faits ou qui sont compliqués à mettre en place.

Si vous vous entraînez dans une salle de sport remplie de monde, essayez de trouver un endroit plus calme, près d'un mur par exemple. Trouvez un coin un peu éloigné, comme une salle à part. Vous pouvez aussi préférer vous entraînez chez vous, si vous avez le matériel et la place.

En tout cas - et c'est un sujet qui me tient particulièrement à cœur - n'oubliez pas que vous avez votre place à la salle de sport, comme tout le monde. Vous avez le DROIT de prendre de la place. Vous pouvez y aller, entrer dans l'espace poids libres, prendre les poids que vous voulez, les utiliser, etc (du moment que vous ne gênez personne évidemment). Tout autant que les autres adhérents, vous avez votre place.

Gardez aussi en tête que tout le monde commence quelque part. Tout le monde apprend à utiliser les machines, apprend à réaliser les exercices. Personne ne sait faire toutes ces choses intuitivement. Alors pourquoi pas vous ? Pourquoi ne pas apprendre ? N'ayez pas peur de demander conseil, de regarder des vidéos, de vous prendre en vidéos et en photos, de prendre des notes, de rater, de recommencer, de réessayer. Toutes ces étapes sont nécessaires pour y parvenir. Il n'y a pas d'autre façon de faire ! Alors lancez-vous !

En plus, les autres ne sont pas concentrés sur vous. Ils sont concentrés sur eux-mêmes. Je rajouterais que la plupart des pratiquants sont bienveillants et vous aideront si vous en avez besoin et si vous le demandez.

Ne vous privez pas d'avancer dans votre *fitness journey* parce que vous avez peur du regard des autres.

Quel sera votre regard de VOUS sur VOUS si vous ne tenez pas vos propres promesses et que vous abandonnez l'idée de réaliser un exercice et d'apprendre juste parce que vous êtes embarrassés ?

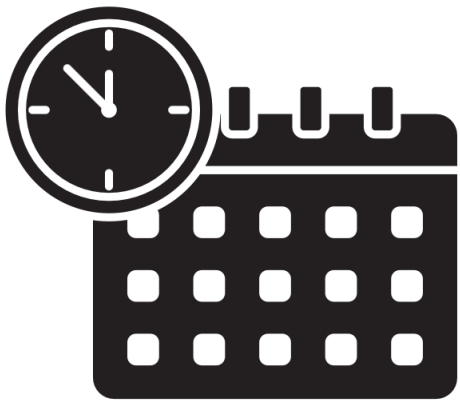


MANQUE DE TEMPS

Tout le monde est plus ou moins occupé. Aller à la salle de sport peut être compliqué, surtout si on n'aime pas particulièrement s'entraîner. Si vous êtes dans cette situation mais que vous souhaitez toujours aller vous entraîner, une solution simple est d'envisager d'y aller 2 ou 3 fois par semaine. Même s'entraîner 2 heures par semaine est bien. Vous pouvez aussi étaler vos entraînements en faisant des sessions de 30 minutes.

Il vous appartient de créer une routine et un emploi du temps qui vous permet d'être en bonne santé, et faire du sport rentre dans cette routine, quels que soient vos objectifs. Managez vos priorités et soyez honnêtes avec vous-mêmes. Dites-vous que même si vous avez une famille et un travail exigeant, vous serez un meilleur membre de famille et un meilleur travailleur si vous êtes en bonne santé et si vous vous sentez bien.

Vous avez donc quelques options qui peuvent s'offrir à vous : si vous travaillez toute la journée, vous pouvez tenter de vous entraîner tôt le matin. Oui, se lever tôt demande de la discipline, mais cette habitude peut, une fois mise en place, devenir une seconde nature et changer votre vie.



Vous pouvez aussi choisir de vous entraîner chez vous, en investissant dans quelques poids et quelques élastiques, et complémenter avec quelques séances en salle si vous le pouvez.

Bref, à vous de voir et de gérer la question du temps et de l'emploi du temps. Soyez pragmatiques, lucides mais volontaires.

PENDANT UN VOYAGE



Il y a beaucoup d'exercices que vous pouvez effectuer pendant que vous êtes en voyage, essentiellement toutes les variations au poids du corps des exercices bas du corps notamment les squats, les split squats, les fentes, les variations unilatérales des exercices… vous pouvez choisir d'emporter un petit élastique avec vous pour réaliser ces exercices avec un peu de résistance à ces mouvements au poids du corps. La plupart des hôtels qui ont une salle de sport ont aussi quelques haltères, ce qui vous permet de réaliser une variété de mouvements comme des goblet squats, des soulevés de terre, des fentes, des glute bridges ou hip thrusts…

Cela dit, ne vous sentez pas mal parce que vous ne pouvez pas vous entraîner pendant un certain temps quand vous êtes en déplacement ou en vacances. Il y a un temps pour tout. Vos progrès n'iront nulle part.

COMBIEN DE FOIS FAUT-IL S'ENTRAÎNER PAR SEMAINE ?

A cette question débattue depuis longtemps, l'on peut apporter plusieurs réponses, mais j'y réponds plus en profondeur plus bas dans ce guide lorsque j'évoque les différents *training splits*.

Pour apporter une réponse générale, je dirais qu'il faut s'entraîner le nombre de fois que vous l'estimez possible pour vous, selon votre emploi du temps, vos obligations et vos préférences. Il vous appartient de mettre en place une routine vous permettant d'être régulier et discipliné, tout en restant flexible et ouvert aux changements et aux imprévus.

Encore une fois, tout dépend de vous. Il n'y a pas de chiffre magique. Vous pouvez vous entraîner tous les jours si vous le voulez, à condition de bien répartir vos entraînements et de ne pas vous tuer à la tâche. Vous pouvez vous entraîner une ou deux fois par semaine si vous le voulez, à condition de vous donner à fond dans vos entraînements. Vous pouvez tout faire.

COMBIEN DE SERIES ? COMBIEN DE REPETITIONS ?



Encore une fois, cela dépend de votre objectif et de votre niveau. Je traite cette question plus en détail dans la partie relative aux variables d'entraînement à prendre en compte.

Pour les séries, un ordre d'idée est de réaliser entre 10 et 20 séries par semaine par groupe musculaire.

Pour les répétitions, il faut distinguer :

- Si vous vous entraînez pour tester votre force maximale : vous devriez faire 1 à 5 répétitions.
- Si vous vous entraînez pour l'hypertrophie (prendre du muscle), vous devriez faire idéalement entre 6 et 12 répétitions (cela étant dit, il est possible de prendre du muscle à toutes les gammes de répétitions du moment que vous vous challengez assez ! Et il est bon d'avoir un programme complet avec des nombres de répétitions variés).
- Si vous vous entraînez pour l'endurance, visez entre 15 et 25 répétitions, voire plus.

MACHINES OU POIDS LIBRES ?

Pour aller droit au but : les deux sont efficaces et les deux sont importants. Les deux se complémentent l'un avec l'autre pour un entraînement visant la prise de muscles. Il faut se débarrasser de

quelques mythes selon lesquels les poids libres sont plus ou moins efficaces que les machines et vice versa. Des études continuent à être menées et à prouver qu'aucun n'est supérieur à l'autre[1].

Voyons quelques paramètres.

En termes de sécurité, les différences sont minimes. Certaines machines peuvent être tout aussi dangereuses que d'utiliser des poids libres. On dit souvent que les machines sont plus sécurisées que les poids libres parce qu'elles évitent les accidents du fait de la façon dont elles sont construites et du fait qu'elles guident l'exécution du mouvement.



Pour la facilité d'utilisation, les machines sont souvent plus faciles à appréhender et à utiliser. Les débutants profitent du fait que l'exécution du mouvement est balisée et qu'il est difficile de faire autrement. Les pratiquants avancés peuvent, quant à eux, se concentrer sur le muscle sans prendre le risque de perdre leur équilibre. Il reste évident qu'une bonne exécution est essentielle, que l'on s'entraîne avec des poids libres ou avec des machines.

Du point de vue de l'ergonomie, les machines peuvent parfois être ajustées, mais chacun devra toujours s'adapter à la machine. Les poids libres, au contraire, peuvent s'adapter aux individus. Les mouvements sont aussi souvent plus naturels lorsqu'ils sont réalisés avec des poids libres.

Du point de vue de la motivation qu'ils peuvent susciter à s'entraîner, on ne voit pas de différence majeure. Les poids libres tendent à exciter un peu plus que les machines même s'il n'y a pas de véritable raison à cela. Certaines personnes, d'ailleurs, n'aiment pas avoir à charger des barres et ranger les poids et préfèrent les machines.



Du point de vue du temps, il est souvent plus facile de changer le poids d'une machine que de changer le poids qu'on utilise avec une barre ou en cherchant des haltères.

[1] Voir l'étude récente: "*Adaptations in athletic performance and muscle architecture are not meaningfully conditioned by training free-weight versus machine-based exercises: Challenging a traditional assumption using the velocity-based method", Alejandro Hernández-Belmonte, Ángel Buendía-Romero, Francisco Franco-López, Alejandro Martínez-Cava, Jesús G. Pallarés,* 21 juin 2023, *Wiley Online Library*

Du point de vue de l'effort, les machines peuvent permettre un effort constant alors que pour certains exercices utilisant des poids libres, il se peut qu'une partie du mouvement seulement se fasse contre la force de la gravité.

Quoi qu'il en soit, les deux sont efficaces et complémentaires.

FAUT-IL FAIRE SON CARDIO AVANT OU APRES SA SEANCE DE MUSCU ?

Vous verrez des gens qui vous diront de ne jamais jamais jamais faire de cardio avant parce que cela va ruiner vos progrès. D'autres vous diront que ça n'a pas d'importance. Méfiez-vous des extrêmes et des réponses sans nuances !



Voici une réponse simple :

Si la musculation est votre priorité, faites-la avant le cardio pour éviter que le cardio empiète sur vos performances.

Si le cardio est votre priorité, faites-le en premier. Si vous voulez travailler votre endurance, faites-le en premier. Si vous aimez les challenges, faites-le en premier. Si vous voulez bousculer vos habitudes et aimez tester de nouvelles manières de s'entraîner, faites-la en premier si vous le voulez.

Si aucun n'est votre priorité, faites d'abord celui que vous détestez le plus, parce que si vous finissez par celui que vous détestez, il y a peut-être des chances pour que vous laissiez tomber.

Si vous en avez l'occasion, vous pouvez aussi les faire en les séparant dans le temps, ou faire du cardio un jour séparé du jour où vous faites un entraînement de musculation.

SE CONCENTRER SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT

Ce sur quoi la plupart des gens se concentrent	Ce qu'ils ignorent souvent (alors que c'est plus important)
Les calories brûlées lors de l'exercice	Construire du muscle
Transpirer le plus possible	Refaire les mêmes exercices et progresser sur chacun d'eux au fil du temps
Des exercices aléatoires et une routine qui change trop souvent	Avoir une bonne sélection d'exercices
Avoir des courbatures le lendemain, sentir la brûlure, chercher le *pump*, se sentir épuisé après chaque entraînement	Devenir plus fort
Éliminer certains groupes de nourriture, manger 6 à 8 fois par jour, prendre plein de suppléments	Adopter une alimentation qui leur convient sur la durée, incorporant des repas et aliments de qualité
Faire des cures détox, être trop strict avec sa diète et combattre les envies à tout prix	Avoir la patience nécessaire pour atteindre ses objectifs
Faire beaucoup de répétitions avec un poids dérisoire	Incorporer du mouvement dans son quotidien
Faire tous les exercices possibles et imaginables même ceux qui ne sont pas confortables à faire	Avoir un programme qui nous plaît et qu'on adapte en fonction de notre expérience et de nos spécificités et préférences
S'entraîner très dur 52 semaines par an	Avoir une bonne qualité et quantité de sommeil, gérer son stress et bien récupérer de ses entraînements
Faire plein de cardio toute l'année	S'entraîner de manière régulière et disciplinée tout au long de l'année en adaptant sa routine aux périodes de sa vie

COMMENT RÉUSSIR SES SÉANCES ?

Une façon d'être sûr d'arriver à la salle de sport et de faire une bonne séance est d'arriver en s'étant fixé un but. Arriver en se disant très clairement que vous allez faire tels exercices, que vous allez atteindre telle performance, que vous allez faire tel nombre de répétitions etc.

Ensuite, si vous êtes du genre à arriver à la salle et à être distrait, à regarder autour, à discuter avec d'autres adhérents, à ne pas avoir de programme clairement défini, apprenez à construire une routine et à vous y tenir sans vous poser de questions. Apprenez à vous isoler et à vous concentrer sur vos exercices, vos répétitions et vos poids. Apprenez à vous déconnecter le temps d'une séance, pour vous connecter plutôt avec vos objectifs. Je ne dis pas que vous devez vous transformer en robot insensible, mettre une capuche et ne voir personne. Vous avez toute possibilité de faire des rencontres, de sourire, de vous ambiancer sur votre musique, mais il ne tient qu'à vous de le faire tout en étant concentré sur votre entraînement.

Enfin, si vous avez du mal à vous mettre aux exercices et à vous y donner à fond, que vous avez tendance à arrêter alors que vous pouvez faire encore quelques répétitions, la seule chose à faire est d'être honnête avec vous-mêmes et avec vos objectifs, et de vous forcer à faire ce que vous vous êtes dit que vous ferez, si vous le voulez vraiment.

COMMENT PRENDRE DU MUSCLE ?



Tout d'abord, sachez que les quatre principales qualités physiques sont :

- La force
- L'endurance
- La flexibilité
- La vitesse

Les trois premiers ont un effet direct sur la santé : la flexibilité permet de prévenir les risques de blessures et les déséquilibres musculaires. L'endurance est la clé de votre système de santé cardio-respiratoire. Entraîner votre force permet enfin de prendre soin de votre système musculaire et de votre ossature.

Pour parler de la prise de muscle, on parle d'hypertrophie. Ce terme renvoie à l'élargissement des fibres musculaires. Le contraire est l'atrophie, c'est-à-dire la perte de muscle, ou le rétrécissement des cellules musculaires.

On dit généralement que trois mécanismes sont mis à l'œuvre quand il s'agit de prise de muscle : la tension mécanique, le stress métabolique et les dommages musculaires. Tout le monde s'accorde à peu près pour dire que la tension mécanique est le facteur le plus important pour prendre du muscle.

La tension mécanique : La tension mécanique renvoie à la tension appliquée sur le muscle lorsqu'il est en mouvement. Il y a deux manières de placer de la tension sur un muscle :

- La tension passive (par exemple étirer le muscle, étirer les ischios-jambiers)
- Et la tension active (contracter le muscle ou le faire fléchir, par exemple contracter les biceps).

Quand on soulève des poids dans une amplitude complète, les muscles sont placés dans une combinaison de tension active et passive. Ils s'étirent en phase excentrique et ils se raccourcissent en phase concentrique. L'idéal, pour maximiser la prise de muscle en prenant en compte la tension mécanique, est donc de choisir des exercices qui incluent à la fois des phases excentriques et concentriques, de s'entraîner en exécutant les exercices avec une amplitude relativement complète et de soulever beaucoup de poids pour se challenger et de continuellement contracter le muscle le plus fort possible lors des exercices.

Il existe de multiples façons de créer de la tension mécanique : la façon la plus directe est de soulever des poids lourds en utilisant le principe de la « surcharge progressive » avec des répétitions allant de 1 à 12 et des temps de repos suffisants pour récupérer. Il existe aussi des méthodes d'entraînement avancées comme par exemple les répétitions partielles, les répétitions axées sur la phase excentrique, les répétitions avec pause, les répétitions forcées etc (voir plus bas).

Le stress métabolique : Il renvoie à « la contrainte exercée au niveau musculaire permettant l'accumulation de divers métabolites (substances organiques formées au cours du métabolisme ou qui y participent […] »[2]. Le pump (le sang concentré dans les muscles) et la brûlure sont généralement associés avec le stress métabolique. Il existe encore un débat entre les scientifiques pour savoir si ces éléments sont importants pour l'hypertrophie.

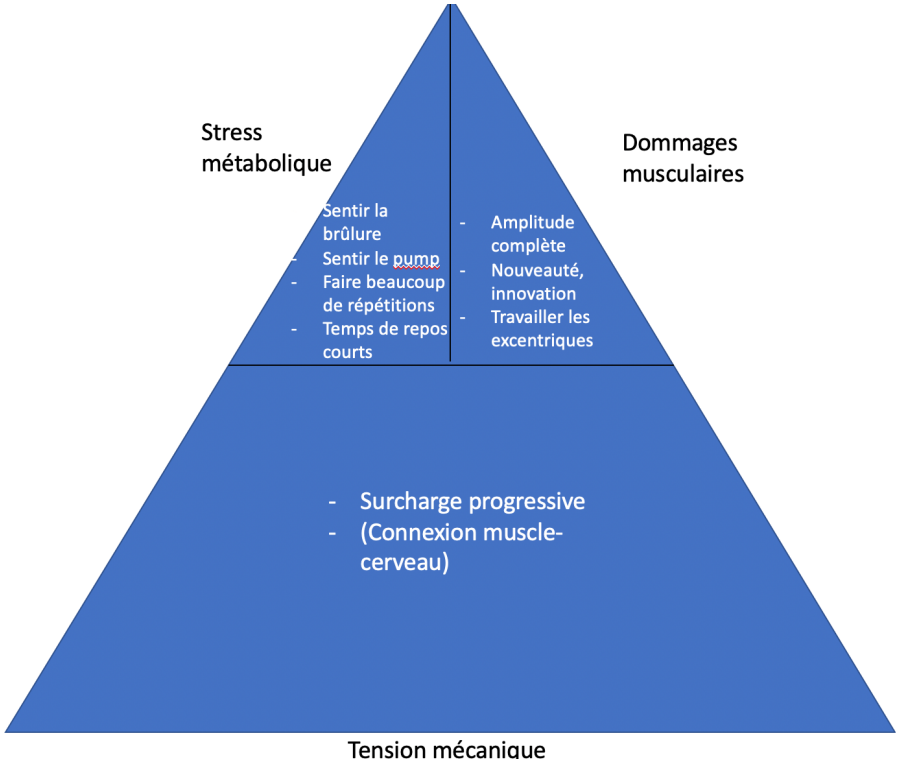
Pour créer du stress métabolique, on peut opter pour des répétitions exécutées rapidement et en nombre important (20 ou +) avec des courtes périodes de repos. On peut aussi utiliser d'autres techniques, comme faire des répétitions rapides à une vitesse rapide, utiliser des élastiques et des chaînes, faire des dropsets, des supersets, des répétitions partielles etc.

Les dommages musculaires : On parle ici de courbatures, indicatives des dommages musculaires. Ces dommages sont induits par une action inhabituelle : faire un exercice qui étend beaucoup le muscle, accentuer la phase excentrique d'un exercice…Il n'est pas certain que l'existence de dommages musculaires permette en soi de construire du muscle mais la tension produite dans les muscles et à l'intérieur des cellules de ce muscle dans les jours qui suivent peut l'être. En tout cas, la plupart des scientifiques s'accordent pour considérer que les dommages sont surcotés et correspondent au moins important des trois mécanismes cités.

C'est pour cette raison qu'il ne faut pas accorder autant d'importance que cela aux courbatures. On peut ne jamais ressentir de courbatures et voir des développements musculaires très importants. De plus, avoir trop de courbatures peut être contreproductif pour le reste de vos entraînements, si vous vous entraînez à fréquence rapprochée. Cela peut étonner, mais il est fréquent que les personnes qui obtiennent les meilleurs résultats physiques aient rarement des courbatures. Si vous gagnez en force et voyez des résultats mais avez rarement des courbatures, continuez ainsi. Les facteurs qui ont tendance à contribuer aux courbatures sont la nouveauté (faire quelque chose de nouveau ou faire quelque chose que vous n'avez pas réalisé depuis longtemps), choisir des exercices qui étendent beaucoup le muscle (par exemple des fentes), travailler en accentuant la phase excentrique d'un mouvement, ou encore entraîner un groupe musculaire de manière irrégulière. Au contraire, les facteurs qui permettent d'éviter ou de diminuer les courbatures sont la régularité (effectuer les mêmes mouvements chaque semaine ou à fréquence rapprochée), choisir des exercices qui raccourcissent le muscle (le hip thrust par exemple) ou qui accentuent plus la phase concentrique, et entraîner les mêmes groupes musculaires fréquemment.

En réalité, les trois mécanismes sont liés entre eux et se produisent souvent en même temps. Il serait difficile d'isoler totalement l'un d'eux. Le mieux reste toujours d'exécuter une variété d'exercices avec une variété de méthodes d'entraînement tout en trouvant ce qui vous convient personnellement pour progresser avec ces exercices.

[2] https://www.valdemarne.fr/newsletters/sport-sante-et-preparation-physique/hypertrophie-les-moyens-dy-parvenir-sont-ils-reellement-reconnus#:~:text=Le%20stress%20métabolique%20peut%20être,ou%20de%20proton%20(H%2B)).



Il faut aussi mentionner la **connexion muscle-cerveau,** la *mind muscle connection*. Il s'agit de l'attention que vous portez intérieurement au muscle que vous êtes en train de travailler. On a pu considérer, après certaines études, que penser activement au muscle travaillé pendant l'exercice permet d'obtenir plus de tension et d'activation du muscle. Cependant, il ne faut pas sur interpréter ces résultats. Même sans penser spécifiquement au muscle ciblé, ce dernier est activé et travaille pendant l'exercice. Cela étant dit, il est toujours bon de se concentrer sur le muscle qu'on cherche à développer.

LA SURCHARGE PROGRESSIVE ?

Pour définir simplement le surcharge progressivement, je dirais que c'est : faire plus au fil du temps. Améliorer sa capacité de travail et améliorer sa technique.

Quand on débute sur un exercice, on commence naturellement à maîtriser la technique de l'exercice, avant de commencer à charger en poids (même faire chaque semaine des squats au poids du corps – *air squat* – mais chaque semaine en descendant plus bas est une manière de progresser. Quand la technique sera maîtrisée et qu'on se sentira à l'aise, on pourra penser à ajouter du poids). Une chose très importante : il ne faut pas se comparer à la progression des autres et aux charges que peuvent soulever les autres. Chacun progresse à sa manière et à son rythme.

Il est certain qu'un débutant est celui qui va le plus facilement progresser. Pendant les trois premiers mois d'entraînement, les progrès seront fulgurants. Cette période passée, il faut travailler plus dur pour progresser, mais c'est là qu'on entre dans le vif du sujet.

Il existe de nombreuses manières de progresser – à condition de maîtriser l'exécution d'abord - (et d'atteindre la surcharge progressive – sans pour autant augmenter le poids qu'on soulève) :



- Soulever le même poids pour un même nombre de répétitions avec une meilleure amplitude
- Soulever le même poids pour le même nombre de répétitions avec une meilleure exécution, un meilleur contrôle et moins d'effort
- Soulever le même poids pour plus de répétitions (volume)
- Soulever le même poids pour plus de séries
- Soulever plus de poids
- Soulever le même poids pour le même nombre de séries et répétitions avec moins de temps de repos
- Soulever le même poids avec plus de vitesse et d'accélération (effort)
- Faire plus d'efforts dans une séance à un temps identique
- Faire plus d'efforts en moins de temps
- S'entraîner plus fréquemment dans la semaine (fréquence)
- S'entraîner de la même manière mais se dépasser avec des répétitions forcées, accentuées sur la phase négative, des dropsets, des *static holds*, des rest-pause, des répétitions partielles ou des supersets



Une chose importante aussi : la surcharge progressive ne sera jamais linéaire. Parfois, vous verrez des progrès incroyables en une semaine, et parfois, vous stagnerez pendant des mois et des mois. Il ne faut pas abandonner pour autant. Sur le long terme, le progrès se remarque clairement.

LES VARIABLES D'ENTRAÎNEMENT A PRENDRE EN COMPTE

Se constituer un programme doit être propre à chacun, mais il faut comprendre les fondamentaux à prendre en considération.



La charge : il s'agit du poids que l'on utilise. On peut réaliser un exercice au poids du corps (= on ne « soulève » « que » le poids de son corps, sans rajouter de charge supplémentaire) ou on peut rajouter des poids. Si l'on place des poids sur une barre, par exemple, pour faire un squat, on « soulève » à la fois son poids de corps, le poids de la barre, et le poids qu'on a rajouté sur la barre. En s'entraînant régulièrement, on devient plus fort et capable d'augmenter le poids, petit à petit (une des variables de la surcharge progressive). On peut aussi tout à fait s'entraîner à devenir plus fort à des exercices au poids du corps, avec des machines, avec des élastiques ou autres accessoires.

Le tempo : il s'agit de la cadence à laquelle vous réalisez l'exercice. Le temps que l'on prend à réaliser le mouvement, baisser le poids, stabiliser la position, lever le poids. Par exemple, si vous faites un squat, le

tempo classique se divise en deux secondes en bas, pas de pause en bas, une seconde en haut et pas de pause en haut (2/0/1/0). Parfois, on accentue certaines phases du mouvement (on prend plus de temps à les réaliser intentionnellement) ou on intègre des pauses en bas ou en haut du mouvement. Chaque exercice peut avoir des variations de tempos différentes, selon leur amplitude et la courbe qu'ils permettent de réaliser.

Les temps de repos : il s'agit du temps de repos qu'on passe entre chaque série d'un exercice. Typiquement, on se repose plus lorsqu'on fait un gros exercice, un exercice polyarticulaire (2 à 3 minutes) et moins lorsqu'on fait des exercices d'isolation. On peut aussi intentionnellement diminuer ses temps de repos pour se concentrer sur le stress métabolique (sentir la brûlure et chercher à avoir un « pump ») en limitant à 30 à 60 secondes ce temps. Évidemment, si vous visez à réaliser un de vos records, en faisant une répétition au poids maximal de vos capacités, vous allez probablement vous reposer 5 minutes, alors que si vous réalisez un challenge burnout, vous allez vous reposer 20 secondes. Tout dépend de l'entraînement que vous êtes en train de faire.



Quoi qu'il en soit, entre des bons gros exercices, 2 minutes est une bonne référence mais il vous faut tout de même écouter votre corps. Vous pouvez avoir besoin de moins ou de plus de repos, selon votre capacité à récupérer.

Le choix des exercices : il s'agit de la sélection d'exercices que vous décidez d'intégrer dans votre entraînement. Cette sélection devrait s'accorder avec vos objectifs, votre expérience, votre anatomie, votre histoire (blessures et autres spécificités).

L'ordre des exercices : cela renvoie à l'ordre dans lequel on réalise les exercices pendant l'entraînement, la façon de séquencer son programme. Généralement, on exécute en premier les exercices sur lesquels on veut performer le plus et qui nous apportent le plus de résultats. Par exemple les squats, le hip thrust, le soulevé de terre. On fait ensuite le travail accessoire, comme les variations unilatérales ou les exercices de pure isolation.

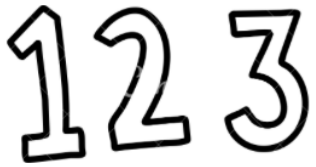


Le volume d'entraînement : le volume renvoie au nombre de séries qu'on réalise sur un entraînement ou mesuré sur la semaine, soit par groupe musculaire, soit par exercice. Par exemple, faire 30 séries au total pour un muscle en particulier durant un entraînement correspond à beaucoup de volume. Déterminer le volume que vous allez endurer dépend de votre fréquence d'entraînement, votre génétique, les exercices que vous réalisez etc. Il faut aussi remarquer que des séries de soulevé de terre ne vous fatiguent pas de la même manière que des séries de leg curl. On peut facilement accumuler plus de volume avec des exercices qui sont moins taxants que d'autres en termes d'énergie et d'effort. Pour avoir une idée générale, 16 séries par entraînement pour un groupe musculaire représente une bonne limite.

Le nombre de séries et de répétitions : Le nombre de séries renvoie au nombre de fois qu'on va répéter l'exécution d'un exercice et le nombre de répétitions renvoie au nombre de fois qu'on va exécuter le mouvement de l'exercice. Par exemple, faire 12 répétitions de squats signifie exécuter un squat 12 fois. Le

faire pour 3 séries signifie que l'on exécute trois fois douze mouvements de squats, avec un temps de repos entre chacune de ces trois fois. Les combinaisons de nombre de séries et de répétitions sont infinies, voici les plus courantes :

- 4 séries de 12 répétitions
- 4 séries de 10
- 4 séries de 8
- 4 séries de 6
- 3 séries de 12
- 3 séries de 10
- 3 séries de 8
- 2 séries de 20
- Des sets en pyramides du type : 1 série de 10, puis 1 de 8, puis 1 de 6, puis 1 de 15
- Ou encore 1 de 15, puis 1 de 10, puis 1 de 5, puis 1 de 20



La première série que vous réalisez d'un exercice est souvent celle où vous avez le plus de force et qui entraîne la plus forte stimulation du muscle. Pour la prise de muscle spécifiquement, on peut prendre du muscle à quasiment toutes les gammes de séries et de répétitions différentes, en allant de 5 répétitions à 100, mais on s'accorde généralement pour favoriser les séries entre 8 et 12 répétitions. Le mieux serait de réaliser une variété de nombre de séries et de répétitions, et de balancer entre des nombres de répétitions faibles, moyens et élevés en ajustant avec le poids à côté. Pour ce qui est de l'entraînement en force, on garde le nombre de séries et de répétitions plus bas (5 et moins).

Une chose : ne soyez pas obsédés par le volume d'entraînement. Lorsqu'on met assez d'efforts dans ses séries et qu'on se repose convenablement, il est compliqué d'accumuler énormément de volume, mais c'est comme cela qu'on voit les meilleurs résultats. Le volume est seulement une bonne variable à utiliser si on peut en récupérer et continuer à progresser. Les experts recommandent généralement 10 à 20 séries par semaine par groupe musculaire, mais certains muscles peuvent endosser plus de travail que d'autres, comme les fessiers. Il y a également beaucoup d'autres variables à prendre en compte, comme le tempo de l'exercice, le choix des exercices, l'effort mis dans la série, la fréquence d'entraînement, la charge…

Effort : si vous allez à l'échec à chaque série de chaque exercice, vous n'allez sans doute pas être capable d'accumuler énormément de volume et de vous entraîner très fréquemment. Mais si vous faites 1/3 des exercices en allant à l'échec et que le reste de vos efforts reste modéré, vous pouvez assumer beaucoup plus de volume et vous entraîner plus fréquemment pendant la semaine.

Fréquence : la fréquence d'entraînement idéale pour vous dépend aussi de beaucoup de facteurs. Certaines personnes obtiennent les meilleurs résultats en entraînant par exemple leurs fessiers deux fois par semaine, mais d'autres le font six fois par semaine et obtiennent d'aussi bon résultats. La moyenne reste trois fois par semaine, mais c'est très relatif.

Voici un petit récapitulatif des grandes lignes de ce que l'on sait pour prendre du muscle :

Le programme d'entraînement	On peut s'entraîner en : - Bodypart split (une partie du corps par séance) - Upper/ lower split (une séance haut du corps puis une séance bas du corps etc.) - Total body split (on travaille tous les muscles (ou presque) pendant la séance) - Push/pull/legs (push = pecs, épaules, triceps/ pull = dos, biceps et arrière des épaules, legs = jambes) - Ou autre (Arnold split…) Toutes ces manières de s'entraîner peuvent être très efficaces. A vous de choisir ce qui vous convient. Je précise les différents splits, leurs avantages et leurs inconvénients dans la suite de ce guide.
Avoir un plan	Il vaut mieux avoir un programme clair et précis, et le suivre, plutôt que d'improviser. Le mieux est d'avoir une stratégie, mais de rester tout de même flexible, en fonction de ses sensations chaque jour.
L'ordre des exercices	Les muscles travaillés en début de séance seront mieux stimulés que les autres (légèrement), donc pensez à choisir avec soin vos premiers exercices.
Le choix des exercices	On conseille souvent de favoriser les exercices poly articulaires, qui tendent à cibler plusieurs groupes musculaires, mais il ne faut pas non plus négliger les mouvements d'isolation qui sont très utiles pour construire certaines subdivisions des muscles.
La charge	On peut construire du muscle à toutes les charges de travail. Le mieux serait d'utiliser une combinaison de poids légers, moyens et lourds, en ajustant avec le nombre de répétitions.
L'effort	La plupart de vos séries devraient être exécutées en arrivant proche de l'échec, mais être à l'échec à chaque fois n'est pas nécessaire et peut se révéler contreproductif si ce n'est pas contrôlé.
Le volume d'entraînement	On conseille généralement 10 à 20 séries par semaine par muscle comme base (seulement un ordre d'idée !). Pour les répétitions, entre 6 et 12 en allant à l'échec sur les dernières séries (idem).
La fréquence d'entraînement	Entraîner un groupe musculaire deux fois par semaine s'est révélé être plus efficace que de l'entraîner une fois par semaine.
Les temps de repos	2 à 3 minutes de repos entre ses séries semble maximiser la prise de muscle, mais on peut écouter son corps. Il semble plus optimal de se reposer plus longtemps pour les gros exercices effectués en début d'entraînement et moins longtemps pour les plus petits exercices exécutés en fin d'entraînement.
Le tempo	Un tempo rapide ou lent peut conduire à des niveaux similaires de prise de muscle. Cependant, il vaut mieux contrôler la phase excentrique et ne pas laisser le poids retomber par l'effet de la gravité. Tout ce qui va de 2 à 6 secondes par série semble être un bon ordre d'idée.

COMMENT ÊTRE SÛR QUE JE M'ENTRAÎNE ASSEZ DUR ?

Une ligne directrice : **l'échec musculaire**. Malgré un effort énorme, on peut être incapable de répondre aux demandes d'un exercice, ce qui cause un arrêt obligatoire de la répétition. Autrement dit, on s'arrête parce que nos muscles sont physiquement incapables de continuer. On a tendance à distinguer deux catégories d'échec :

- **L'échec absolu** : on ne peut bouger le poids, même en altérant l'exécution de l'exercice (en exécutant les répétitions grossièrement, en n'ayant pas une exécution totalement correcte, en trichant)
- **L'échec technique** : on est incapable de faire une répétition supplémentaire avec la même exécution

Dans tous les cas, lorsque l'on se rapproche de l'échec, notre exécution va changer d'une manière ou d'une autre. L'échec peut donc se trouver quelque part au milieu de ces deux catégories.



Un indicateur qu'on approche de l'échec est le fait que nos répétitions deviennent plus lentes. Si vos répétitions ne ralentissent pas, il est fort peu probable que vous soyez proches de l'échec.

Donc : pour savoir si on s'entraîne assez dur, on peut identifier deux approches :

- Aller à l'échec la majorité du temps. Cela dit, ce n'est pas forcément optimal.

- Devenir très bon à l'identification de son RPE et de son RIR. Ce sont des termes anglais : le RPE signifie *rating of perceived exertion*. Cela renvoie au niveau de difficulté de votre série. RIR signifie *reps in reserve* = les répétitions qu'on a en réserve. Par exemple, dire qu'on a un RPE de 10 signifie qu'il nous restait 0 répétitions en réserve : on est allé à l'échec, on ne pouvait plus exécuter aucune bonne répétition. Si on dit qu'on a un RPE de 8, on avait 2 répétitions en réserve : on aurait pu faire encore deux répétitions avant de s'arrêter. Certains experts mettent la barre plutôt bas en expliquant qu'on peut construire du muscle avec 3 ou 4 répétitions en réserve à la fin de ses séries. D'autre mettent la barre plus haut en considérant qu'il faut avoir entre 1 et 3 répétitions en réserve à la fin de nos séries pour progresser.

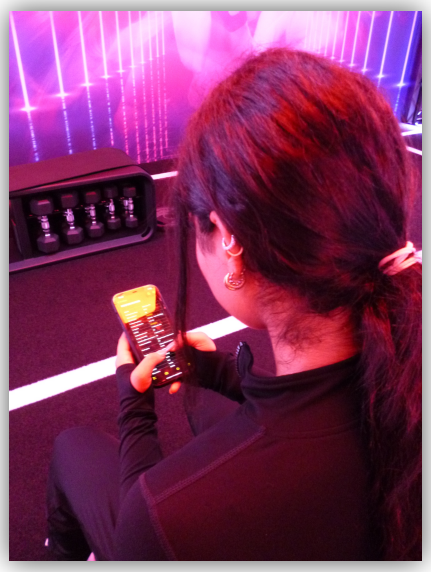
Bref, pour pouvoir se situer à ce niveau-là, prenez un exercice, faites-le à fond et poussez-vous jusqu'au bout pour voir à quel point vous êtes réellement proches de l'échec quand vous l'exécutez. Soyez aussi attentifs à la vitesse de vos répétitions, en gardant à l'esprit que lorsque le mouvement se ralentit, vous approchez de l'échec.
Quoi qu'il en soit, du moment que vous faites des efforts et que vous vous entraînez dur, en approchant de l'échec, vous allez progresser. Gardez ces indicateurs en tête pour pouvoir vous situer et vous entraîner en toute lucidité par rapport à l'effort que vous donnez.

JE NE VOIS PAS DE RESULTATS ?

Si vous êtes votre propre coach, il y a beaucoup de choses que vous pourriez rater. Votre exécution pourrait être à revoir, votre diète pourrait affecter vos progrès, vous pourriez vous entraîner trop ou pas assez, être trop stressé, ne pas assez dormir…

La solution ? Essayer d'être le plus objectif possible et comprendre que vous pouvez vous tromper quelque part, et c'est parfaitement normal. Faites un pas en arrière et posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que mon exécution est au point ? Comment l'améliorer ?
- Est-ce que je récupère assez ? Dors assez ?
- Est-ce que je m'entraîne assez dur ? Ou est-ce que je sais que je pourrais en faire plus (ou plus intelligemment) ?
- Dois-je changer quelque chose dans mon programme ? Ai-je vraiment un programme qui me convient ?
- Ma diète me permet-elle d'atteindre mes objectifs ?



COMMENT SURMONTER LES PERIODES DE STAGNATION ?

Il y a des chances pour qu'à un moment ou un autre de votre parcours, même si vous vous entraînez intelligemment, avec une bonne exécution et un bon programme, vous finissiez par stagner. On appelle ces périodes des « *plateaus* » en anglais. Comme son nom l'indique, l'idée est que la progression reste à plat et ne bouge plus. Il est normal que le progrès ralentisse au bout d'un certain moment. Il est même possible de voir sa force diminuer de temps en temps. Les périodes de stagnation arrivent sans prévenir, sous forme de vagues, au moment où on s'approche des limites de son propre potentiel. Plus vous vous entraînez depuis longtemps, plus vous allez atteindre de plateaux.

Quand on atteint un plateau, il devient important d'optimiser son entraînement et les autres aspects de sa vie notamment le repos, la diète, le sommeil et la gestion du stress.

Pour dépasser un plateau, vous pouvez d'abord penser élaborer un programme spécifique et personnalisé pour vous (au lieu de suivre un programme généraliste que la plupart des adhérents de salles de sport utilisent). Vous pouvez aussi essayer de suivre une programmation en cycle en vous concentrant sur un exercice en particulier. Il s'agit d'élaborer le programme autour d'un exercice ou mouvement en particulier pour lequel vous voulez devenir plus fort.

Vous pouvez inclure des *deloads* pendant votre entraînement, c'est-à-dire des semaines pendant lesquelles vous réduisez intentionnellement les charges que vous soulevez d'habitude et diminuez un peu l'effort. Vous vous poussez un peu moins que d'habitude à l'entraînement. Vous pourriez par exemple faire seulement 5 répétitions à un exercice où vous auriez pu en faire 10. Cela peut vous sembler curieux et vous donner l'impression que vous ne travaillez pas assez dur ; cette approche vous permet au contraire de mieux rebondir, sur le long terme, et d'optimiser votre force et votre croissance musculaire.



Vous pouvez aussi envisager de réduire un peu votre volume d'entraînement, si vous vous entraînez déjà trop et que vous ne voyez plus de progrès. Pensez à réduire un peu le nombre de séries que vous faites par semaine et recentrez-vous sur les efforts réels à réaliser.

Vous pouvez également changer un peu votre routine, en expérimentant de nouvelles choses : de nouvelles façons de s'entraîner, de nouveaux exercices…Vous pouvez ainsi intégrer des techniques d'entraînement avancées si vous ne le faites pas, sans négliger l'entraînement basique évidemment. Parfois, il suffit d'un petit changement pour repartir de plus belle. On conseille généralement, de toute manière, de revoir son plan toutes les 6-8 semaines environ.

Vous pouvez envisager de travailler avec un coach ou de vous entraîner avec quelqu'un, si vous étiez votre propre coach jusque-là. Parfois, on a du mal à voir nos propres erreurs, et échanger avec quelqu'un qui a une autre expérience peut être extrêmement bénéfique.

Enfin, n'oubliez pas que le progrès ne rentre pas dans une frise chronologique, il ne se mesure pas dans un temps défini. Il est important de garder un état d'esprit positif et de comprendre que parfois, la stagnation est inévitable. Concentrez-vous plutôt sur le *process* en lui-même, le fait de rester discipliné et régulier, et surtout s'amuser en testant différentes stratégies d'entraînement.

COMMENT S'ECHAUFFER ?

Voici quelque chose d'essentiel : l'échauffement. Tout échauffement a deux buts principaux :

- Réduire le risque de blessures
- Augmenter ses performances

Plusieurs études ont montré une réduction du risque de blessures grâce à l'échauffement, ainsi qu'une augmentation des performances liée à l'aspect psychologique. Lorsque l'on s'échauffe, on serait plus préparé mentalement à s'entraîner et à visualiser ce que l'on va faire.

Alors comment s'échauffer ? On peut séparer l'échauffement en 3 parties :

- L'échauffement général
- L'échauffement spécifique
- La charge progressive

L'échauffement général permet d'augmenter sa température corporelle. Les études recommandent d'arriver à un rythme cardiaque de 55 à 65% de son rythme cardiaque maximum. Pour quelqu'un de jeune et d'actif, on pourrait considérer que 100 à 120 battements par minute est un bon objectif. L'idée est en réalité de se mettre en mouvement, nul besoin de se formaliser sur les chiffres. On peut donc commencer par faire 5 à 10 minutes sur le tapis ou tapis incliné, ou même du vélo ou des escaliers (*stairmaster*). Le but ici n'est pas de brûler des calories, pas de faire du cardio, mais juste de se préparer pour la séance qui suit.

L'échauffement spécifique vise à détendre ses muscles et les préparer aux mouvements qu'ils vont accomplir. On différencie ici l'échauffement du haut du corps et celui du bas du corps.
On peut ici se lancer dans un peu de stretching dynamique :

- Bouger les jambes d'un côté et de l'autre et sur le côté
- Faire des fentes marchées au poids du corps
- Allonger les jambes en étant accroupi
- Faire des air squats
- Faire des rotations de hanches, des rotations de hanches en position squat

Pour le haut du corps :

- Bouger les bras en l'air (faire des ronds avec ses bras sur le côté)
- Utiliser un élastique pour étirer les épaules
- Faire des face pulls pour étirer la coiffe des rotateurs

Vous pouvez éventuellement faire un peu de *foam rolling* si vous avez un rouleau adapté.
Tout cela devrait prendre 3 à 4 minutes.



La troisième phase qui correspond à **la charge progressive** conduit à réaliser l'exercice que vous vous apprêtez à faire en faisant une montée en pyramide pour arriver au poids avec lequel vous allez travailler.

Par exemple, si vous vous proposez de faire une première série à 60kg au squat, vous commencerez par :

- Faire quelques squats avec la barre à vide (10 répétitions par exemple)
- Faire quelques squats avec 40 kilos (8 répétitions)
- Faire quelques squats avec 50 kilos (6 répétitions)
- Faire 2-3 squats avec 60kg



- Puis commencer votre 1ère série

Faites attention à diminuer le nombre de répétitions au cours de la charge progressive pour ne pas vous fatiguer d'avance. Il s'agit juste de se préparer mentalement et physiquement pour le poids qu'on va soulever.

Cette phase doit durer entre 5 et 10 minutes et n'est utile que pour les exercices poly articulaires. Pour les exercices d'isolation, vous pouvez généralement démarrer avec la charge de travail sans avoir à en faire autant.

DOIS-JE FAIRE DE « L'ACTIVATION » ?

On voit parfois passer dans les médias l'idée qu'il faudrait « activer » ses muscles avant de commencer une séance. Pour les fessiers, on a beaucoup parlé de « *glute activation* », « activation des fessiers ». Les influenceurs et influenceuses qui le faisaient expliquaient qu'il fallait, avant de commencer sa séance, activer ses fessiers en faisant certains mouvements et en utilisant des élastiques. Par exemple, ils

conseillaient de faire des hip thrusts avec élastiques, des abductions, des frog pumps, des kickbacks, des squats…tout un petit circuit pour en quelque sorte réveiller ses muscles.

Or, il s'agit d'un mythe du monde du fitness : les muscles, quels qu'ils soient, sont déjà activés. Si les muscles de vos fessiers n'étaient pas activés, vous n'auriez pas pu vous lever aujourd'hui.

La seule chose que vous devez faire, c'est vous **échauffer** convenablement. Normalement, l'échauffement, comme vu précédemment, inclut une phase pendant laquelle on monte progressivement en charge. Il s'agit donc de faire le mouvement qu'on s'apprête à faire en montant le poids pour arriver progressivement à sa charge de travail. Pas besoin de faire 20 air squats avec élastique et 20 abductions avant de commencer sa série de hip thrust par exemple. Par contre, faire quelques air squats rapides et quelques autres mouvements pour vous échauffer est très bien.

Voici quelques mouvements pour se préparer à l'entraînement et se mettre en action :

- Lever son genou et l'entourer avec ses bras le plus haut possible, puis faire la même chose avec l'autre
- Faire un squat le plus bas possible, puis se lever en touchant ses talons et en levant les fesses d'abord
- En position accroupie, lever une jambe en arrière et un bras tendu vers le devant en même temps, puis changer de côté
- Marcher sur le côté (comme faire des pas chassés mais plus calmement) (possible avec un élastique)
- Faire des *fire hydrants* (= en position accroupie, lever une jambe vers le derrière avec le genou plié)
- Faire des fentes arrières ou avant sur place ou quelques fentes marchées
- Quelques goblet squats



DOIS-JE FAIRE DES « FINISHERS » ?

La question des « *finishers* » rejoint celle de l'activation. Pas besoin d'ajouter à la fin de sa séance des exercices de finition. Un exercice est un exercice, et doit être exécuté convenablement. Le dernier exercice de votre séance doit être traité comme les autres et être exécuté avec tout autant de sérieux.

Terminer sa séance par un exercice d'isolation en série longues et avec un tempo long par exemple pourrait en revanche avoir du sens. Mais le traiter comme un « *finisher* » ne rime à rien.

LA RESPIRATION

On peut ici distinguer :

- **Pour des charges légères**, gardez une respiration naturelle et évitez de forcer la respiration pendant que vous faites l'exercice. Pareil quand vous travaillez des petits muscles qui en demandent peu à votre système cardio-respiratoire.

- **Pour des charges lourdes** : la technique adaptée requiert que vous inspiriez à partir de votre nez et bouche en même temps (ou seulement votre bouche pour des aspirations rapides) pendant la première partie du mouvement, et que vous expiriez par votre bouche dans la dernière partie du mouvement. Le reste du temps, vous pouvez retenir votre respiration surtout pour certains exercices comme les squats ou le développé couché.



Évidemment, évitez de boire, de manger, ou de mâcher du chewing-gum pendant vos séries. Hydratez-vous pendant vos temps de pause.

LES CODES DE CONDUITE A LA SALLE DE SPORT

Il existe une certaine « étiquette » à la salle de sport, comme dans tout autre espace public :

- Soyez **poli** avec les autres et acceptez de **partager** l'espace.
- Soyez **respectueux** de l'autre, qui que ce soit. Chacun va à la salle de sport pour une raison qui peut tout à fait être différente de la vôtre.
- Soyez **propres** et laissez les équipements dans l'état dans lequel vous les avez trouvés. **Rangez** vos poids et vos accessoires derrière vous.
- Respectez les standards **d'hygiène** pendant tout l'entraînement (avant et après aussi). Utilisez une serviette, nettoyez derrière vous…
- Essayez au maximum d'utiliser des **appareils** qui ne sont pas déjà utilisés par quelqu'un. Sinon, demandez à la personne d'alterner avec vous sur la machine ou avec l'équipement en question. Si quelqu'un vous le demande, restez poli et répondez calmement et simplement. Si vous ne voulez pas alterner avec la personne (cela vous dérange, vous déconcentre, vous met mal à l'aise, vous détourne de vos temps de repos…), dites-le gentiment.
- Si vous voyez quelqu'un qui a des difficultés ou qui a besoin d'aide, n'hésitez pas à aller **aider** ou à proposer votre aide du moins.

- Évitez de faire trop de bruit, de lâcher les poids trop violemment, ou de parler, grogner ou chanter (ou autre) trop fort.
- Portez des vêtements de sport **appropriés** et qui vous mettent à l'aise (pareil pour les chaussures).
- Respectez les **règles** de la salle de sport en question (c'est souvent du bon sens et du respect).
- Travaillez dur mais restez modeste.

EN DEHORS DE L'ENTRAINEMENT…

Les *guidelines* sont les suivantes :

Avoir un **sommeil** de qualité. Créer une routine calme pour se mettre au lit (maîtriser la température de la pièce, éviter les bruits, gérer les lumières, éteindre les écrans quelque temps avant…).

Avoir une **alimentation** de qualité.

Si vous êtes trop stressés, fatigués, il faut peut-être envisager de ne pas aller s'entraîner ou d'adapter son entraînement. Un volume d'entraînement trop important peut aussi conduire à une fatigue et il faut penser à revoir son programme. Ne vous surmenez pas. Écoutez votre corps. Si vous avez tendance à vous sentir mal lorsque vous n'allez pas vous entraîner, apprenez à **lâcher prise**.

Gérer son stress. Si vous ne savez pas le faire, apprenez à le faire.

Ne pas se comparer. Apprenez à avoir votre propre parcours comme priorité, pas celui des autres.

Remarquez vos erreurs et **corrigez**-les.

Remarquez vos **progrès** : comment vous vous sentez dans vos vêtements, votre miroir, les compliments d'autres personnes, les sensations que vous avez…



LA MOTIVATION

Lorsque l'on s'entraîne, on sort intentionnellement de sa zone de confort et on effectue un effort.

Une des excuses principales que l'on peut avancer pour justifier le fait que l'on ne fait pas de sport est de dire qu'on manque de temps. En réalité, la raison pour laquelle la plupart des gens ne s'entraînent pas ou abandonnent l'entraînement est qu'ils sont placés dans un inconfort qui ne correspond pas à ce à quoi ils sont habitués. Nous sommes habitués à un monde qui s'adapte à nous et nous traite avec gentillesse et empathie. Nous sommes habitués à un monde qui rend les processus faciles et rapides les plus attractifs et qui rend les efforts et la patience redoutables.

Or, s'entraîner à la salle de sport, que ce soit pour prendre du muscle ou de manière générale, est une forme de sortie de sa propre zone de confort. On devient sa propre compétition, et on se bat contre la personne qu'on était hier, contre ses performances, contre ses propres efforts. S'entraîner à la salle de sport requiert beaucoup de discipline et demande des années d'efforts constants.

Quand on comprend que s'entraîner est à la fois nécessaire pour améliorer sa santé mentale et physique, on se rend compte que c'est de notre responsabilité de s'y atteler. Faire du sport et de l'entraînement une routine de vie fera de vous des humains plus performants, dans tous les domaines. A vous de le comprendre et de le mettre en place.



CONCLUSION

J'espère que ce guide vous plaira, vous fera du bien et vous apportera de beaux résultats.

Je voudrais finir par un petit discours qui m'est très important : le sport, le mouvement, le fitness, n'est pas quelque chose qui peut tenir en un programme de 10 semaines ou en un guide de 80 pages. Ce n'est pas quelque chose qu'on fait un temps et qu'on oublie ensuite. C'est un mode de vie. C'est une façon de mener ses jours. Je ne dis pas que le fitness et le mouvement doivent être les priorités de la vie de tout le monde ; ce serait impossible et illusoire. Cependant, le fait que chacun qui ait conscience de l'importance du mouvement pour sa santé physique et mentale, son bien-être, son épanouissement, sa tranquillité d'esprit, pour n'en citer que quelques-uns, fasse un effort conscient pour intégrer à son quotidien des bouts de fitness, des gouttes de sport, des secondes de marche à pied, change tout. Au-delà de tout ce qui touche aux objectifs physiques, au fait de muscler son corps, muscler ses fessiers, bouger au quotidien est un superpouvoir, qui, si vous y accordez assez d'attention, risque de changer votre vie.

Alors, à la fin de la lecture de ce guide ou après avoir suivi un programme fitness, continuez à bouger, continuez à faire des séances bas du corps si le cœur vous en dit, continuez à muscler vos quadriceps, vos ischios-jambiers, vos fessiers, si cela vous plaît, continuez à travailler votre dos, vos épaules, vos bras, continuez à marcher, à bouger, à vous challenger, à vous dépasser et à vous faire plaisir dans ce que vous faites. Avoir une discipline, ne serait-ce que dans le domaine du sport, est ce qui vous permet de devenir une meilleure version de vous-même. Une version de vous qui tient ses promesses à elle-même. C'est ce qui construit la confiance en soi et le caractère. C'est ce qui rendra votre vie meilleure, en tous points.

Je vous souhaite de merveilleux entraînements à venir. Je vous souhaite d'obtenir les résultats que vous désirez et bien plus encore. Je vous souhaite de continuer à bouger parce que cela vous fait du bien, et pas seulement parce que vous avez un physique idéal en tête. Je vous souhaite de découvrir votre potentiel, que ce soit dans le sport ou ailleurs, et de vous épanouir dans votre ou vos domaines de prédilection. Je vous souhaite d'être heureux, d'apprécier les belles choses – qui sont souvent les petites choses – et de mener une existence porteuse de sens.



SOURCES

B. Contreras and G. Cordoza, « *Glute Lab – The Art and Science of Strength and Physique Training*", *Wall Street Journal Bestseller,* 2019.

F. Delavier, *Guide des mouvements de musculation – Approche anatomique*, Vigot, 3ème édition, 2001.

Ó. Morán and I. Arechabala, *Muscle exercises encyclopedia*, Meyer & Meyer Sport.

M. Vella, *Anatomy for Strength & Fitness Training – An illustrated guide to your muscles in action*, IMM Lifestyle Books, 2018.

De nombreux posts Instagram (coachs et athlètes).

Recherches sur https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Et sur https://journals.lww.com/nsca-jscr/pages/default.aspx

MENTIONS LÉGALES

Éditeur du contenu, responsable de la publication et propriété du contenu :
Nom : SARAH SLIM

Ce guide est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle. La loi applicable est la loi française. L'ensemble des textes, images, illustrations, méthodes, et concepts présentés dans ce document sont la propriété exclusive de SARAH SLIM et sont réservés à un usage strictement personnel.

Droits d'auteur – Copyright ©
Toute reproduction, représentation, modification, publication, transmission, diffusion, totale ou partielle, du contenu de ce guide, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur. Toute infraction pourra entraîner des poursuites civiles et pénales conformément aux articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Usage personnel uniquement
Ce contenu est destiné à un usage personnel et non commercial. Il ne peut être partagé, vendu, ou distribué, même gratuitement, sans autorisation préalable. Toute utilisation à des fins professionnelles, pédagogiques ou commerciales sans accord écrit est interdite.

Clause de non-responsabilité
Les conseils et les programmes partagés dans ce guide sont fournis à titre informatif et général. Ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ou un suivi personnalisé avec un professionnel de santé. Avant de débuter tout programme d'entraînement ou de modifier votre routine actuelle, consultez un médecin, notamment si vous avez des problèmes de santé particuliers. Les programmes sportifs et recommandations nutritionnelles proposés sont des lignes directrices générales. Les résultats peuvent varier selon les individus (âge, métabolisme, niveau, rigueur, état de santé, etc.). Il est recommandé d'adapter les charges, les intensités et les

apports alimentaires à son niveau et à ses capacités. En cas de douleur, malaise ou inconfort, l'entraînement doit être immédiatement arrêté.

L'auteure décline toute responsabilité en cas de blessure, d'incident ou de dommage résultant de l'application des informations contenues dans ce guide.

Données personnelles

Dans le cadre de l'utilisation de ce guide, certaines données personnelles peuvent être collectées (email, informations de suivi, etc.). Ces données sont utilisées uniquement dans le cadre de [suivi client / envoi de contenu / newsletter] et ne sont en aucun cas revendues à des tiers. Conformément à la réglementation en vigueur, l'utilisateur dispose d'un droit d'accès, de modification et de suppression de ses données sur simple demande à : sarahslimcoaching@gmail.com

Engagement de l'utilisateur
En téléchargeant et en lisant ce guide, vous reconnaissez avoir pris connaissance de ces mentions légales et vous engagez à les respecter.