Programme pas de bras pas de chocolat

Objectifs

Pour la version courte : « Tu veux passer de Carapuce à Tortank ? » Ce programme est fait pour toi !

Ce programme est un « Add-on » que tu pourras ajouter à ta programmation actuelle. Tu pourras lui intégrer facilement tes séances de renforcement du membre inférieur ou de cardio. Ce programme peut également être ajouter à ta programmation de Crossfit® ou dans un plan de préparation physique. Mais attention, si tu es là c'est que tu cherches à augmenter ta masse musculaire donc cela doit rester ta priorité !

Pour qui ?

J'ai développé et testé ce programme pour des joueurs de rugby professionnels qui avaient besoin d'augmenter leur masse musculaire, mais il peut très bien être utilisé par n'importe quel pratiquant de sport de combat, de crossfit® ou tout autre personne qui chercherais à augmenter sa masse musculaire sur le haut du corps. La seule condition est d'avoir une expérience minimum en musculation. En effet le programme utilise des techniques avancées qui ne sont pas forcément recommandées pour les débutants.

Attention : Ce programme ne contient aucun travail du membre inférieur, aucune séance de cardio ni de travail du core. Il s'agit réellement d'un programme visant à un développement maximale de la masse musculaire du haut du corps et préparatoire à un travail de force.

Quand l'utiliser ?

En complément de n'importe quelle programmation d'entrainement pour augmenter sa masse musculaire sur le haut du corps. Soit en hors saison ou lors d'une blessure car pour maximiser les résultats il peut être intéressant de réduire le volume de travail de renforcement du membre inférieur et de cardio.

Tout au long de la présentation du programme, vous trouverez des mots soulignés et bleutés. Ce sont des liens vers des vidéos ou des articles pour aller plus loin.

Planification

Il y a 3 options de planification en fonction de vos disponibilités, de 2 à 4 séances par semaines (en plus de vos autres entrainements). J'opte très souvent pour la formule avec 4 séances par semaine sur mes joueurs de rugby car elle permet de stimuler un des groupes musculaires deux fois dans la semaine ce qui pourrait favoriser l'hypertrophie (Schoenfeld, Ogborn, & Krieger, 2016). C'est un programme que j'utilise majoritairement sur des joueurs blessés pour augmenter leur masse musculaire et/ou pour effectuer un travail préparatoire à un cycle de force (augmentation de la capacité structurelle des tissus).

Voici les 3 exemples de planning possible en fonction du nombre de séances que vous souhaitez réaliser dans la semaine. Complétez le planning avec le reste de vos entrainements (membre inférieur ou cardio) mais rappelez-vous que pour progresser, votre charge d'entrainement ne doit pas dépasser vos capacités de récupération.

2 séances/ semaine Planning sur 12 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Hypertrophie pectoraux			Hypertrophie dos			
Semaine 2	Hypertrophie bras & épaules			Hypertrophie pectoraux			
Semaine 3	Hypertrophie dos			Hypertrophie bras & épaules			
Semaine 4	Hypertrophie pectoraux			Hypertrophie dos			
Semaine 5	Hypertrophie bras & épaules			Hypertrophie pectoraux			
Semaine 6	Hypertrophie dos			Hypertrophie bras & épaules			
Semaine 7	Hypertrophie pectoraux			Hypertrophie dos			
Semaine 8	Hypertrophie bras & épaules			Hypertrophie pectoraux			
Semaine 9	Hypertrophie dos			Hypertrophie bras & épaules			
Semaine 10	Hypertrophie pectoraux			Hypertrophie dos			
Semaine 11	Hypertrophie bras & épaules			Hypertrophie pectoraux			
Semaine 12	Hypertrophie dos			Hypertrophie bras & épaules			

3 séances/semaine sur 8 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaines 1 à 8	Hypertrophie pectoraux		Hypertrophie dos		Hypertrophie bras & épaules		

4 séances/semaine sur 6 semaines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Hypertrophie pectoraux	Hypertrophie dos		Hypertrophie bras & épaules	Hypertrophie pectoraux		
Semaine 2	Hypertrophie dos	Hypertrophie bras & épaules		Hypertrophie pectoraux	Hypertrophie dos		
Semaine 3	Hypertrophie bras & épaules	Hypertrophie pectoraux		Hypertrophie dos	Hypertrophie bras & épaules		
Semaine 4	Hypertrophie pectoraux	Hypertrophie dos		Hypertrophie bras & épaules	Hypertrophie pectoraux		
Semaine 5	Hypertrophie dos	Hypertrophie bras & épaules		Hypertrophie pectoraux	Hypertrophie dos		
Semaine 6	Hypertrophie bras & épaules	Hypertrophie pectoraux		Hypertrophie dos	Hypertrophie bras & épaules		

Note : Les résultats peuvent varier en fonction de vos activités annexes et de votre mode de vie. Bien sûr que si vous faites 20 heures de cardio en plus chaque semaine en ne mangeant qu'un seul repas par jour cela peut être un peu plus compliqué d'augmenter votre masse musculaire !

*Si vous êtes pressé de vous entraîner, sautez les explications et passez directement à la partie **comment lire le programme**. Vous y trouverez uniquement les informations nécessaires à la compréhension du programme.*

Pourquoi augmenter sa masse musculaire ?

En plus de l'aspect esthétique qui nous intéresse tous. Il existe aussi un lien très important entre masse musculaire et développement de la force. Plus vous augmentez votre masse musculaire plus vous allez améliorer votre force. Une étude sur des powerlifters élites annonce même les corrélations suivantes : gagner 1kg de masse musculaire correspondrait à améliorer son squat et son soulevé de terre de 5 à 8kg et son développé couché de 3 à 5kg ! (Ye, Fahs, & Kim, 2013) .Le gain de masse musculaire peu aussi vous aider à « diminuer le risque et la sévérité des blessures » (Ina Shaw, 2016) (Lauersen JB, 2014) en améliorant la stabilité de vos articulations, en renforçant les structures du corps et en créant une « armure » sur les zones du corps exposées aux impacts. Que vous soyez rugbyman, « crossfiteur » ou pratiquant de sport de combat avoir plus de masse musculaire est un atout dans votre sport.

Philosophie du programme PDBPDC

La particularité du programme PDBPDC repose sur l'utilisation de la surcharge excentrique. J'ai commencé à m'intéresser à la surcharge excentrique en voulant construire des athlètes ultra résistants (incassables). J'ai développé une obsession sur le fait que les contraintes, les stress subies par mes athlètes en compétitions soient inférieurs à ceux rencontrés durant l'entrainement. L'idée derrière ce principe est simple, si je construis un muscle qui peut résister à 100kg d'étirements, il n'y a pas de raison qu'il casse contre une résistance de 60kg. On appelle cela la capacité structurelle d'un tissu. Dans la construction théorique, les stress ne doivent jamais dépasser la capacité structurelle des tissus pour éviter les blessures (Gabbett T, 2021) et on va donc chercher à l'augmenter. Bien sûr il s'agit d'une image ultra simplifiée car lorsque l'on parle de contraintes, il faut englober la totalité de la structure (musculaire, tendineuse, les fascias…), tenir compte que la contrainte est dépendante de la force, de la vitesse, de la direction d'application (écrasement, étirement, rotation) etc… Mais vous avez compris le principe. Comme la majorité des blessures musculaires ont lieu lors des phases excentriques (SantAnna JPC, 2022) je me suis mis en quête de trouver un moyen d'augmenter la résistance excentrique des muscles chez mes athlètes.

Explications de la surcharge excentrique

« Les actions musculaires excentriques impliquent l'allongement actif du tissu musculaire contre une force ou une charge externe, contrairement aux actions musculaires isométriques et concentriques qui impliquent respectivement un changement de la longueur du muscle ou un raccourcissement du tissu musculaire » (Suchomel TJ, 2019). On retrouve le mode de contraction excentrique dans tous les mouvements dynamiques de musculations, dans la majorité des mouvements athlétiques sous la forme d'un pré-étirement ou pré stretch (Le pré stretch est la préaction avant les sauts, les lancées ou les sprints), mais aussi lors ou des freinages et des changements de directions en course.

La particularité du mode de contraction excentrique est qu'il à un niveau de force plus important que le mode de contraction concentrique (10 à 35% peak force > concentrique) (Ryan Whitley, 2022). De ce fait il est assez compliqué d'appliqué un réel stress excentrique lors de renforcement

traditionnel ou la charge est définie par la force maximale concentrique. Notre référentiel est toujours notre 1RM concentrique.

Lorsque l'on pense à l'entrainement en excentrique, ce que l'on voit classiquement en termes d'entrainement consiste à appliquer un tempo durant la phase excentrique pour en allonger la durée. L'entrainement en tempo qui utilise un ralentissement de la phase excentrique est intéressant , mais n'est pas réellement une surcharge musculaire. On se force à ralentir la charge, on ne lutte pas pour la retenir et c'est vraiment différent. L'utilisation de wheigts releasers pourraient être une bonne option, mais ils ne permettent pas d'enchainer plusieurs répétitions et ils doivent être remis en place à chaque série (pas très pratique). De plus, en terme pratique lorsque l'on entraine plusieurs athlètes en même temps, il faut régler la longueurs des supports pour chaque athlètes et cela n'est pas très pratique. Les poulies inertielles sont également une bonne option, mais comme les weight releasers, cela devient complexe en termes de mise en place si vous entrainez plusieurs athlètes simultanément et on n'en trouve pas dans toutes les salles du coin.

Une des seules méthodes pour bénéficier d'une surcharge excentrique de manière pratique et en s'entrainant seul est la technique nommée 2/1. Elle correspond au fait de permettre une surcharge de la portion excentrique d'un mouvement en réalisant une modification de mouvement lors de la phase concentrique. Cette modification peut être de plusieurs ordre :

- Utiliser un mouvement avec un bras de levier favorable durant la portion concentrique d'un mouvement
    - Exemple : soulevé de terre traditionnel en phase concentrique et soulevé de terre jambes tendues en phase excentrique.
- Ajouter une aide qui peut être : un second membre ou une répétition trichée lors de la phase concentrique
    - Exemple : curl triché en phase concentrique et excentrique stricte. Tirage horizontal à la poulie à deux mains puis une seule main en phase excentrique.
- Partenaire qui charge la portion excentrique (danger car peu de mesure et de contrôle) ou qui décharge la portion concentrique
    - Exemple : retirer des poids sur des pompes durant la remontée (phase concentrique) ou appuyer sur la barre durant la descente (phase excentrique) sur un développé couché.

Les méthodes 1 et 2 sont mes préférées. Il est vraiment important qu'il soit très difficile, voire presque impossible de réaliser la phase concentrique lors des mouvements sinon il ne s'agit pas d'une surcharge excentrique réelle. Sur des formats de séries « longues » type 6 répétitions il est normal qu'il soit possible d'effectuer une répétition concentrique avec la charge utilisée mais pas les 6.

L'utilisation de la surcharge excentrique peut être un vrai plus dans la recherche du développement de force et d'hypertrophie: Le renforcement excentrique est intéressant dans la préparation physique car il permet d'améliorer l'hypertrophie, la force et la puissance (Suchomel TJ, 2019).

The theoretical potential of eccentric training methods to benefit hypertrophy, strength, and power output.

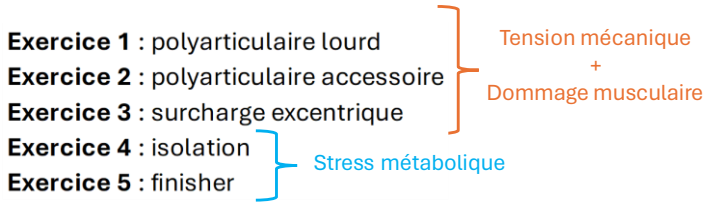
Eccentric Training Method	Hypertrophy	Strength	Power
Tempo Eccentric Training	++	+	+
Flywheel Inertial Training	+++	++	++
Accentuated Eccentric Loading	+++	+++++	++++
Plyometric Training	+	++	++++

+ = low potential; +++ = moderate potential; +++++ = high potential.

Pour un développement maximal de l'hypertrophie, vous verrez que j'ajoute des drop set à la fin des dernières séries sur certaines séances. Le drop set est une technique d'entrainement qui consiste à une fois le nombre de répétitions atteinte avec la charge voulue à réduire la charge puis à effectuer une maximum de répétitions jusqu'à l'échec technique. L'objectif est de pouvoir travailler à des intensités élevées en maintenant un volume de travail conséquent et donc de bénéficier de stress mécanique et métabolique sur le muscle. Cela permettrait d'induire des gains en hypertrophie plus important que les séries traditionnelles (Varovi´c, Žganjer, & Schoenfeld, 2021). Dans le programme PDBPDC il va s'agir de drop set biomécanique, c'est-à-dire qu'au lieu de réduire la charge, vous allez utiliser une variation de mouvement qui va être plus simple et vous permettre ainsi de continuer votre effort.

Organisation

Le programme est organisé de manière traditionnelle avec une répartition des séances par groupe musculaire : pectoraux, dos, épaules & bras. La construction des séances est faîtes pour optimiser l'ensemble des stress qui favorisent le développement musculaire. Pour maximiser l'hypertrophie, il faudrait développer tous les types de fibres et appliquer différents types de stress (tension mécaniques, dommage musculaire et stress métabolique...). Les stress liés à la tension mécanique et les dommages musculaires vont provenir des exercices polyarticulaire et du travail en surcharge excentrique (Exercices 1,2 et 3). Les exercices 4 et les finishers vont eux apporter le stress métabolique afin de maximiser l'hypertrophie grâce à la congestion (Brad J Schoenfeld B. C., 2014) et au volume à faible intensité qu'ils apportent (Brad J Schoenfeld J. M., 2016) .



Chaque séance (sauf la séance bras & épaules) commence par un exercice polyarticulaire. Les exercices polyarticulaires engagent un nombre de muscles très importants et ils sont de ce fait rentables en termes de temps car ils stimulent plusieurs muscles à la fois. Il faudrait effectuer beaucoup d'exercices accessoires pour solliciter l'ensemble des muscles travaillés dans un exercice polyarticulaire. L'utilisation d'exercices polyarticulaires augmentent le pic hormonal post entrainement (Gh et testostérone) (BJ, 2010) ce qui favoriserait la réponse anabolique et donc l'hypertrophie. Ils permettent d'utiliser des charges plus lourdes et provoquent des gains de force plus important que les exercices d'isolations (Paoli Antonio, 2017). Vous utiliserez des séries pyramidales sur l'exercice 1 ce qui va permettre à la fois d'avoir un travail du développement musculaire et des gains de force. Le programme PDBPDC n'est pas un programme spécifique de force, mais il est conçu pour vous aider à progresser en force car c'est un facteur de performance dans l'ensemble des sports. En rugby par exemple, des études ont montré que les joueurs les plus forts avaient plus de chance d'être titulaire (Baker, Comparison of Strength Levels Between Players From Within the Same Club Who Were Selected vs. Not Selected to Play in the Grand Final of the National Rugby League Competition, 2017) . Mais aussi que les joueurs de première division étaient en moyenne plus fort que les joueurs de 2nd division (Baker & Newton, Comparison Of Lower Body Strength,Power, Acceleration, Speed, Agility,And Sprint Momentum To Describe Andcompare Playing Rank Amongprofessional Rugby League Players, 2008). De manière moins spécifiques une augmentation de la force entraine l'amélioration des qualités de puissances (RFD compris), de sprints, de sauts, de changements

de directions, des performances dans les tâches spécifiques au sport et réduit le risque et la sévérité des blessures (Suchomel, Nimphius, & Stone, 2016).

Améliorer votre force fera de vous une meilleure version de vous même

Exercice 1, programmation des série pyramidales :

La programmation des séries pyramidales est faite de manière ondulatoire par bloc de deux semaines.

Evolution des séries
Séances 1 & 2 : 1x12 1x10 1x8 1x6
Séances 3 & 4 : 1x10 1x8 1x6 1x4
Séances 5 & 6 : 1x11 1x9 1x7 1x5
Séances 7 & 8 : 1x9 1x7 1x5 1x3

La séance 1 vous servira à découvrir le schéma de répétitions. Je vous conseille de débuter votre série avec une charge avoisinant les 60% de votre 1RM. Le principe est d'augmenter les charges entre chaque série car le nombre de répétitions diminue. Soyez toujours assez conservateurs sur les incrémentations, vous ne devriez pas avoir d'échec ni de déformation technique. Une augmentation de 5kg en moyenne entre les séries est une bonne base de départ (soit environ +2.5% selon votre 1RM bien sûr). Selon votre profil (répartition des types de fibres musculaires) il est possible que vous soyez plus à l'aise dans la partie haute ou basse de la pyramide. La séance 1 vous permettra d'en juger et d'ajuster vos augmentations pour les séances suivantes. Pour **la séance 2**, ajustez les charges pour être plus proches de l'échec que sur la séance 1 mais sans jamais l'atteindre.

Maintenir toujours une répétition en réserve est un bon principe qui vous permettra de favoriser votre progression et de réduire le risque de bobos.

Les séances 3 et 4 sont plus lourdes que les 1 & 2. Démarrez la séance 3 avec la charge que vous avez utilisée pour vos séries de 10,8 et 6 répétitions de la séance 2. Sur la série de 4 répétitions suivez le même principe de progression. Lors de la séance 4 adaptez vos charges en fonctions des ressentis de la séance 3.

En séances 5 et 6, le volume de répétitions augmente. Dans l'idéal, reprenez vos charges de la séance 1. Si vous y parvenez, vous aurez progressé car vous aurez réalisé plus de répétitions avec la même charge. Ajustez les charge pour la séance 6.

Les séances 7 et 8 sont les plus lourdes du programme. Utilisez le même principe que pour les séances 3 et 4, c'est-à-dire reprenez les charges de la séance 6 pour les séries de 9, 7 et 5. Optez toujours pour une augmentation modéré sur la série de 3 répétitions en séance 7. Lors de la séance 8 : Envoyez du bois !!! Il est fort possible que vous réalisiez 7 répétitions avec la charge de 6 répétitions de la séance 1 et 5 répétitions avec la charge de 4 répétition de la séance 3.

Le 3RM que vous allez obtenir en séance 8 est un 3RM de travail. C'est-à-dire qu'il s'agit d'un 3RM réalisable dans des conditions « normales » et pas sous pression comme un vrai record (Wendler, 2011). *L'intérêt d'un 3RM de travail est de se baser sur une charge reproductible et non un record absolu réalisé une fois dans des conditions particulières. Si vous vous entrainez pour améliorer vos performances sportives, vos entrainement, vos matchs, la fatigue ne vous permettent jamais d'être dans des conditions optimales et si l'on se base sur un record absolu, vous risquez d'être souvent confronté à l'échec. Lorsque j' ai le temps avec les joueurs, je m'appuie sur ce 3RM pour enchainer sur une programmation plus orienté force afin de leur faire exploser leur record !*

Exercice 2, programmation :

Les exercices 2 sont des exercices polyarticulaires accessoires qui visent à aider votre progression sur l'exercice 1. La programmation, toujours par bloc de 2 semaines, est basée sur l'augmentation du volume. Ce genre de progression est une option aussi valable que l'augmentation de la charge, pour augmenter l'hypertrophie et la force (Plotkin D, 2022). L'avantage est que cela réduit le stress articulaire liée à l'utilisation permanente de charges lourdes. De plus dans une recherche un peu plus spécifique d'hypertrophie cela pourrait être une option un peu plus payante. La séance 1 sert à déterminer la charge que vous allez utiliser. La charge doit vous permettre d'effectuer l'ensemble des séries dans la fourchette de répétitions préconisée. Suivez ensuite l'évolution demandée.

Exercice 3, programmation surcharge excentrique :

Evolution des séries
Séances 1 & 2 : 3x6
Séances 3 & 4 : 3x6 + drop set
Séances 5 & 6 : 4x6 + drop set
Séances 7 & 8 : 3x4

Utilisez **la séance 1** pour déterminer la charge que vous devez utiliser pour réaliser l'exercice avec les prérogatives demandés (respect du tempo et des consignes de surcharge excentrique). Commencez avec une charge relativement faible et augmentez progressivement durant les 3 séries. Pour **la séance 2**, utilisez la charge qui vous parait adapté à partir de la séance 1. **En séances 3 et 4** vous reprendrez la même charge mais vous ajouterez un drop set biomécanique UNIQUEMENT sur la dernière série (voir détails du drops set en vidéo et en description de séance). Pour **les séances 5 et 6**, utilisez les charges des séance 3 et 4 mais en ajoutant une série supplémentaire. Il y a toujours un drop set UNIQUEMENT sur la série 4. Sur **les séances 7 et 8** le volume des répétitions est réduit de deux répétitions, et il n'y a plus de drop set. Cela vous permettra d'augmenter sensiblement la charge utilisée. Comme d'habitude, vous utiliserez la séance 7 pour ajuster la charge à utiliser (toujours de manière progressive comme en séance 1).

Il ne s'agit pas d'un travail avec du tempo, mais bien de surcharger la phase excentrique de vos mouvements. La phase excentrique doit être vraiment difficile !

Exercice 4, programmation isolation :

Les exercices d'isolations sont réalisés avec une progression classique. Vous augmenterez la charge uniquement lorsque les séries seront réalisées avec la même charge et le maximum de répétitions de la fourchette prescrite.

Les exercices d'isolations ont pour but de réduire l'intervention d'autres muscles que ceux que l'on souhaite travailler, à l'inverse des exercices polyarticulaires. Adaptez les exercices pour limiter au maximum le recourt à d'autres muscles, même les stabilisateurs. L'idée est de vraiment mettre l'accent sur le recrutement musculaire.

Passez en mode bodybuilding ! (lien)

En se concentrant sur les muscles que l'on travail, on augmente leurs recrutements durant le mouvement (Calatayud J, 2015). Cette amélioration du recrutement musculaire permettrait de favoriser les gains en hypertrophie particulièrement sur le membre supérieur, cela aurait peut-être un lien avec la taille des muscles travaillés (Schoenfeld BJ, 2018) (même si, attention l'étude est menée sur un publique non expérimenté). Utilisez des charges faibles à modérées (l'amélioration du recrutement musculaire grâce à la concentration diminue à partir de 60%RM pour disparaître aux alentours des 80%RM) (Calatayud J, 2015) . Des charges légères vont limiter

l'implication d'autres muscles synergiques et stabilisateurs pour compenser un éventuel manque de force. Le but est d'avoir des bonnes sensations et du « pump », plus que de faire de la « force » (pour ça il y a les exercices précédents.)

Exercice 5, les finishers :

Les finishers sont là pour vous extirper les dernières forces qui vous restaient. Il s'agit d'exercices ou le stress métabolique est poussé à son paroxysme. Normalement c'est la partie « fun » de l'entrainement. Ce sont des formats d'exercices et de séries assez différents. Suivez bien les consignes détaillées dans chaque séance et pensez à noter vos performances pour voir votre évolution (charges, nombre de répétitions ou temps).

Renforcement accessoire

Au sein des séances pectoraux et dos, vous aurez des exercices de **renforcement à effectuer durant vos temps de repos.** (lien). Ces exercices ciblent des groupes muscles un peu délaissés comme la force de la main (grip), les fixateur d'omoplate, les rotateurs externe de l'épaule ou bien les muscles du cou. Ces exercices sont des exercices ACCESSOIRES, il ne doivent en aucun cas créer de la fatigue sur l'exercice principal.

Vous trouverez dans la séance Pectoraux du renforcement ciblant les fixateurs d'omoplate ainsi que du travail de grip (lien). Le travail accessoire durant la séance dos portera sur la coiffe des rotateurs et sur le cou (lien). Les exercices de renforcement des fixateurs d'omoplates et des rotateurs externes de l'épaule jouent un rôle dans la prévention des blessures (ARIANE SCHWANK, 2023). D'ailleurs, il existerait lien entre la faiblesse des fixateurs de l'omoplate et un risque de blessures accrue sur l'épaule (Russ Paine, 2013). Le travail de renforcement du grip permet en plus de développer une meilleure force de préhension (ce qui peut toujours servir) d'augmenter la masse musculaire des avants bras. Idem pour le renforcement du cou, arborer une nuque large et des trapèzes saillants est l'assurance d'apparaitre solide même avec un t-shirt 😊.

Séance bras & épaule

La séance bras & épaules est construite de manières un peu différentes des deux autres. Parce qu'elle cible trois groupes musculaires distinct, l'organisation des exercices est différente.

Exercice 1 : surcharge excentrique épaule
Exercice 2 : isolation épaule
Exercice 3 : surcharge excentrique triceps + isolation biceps
Exercice 4 : surcharge excentrique biceps + isolation triceps
Exercice 5 : finisher

Il n'y a pas de travail de force pure car il déjà effectué avec les exercices polyarticulaires des séances pectoraux et dos. En revanche , la programmation des différents stimulus est la même. C'est-à-dire que les principe s'appliquant aux exercices de « surcharge excentrique », d' »isolation » sont les mêmes que ceux des autres séances. Notez qu'il y a une rotation des thèmes des finishers chaque semaine entre les bras et les épaules.

Note : Pourquoi il n'y a pas de deltoïde antérieur en isolation ? J'utilise très peu de mouvement d'isolation pour renforcer les épaules. Les exercices d'isolations que je vais utiliser vont se concentrer majoritairement sur la face postérieure de l'épaule pour cibler les deltoïdes postérieurs, les ronds, les rhomboïdes et les trapèzes...Je ne programme généralement pas de travail direct sur la face antérieur (deltoïdes antérieur) pour plusieurs raisons. La première c'est que ces muscles sont très largement sollicités dans tous les mouvements de poussée. Et encore

plus si la technique se dégrade (bascule de l'humérus vers l'avant). Les muscles de l'épaules participent à tous les mouvements du hauts du corps soit pour stabiliser, soit directement dans le mouvement. De ce fait ils subissent un volume de stress très important. Associer au fait que notre mode de vie nous voute en basculant nos épaules vers l'avant (position sur le téléphone) et le volume de travail important sur les biceps et vous avez à mon sens un cocktail explosif parfait pour provoquer une inflammation sur la zone.

Comment lire le programme

Thèmes de la séance

Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	

Ordre et noms des exercices :
Ordre ou vous devez effectuer les exercices. Si le chiffre est accompagné d'une lettre, cela veut dire qu'il y a plusieurs exercices qui s'enchaînent.
Ici le DC et le tirage visage s'enchainent en respectant les temps de récupération demandés.

Récupération :
Vous indique la récupération à prendre entre chaque exercice.
Ici vous prendrez 30 secondes après le DC pour aller faire le tirage visage (environ le temps de déplacement). Puis vous récupérerez 2 minutes avant d'effectuer la deuxième série de DC.

Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	

Numéro de séance et série/répétitions :
Vous renseigne sur l'ordre des séances. Suivez simplement l'ordre chronologique.
Le nombre de série et de répétition est indiqué pour chaque séance. Le premier chiffre est le nombre de série et le deuxième celui des répétitions.
Notez vos charges dans les cases correspondantes !C'est essentiel pour votre progression.

Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	

Progression :
Vous renseigne sur le type de progression à appliquer entre les séries ou les séances (détaillé dans les explications de séances).
Progression pyramidale : augmenter la charge entre chaque série. La charge de départ doit vous permettre de toujours augmenter le poids entre les séries.
Exemple : votre 1RM est de 100kg . L'intensité de départ préconisée est de 60%, vous démarrez sur la séance 1 avec 12x60kg. Puis vous adaptez votre augmentation en fonction de votre profil et de votre ressenti. La suite de la pyramide peut par exemple être de la forme 10x65kg 8x70kg et 6x75kg. Si vous vous sentez bien démarrez légèrement plus lourd sur la semaine 2. Il s'agit de mini-bloc de 2 séances, dont la première sert toujours pour ajuster les charges.
Progression basée sur le volume : au lieu de chercher à augmenter votre charge, vous allez essayer d'augmenter le nombre de répétitions chaque semaine.
Exemple : en semaine 1 vous réaliser 3x7 avec 40kg, en semaine 2 vous essayerez de réaliser 1x8 2x7 avec 40kg. Puis en semaine 3 1x9 1x8 1x7 toujours en gardant la même charge.
Progression classique : augmenter la charge uniquement lorsque les 4 séries sont réalisées avec la même charge et le maximum de répétitions de la fourchette prescrite.
Exemple : en semaine 2 vous arrivez à faire les 4 séries de 15 répétitions avec 50kg, alors vous commencerez vos séries à 55kg en semaine 3 etc...

Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	

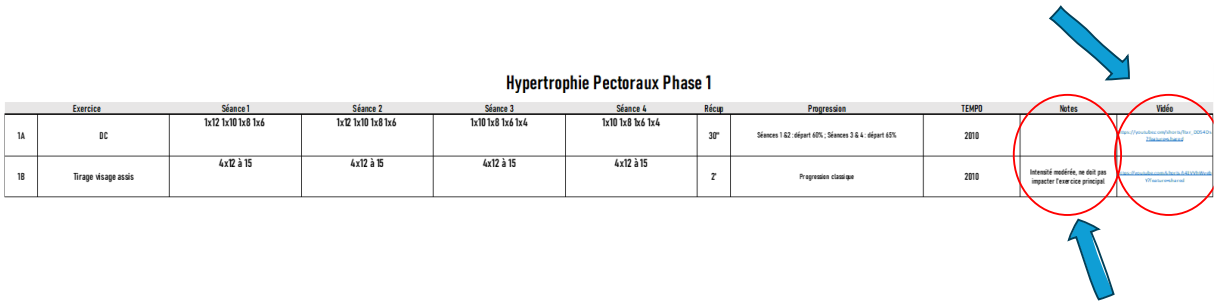
Tempo d'exécution :
Il s'agit du rythme d'exécution des exercices.

- Premier chiffre : durée de la phase excentrique (étirement du muscle ou descente de la barre).
- Deuxième chiffre : pause après la phase excentrique (pause après l'étirement).
- Troisième chiffre : durée de la phase concentrique (contraction du muscle ou montée de la barre).
- Quatrième chiffre : pause après la phase concentrique (non utilisé dans le programme).
- L'annotation X signifie vitesse maximale.

Les tempos particuliers seront surlignés en jaune 4010 | 1011 Pause en haut de chaque rep | 1011 Pause en haut de chaque rep

Voici les principaux que vous retrouverez :
4010 : 4'' d'excentrique (descente ou étirement) et 1'' concentrique (montée ou contraction).
1101 : 1'' d'excentrique (normal), 1'' de pause muscle étiré, 1'' concentrique.
1011 (uniquement pour les exercices de tirages) : 1'' excentrique, 1'' concentrique et 1'' de maintien après la contraction.
2010 : tempo normal d'exécution, en contrôlant légèrement la phase excentrique et en essayant d'avoir une phase concentrique (contraction) légèrement plus rapide.

Vidéo :
Liens vidéo pour voir l'exécution des exercices

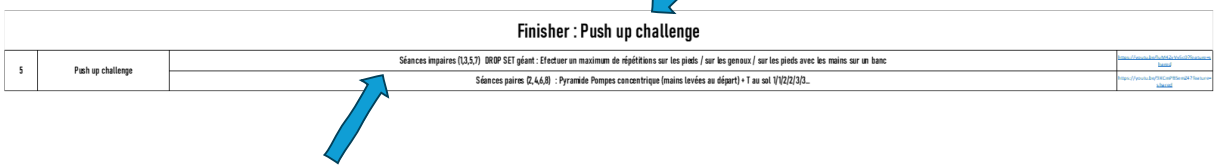


Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	

Notes :
Informations rapides pour ceux qui ont eu la « flemme » de lire le ebook

Nom des finishers



Finisher : Push up challenge

5	Push up challenge	Séances impaires (1,3,5,7) DROP SET géant : Effectuer un maximum de répétitions sur les pieds / sur les genoux / sur les pieds avec les mains sur un banc	
		Séances paires (2,4,6,8) : Pyramide Pompes concentrique (mains levées au départ) + T au sol 1'/1'/2/2/3/3...	

Tout en bas de votre séance, vous trouverez l'exercice n°5 qui est le finisher.
Le thème du finisher est en correspondance avec celui de la séance. Il s'agit d'un circuit métabolique.
Les formats de finishers sont assez variés (détaillé dans les explications de séance).
Vous devez effectuer le finisher qui correspond à la séance que vous venez d'effectuer. *Exemple : vous êtes à la séance 2, vous effectuerez le finisher semaine paire « pyramide pompes concentrique et T ».*
Pensez à noter vos score ou temps pour vous challenger semaines après semaines.

Même si vous êtes pressé d'en découdre, je vous conseille tout de même de parcourir les explications détaillées des séances afin de vous imprégner totalement de la philosophie que j'ai voulu y mettre. Comme le disait Abraham Lincoln : *« Que l'on me donne six heures pour couper un arbre, j'en passerai quatre à préparer ma hache »*.

Pour finir

Ce programme a été conçu pour que vous puissiez le recommencer. Les principes de progression utilisés vous permettront de le recommencer une deuxième fois.

Votre état de forme ne sera jamais linéaire, vous aurez des jours avec et des jours sans. Mais si vous vous focalisez sur votre entrainement et que vous le suivez avec discipline en appréciant le travail au jour le jour alors vous trouverez de la satisfaction dans chaque séance. Après tout le chemin est aussi important que le but.

Avant de commencer le programme, il ne vous reste plus qu'à mesurer vos tour de bras et de poitrine (ne te sens pas coupable on l'a déjà tous fait 😊). Vous trouverez toutes les informations détaillés dans les annexes du programme. Prendre des photos (sur le même fond) est aussi une bonne façon de voir sa progression.

Bon entrainement et préparez-vous à changer votre garde-robe !

Partagez vos entrainement et faites-moi vos retours

#pasdebraspasdechocolat

ROMAINGUERIN_PRO

Hypertrophie Pectoraux Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		https://youtube.com/shorts/Itxr_DDS4Ds?feature=shared
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/t41VVhWyebY?feature=shared
2A	DCIH30°	3x6 à 8	3x6 à 8	3x7 à 9	3x7 à 9	30"	Progression basée sur le volume de répétitions	1110 Pause à chaque rep		https://youtube.com/shorts/aFxcIun-Tqi?feature=share
2B	Développé cubain sur banc incliné 30°	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/w8mzNtHH1Kc
3A	Ecarté-DCIH2/1	3x6	3x6	3x6 + drop set sur la série 3(*)	3x6 + drop set sur la série 3(*)	30"		4010		https://youtu.be/9k9bVa1sGFM?feature=shared
3B	Suspension	3x max temps 2 bras	3x max temps 2 bras + charge (env 20%PDC)	3x max temps 1 bras alterné	3x 5/bras rep Monkey press	1'30"	En cas d'impossibilité de suivre la progression, revenir à l'exercice de la séance précédente	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/SKMq6XoGO-U?feature=shared
4A	Ecarté couché à la poulie / machine pec	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	30"	Augmentez la charge uniquement lorsque vous réussissez à faire 2x20 avec la même charge	2010		https://youtube.com/shorts/yOhdqOMD9uY?feature=share
4B	Extension du poignet VS barre ou haltère	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/omcvaqvazyk?feature=shared

Finisher : Push up challenge

5	Push up challenge	Séances impaires (1,3,5,7) DROP SET géant : Effectuer un maximum de répétitions sur les pieds / sur les genoux / sur les pieds avec les mains sur un banc	https://youtu.be/luM4ZyVv5c0?feature=shared
		Séances paires (2,4,6,8) : Pyramide Pompes concentrique (mains levées au départ) +T au sol 1/1/2/2/3/3...	https://youtu.be/9XCmPBSemZ4?feature=shared

Hypertrophie Pectoraux Phase 2

	Exercice	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	DC	1x11 1x9 1x7 1x5	1x11 1x9 1x7 1x5	1x9 1x7 1x5 1x3	1x9 1x7 1x5 1x3	30"	Séances 5 & 6 : objectif charges de S3 & S4 ; Séances 7 & 8 : départ 70%	2010		https://youtube.com/shorts/Itxr_DD54Ds?feature=shared
1B	Tirage visage assis	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/t41VVhWyebY?feature=shared
2A	DC prise ultra large	3x6 à 8	3x6 à 8	3x7 à 9	3x7 à 9	30"	Progression basée sur le volume de répétitions	1110 Pause à chaque rep		https://youtu.be/xXuBFq1HMI0
2B	L à la poulie	3x12 à 15/bras	3x12 à 15/bras	3x12 à 15/bras	3x12 à 15/bras	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/Vl64Gw3ni4g?feature=shared
3A	Ecarté-DCH2/1	4x6 + drop set sur la série 4(*)	4x6 + drop set sur la série 4(*)	3x4 (battre séance 6)	3x4 (battre séance 6)	30"		4010		https://youtu.be/9k9bVa1sGFM?feature=shared
3B	Disque pinch flip	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	1'30"		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/R6X_x3i-8K4?feature=shared
4A	Ecarté couché à la poulie / machine pec	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	30"	Augmentez la charge uniquement lorsque vous réussissez à faire 2x20 avec la même charge	2010		https://youtube.com/shorts/xOhdqQMD9wY?feature=share
4B	Flexion de poignet barre dans le dos	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	3x10 à 12/main	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/PNFFnIDdQ4E?feature=shared

Finisher : Push up challenge

5	Push up challenge	Séances impaires (1,3,5,7) DROP SET géant : Effectuer un maximum de répétitions sur les pieds / sur les genoux / sur les pieds avec les mains sur un banc	https://youtu.be/IuM4ZyVv5c0?feature=shared
		Séances paires (2,4,6,8) : Pyramide Pompes concentrique (mains levées au départ) +T au sol 1/1/2/2/3/3...	https://youtu.be/9XCmPBSemZ4?feature=shared

Hypertrophie Dos Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	Tirage vertical prise large ou Traction pronation prise large	1x12 1x10 1x8 1x6	1x12 1x10 1x8 1x6	1x10 1x8 1x6 1x4	1x10 1x8 1x6 1x4	30"	Séances 1 &2 : départ 60% ; Séances 3 & 4 : départ 65%	2010		https://youtu.be/XEsIgopYM_Q
1B	Rotateur externe poulie R1 (coude au corps)	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://www.instagram.com/p/B7i07sCJlhW/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MmJiY2I4NDBkZg==
2A	Rowing 2 haltères sur banc incliné	3x6 à 8	3x6 à 8	3x7 à 9 (charge S1)	3x7 à 9 (charge S1)	30"	Progression basée sur le volume de répétitions	1011 Pause en haut de chaque rep		https://youtube.com/shorts/TpLejiikmJI?feature=shared
2B	Rotateur externe poulie R2 (coude devant 90°)	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://www.instagram.com/p/B7i07sCJlhW/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MmJiY2I4NDBkZg==
3A	Tirage horizontal 2/1	3x6	3x6	3x6 + drop set sur la série 3(*)	3x6 + drop set sur la série 3(*)	30"		4010		https://youtu.be/0W1905LZ8zk?feature=shared
3B	Travail isométrique du cou (4 directions)	3x10"/côté	3x10"/côté	3x10"/côté	3x10"/côté	1'30"		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/TQSFnDxnvY8?feature=shared
4A	Pull over à la poulie	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	30"	Augmentez la charge uniquement lorsque vous réussissez à faire 2x20 avec la même charge	2010	Inspirer pendant la flexion d'épaule et expirer durant l'extension	https://youtube.com/shorts/WAyO6VCCtJA?feature=shared
4B	Shrug haltère	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/ja6wuH96s0o?feature=shared

Finisher "un dos comme Tortank"

5	Un dos comme Tortank	Semaines impaires (1,3,5,7): 3x 6x oiseaux + max tirage menton coudes à 90° sur banc incliné + max rowing coudes à 90° en gardant un haltère contre le corps. REPOS : 30 situp	https://youtube.com/shorts/uaiCTm74Deo?feature=share
		Semaines paires (2,4,6,8) : 100 tractions incliné en supination (pénalité de 10 triceps extension au dessus de la tête à chaque pause)	https://youtube.com/shorts/vUJkUgzKnro?feature=share

Hypertrophie Dos Phase 2

	Exercice	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	Tirage vertical prise large ou Traction pronation prise large	1x11 1x9 1x7 1x5	1x11 1x9 1x7 1x5	1x9 1x7 1x5 1x3	1x9 1x7 1x5 1x3	30"	Séances 5 &6 : objectif charges de S3 & S4 ; Séances 7 & 8 : départ 70%	2010		https://youtu.be/XEsIgopYM_Q
1B	Rotateur externe poulie Rl (coude au corps)	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	4x12 à 15	2'	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://www.instagram.com/p/B7J07sCJIhW/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MmJlY2I4NDBkZg==
2A	Rowing 2 haltères sur banc incliné	3x8 à 10 (charge S1)	3x8 à 10 (charge S1)	3x6 à 8 (battre S1)	3x6 à 8 (battre S1)	30"	Progression basée sur le volume de répétitions	1011 Pause en haut de chaque rep		https://youtube.com/shorts/TpLejiikmJT?feature=shared
2B	Rotateur externe poulie R3 (coude à 90° sur le côté)	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	3x12 à 15	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://www.instagram.com/p/B7J07sCJIhW/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MmJlY2I4NDBkZg==
3A	Tirage horizontal 2/1	4x6 + drop set sur la série 4(*)	4x6 + drop set sur la série 4(*)	3x4 (battre séance 6)	3x4 (battre séance 6)	30"		4010		https://youtu.be/0W1905LZ8zk?feature=shared
3B	Flexion + extension du cou VS disque	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	1'30"		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/eka2ueEo9vM?feature=shared https://youtu.be/DGthCQNSqU4?feature=shared
4A	Pull over décliné	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	2x15 à 20	30"	Augmentez la charge uniquement lorsque vous réussissez à faire 2x20 avec la même charge	2010	Inspirer pendant la flexion d'épaule et expirer durant l'extension	https://youtube.com/shorts/FU21S-cycLo?feature=shared
4B	Shrug sur banc incliné	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	1'30"	Progression classique	2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/D8ZXfc_Y_Ic?feature=shared

Finisher "un dos comme Tortank"

5	Un dos comme Tortank	Semaines impaires (1,3,5,7): 3x 6x oiseaux + max tirage menton coudes à 90° sur banc incliné + max rowing coudes à 90° en gardant un haltère contre le corps. REPOS : 30 situp	https://youtube.com/shorts/uajCTm74Dpo?feature=share
		Semaines paires (2,4,6,8) : 100 tractions incliné en supination (pénalité de 10 triceps extension au dessus de la tête à chaque pause)	https://youtube.com/shorts/vUJkUgzKnro?feature=share

Hypertrophie bras-épaules Phase 1

	Exercice	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	Landmine press 2/1	3x6	3x6	3x6 + drop set sur la série 3(*)	3x6 + drop set sur la série 3(*)	30"		4010		https://youtube.com/shorts/YR3hUOJFMCc?feature=shared
1B	Tirage menton barre prise d'arraché	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'30"		2010		https://youtube.com/shorts/NzRVZx_bEbc?feature=shared
2A	Elévation latérale poliquin	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	30"		2010		https://youtu.be/gVc-T45Bvl8?feature=shared
2B	Oiseaux assis sur banc	3x10-12	3x10-12	3x10-12 + atteindre 20 rep trichées sur la série 3	3x10-12 + atteindre 20 rep trichées sur la série 3	1'30"		2010		https://youtube.com/shorts/IZJGtLwbMYw?feature=share
3A	Barre au front-DC serré 2/1	3x6	3x6	3x6 + drop set sur la série 3(*)	3x6 + drop set sur la série 3(*)	30"		4010		https://youtu.be/0H737UEopUg?feature=shared
3B	Curl incliné en supination	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtu.be/zp2Zh8CIpzs?feature=shared
4A	Curl poulie 2/1	3x6	3x6	3x6 + drop set sur la série 3(*)	3x6 + drop set sur la série 3(*)	30"		4010		https://youtube.com/shorts/sHw1qu20JIs?feature=shared
4B	Extension triceps en appuis sur banc	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/UgitXEV5T3s?feature=shared

Finisher "pas de bras pas de chocolat" & "épaules boulet de canon"

5	Pas de bras pas de chocolat	Séances 1 & 3 : 100 band pushdown + 100 curl band (peut être fait à la poulie si pas d'élastique)	https://youtube.com/shorts/QST1T_Qtdxc?feature=shared
	Epaules boulet de canon	Séances 2 & 4 : 100 Arraché force barre à vide (pénalité : 5 pompes + 10 curls barre vide à chaque arrêt)	https://youtube.com/shorts/5PmweBHErgY?feature=shared

Hypertrophie bras-épaules Phase 2

	Exercice	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Récup	Progression	TEMPO	Notes	Vidéo
1A	Landmine press 2/1	4x6 + drop set sur la série 4(*)	4x6 + drop set sur la série 4(*)	3x4 (battre séance 6)	3x4 (battre séance 6)	30"		4010		https://youtube.com/shorts/YR3hUOJFMCc?feature=shared
1B	Arraché force	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'30"		2010		https://www.instagram.com/p/B76TrxblHI8/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==
2A	Elévation latérale poliquin	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	30"		2010		https://youtu.be/gVc-T45Bvl8?feature=shared
2B	Oiseaux assis sur banc	3x10-12 + atteindre 25 rep trichées sur la série 3	3x10-12 + atteindre 25 rep trichées sur la série 3	3x10-12 + atteindre 30 rep trichées sur la série 3	3x10-12 + atteindre 30 rep trichées sur la série 3	1'30"		2010		https://youtube.com/shorts/JZJGtLwbMYw?feature=share
3A	Barre au front-DC serré 2/1	4x6 + drop set sur la série 4(*)	4x6 + drop set sur la série 4(*)	3x4 (battre séance 6)	3x4 (battre séance 6)	30"		4010		https://youtu.be/0H737UEopUg?feature=shared
3B	Curl à la poulie de dos 1 bras	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/ykIzwRgRraE?feature=shared
4A	Curl poulie 2/1	4x6 + drop set sur la série 4(*)	4x6 + drop set sur la série 4(*)	3x4 (battre séance 6)	3x4 (battre séance 6)	30"		4010		https://youtube.com/shorts/sHw1qu2OJIs?feature=shared
4B	Extension triceps au dessus de la tête à la poulie 1 bras (corde)	3x10-12	3x10-12	3x10-12	3x10-12	2'		2010	Intensité modérée, ne doit pas impacter l'exercice principal	https://youtube.com/shorts/FK2f9TsUx6A?feature=share

Finisher "pas de bras pas de chocolat" & "épaules boulet de canon"

5	Pas de bras pas de chocolat	Séances 5 & 7 : FST -7 : 7x10 à 12 rep sans récupération alterner entre extension triceps à la poulie et curl supination	https://youtube.com/shorts/BfKpYYUJOXs?feature=share
	Epaules boulet de canon	Séances 6 & 8 : Réaliser le circuit suivant le plus vite possible : 10/8/6/4/2 Pompes indiennes + 2/4/6/8/10 Harlow	https://youtube.com/shorts/LuiXDUPNGt8?feature=shared

Mesures anthropométriques

	Début du programme	Fin du programme
Poids (kg)		
Mesure bras contracté au plus large GAUCHE (cm)		
Mesure bras contracté au plus large DROITE (cm)		
Potrine au plus large relâchée (cm)		

Séance 1 Pectoraux :

1A 1B) DC & tirage visage

Le Développé couché sera l'exercice polyarticulaire de base pour votre séance pectoraux. L'objectif sera d'utiliser les charges les plus lourdes mais en maintenant absolument une technique correcte.

Note : Technique sur le DC : *La majorité des problèmes sur les épaules imputés au DC sont liés à la technique, pas à l'exercice en lui-même. Les athlètes utilisent souvent une prise trop large, ont un contact de barre sur la poitrine très haut et peu de rétraction scapulaire. L'ensemble de ses « erreurs » techniques en font un mouvement très sollicitant pour le deltoïde antérieur et l'ensemble de l'épaule en termes de stabilité. Mais en améliorant la technique l'exercice n'est pas plus traumatisant qu'un autre sur l'épaule. En termes de comparaison, réaliser un squat avec une position de barre très basse, place l'épaule dans une position souvent bien plus défavorable. Voici 3 conseils pour améliorer votre exécution au DC :*

- *Interdiction d'avoir les bras ouvert à plus de 45°, ce qui va directement limiter la position instable de l'épaule en position basse*
- *Réduire la largeur de la prise pour limiter le besoin de stabilité sur les adducteurs d'omoplate et réduire la force requise par le dorsal (travail en position moins étirée)*
- *Aller chercher le contact de la barre avec la poitrine et avoir les avants bras à 90° lors du contact barre-poitrine. Oblige à baisser le point de contact de barre et limite à nouveau la position instable de l'épaule*

Pour le tirage visage, utilisez si possible une corde. Tirez la charge vers votre front en rétractant les omoplates sans utiliser d'impulsion. L'objectif principal de cet exercice est de travailler les adducteurs d'omoplate. La charge ne doit pas créer de fatigue qui pourrait réduire vos performances au DC. Suivez bien la progression classique.

2A 2B) Phase 1 DCIH 30° &Développé cubain sur banc incliné

Ce superset s'effectue sur le même banc incliné à 30°. Pour moi, le Développé Couché Incliné Haltère (DCIH) aide au travail de la portion basse du mouvement de DC. Le DCIH recrute plus l'épaule (deltoïde antérieur) et la partie supérieure des pectoraux (David Rodríguez-Ridao, 2020). Je préconise d'utiliser un angle d'inclinaison de 30° car c'est autour de cet angle que l'on a un bon compromis entre recrutement des épaules et du pectoral. Au-delà de 45° le stress est beaucoup plus sur les épaules car le pectoral est beaucoup moins recruté. Pour un développement musculaire complet il est intéressant de coupler le DC et le DCI (Arthur A Trebs, 2010).

Si je préconise l'utilisation des haltères c'est pour avoir une amplitude maximale sur le mouvement. Lors de la descente, inspirez fortement et gonflez votre cage thoracique afin de créer l'étirement le plus important possible pour vos pectoraux. Le travail en amplitude complète, en plus de créer des adaptations positives sur les tissus conjonctifs pourrait favoriser le développement de l'hypertrophie (Wolf, 2023). N'écoutez pas votre égo, utilisez une charge ou vous pouvez aller en amplitude complète . Respectez le tempo et faites une vrai pause en position étirée (tempo 1110). Pour être sûr de faire une vrai pause d'une seconde : comptez « 1 crocodile ».

Le développé cubain incliné permet de travailler l'ensemble des fixateurs de l'omoplate en un mouvement. Suivez bien la séquence de mouvement et faîtes exactement la même durant la phase excentrique. Attention, ce mouvement est très très exigeant, aucun problème pour moi à le faire sans charge ou juste en prenant un disque de 1kg dans les mains.

2A 2B) Phase 2 DC prise ultra large &L à la poulie

Lors de la deuxième phase du programme (séances 5 à 8) vous utiliserez d'autres variations de mouvement mais avec toujours le même objectif. J'utilise beaucoup le DC prise ultra large comme variante du DC car il permet d'augmenter l'amplitude de mouvement et donc l'étirement des pectoraux par rapport à une prise plus serrée. Cela va aider à vous faire progresser dans la portion basse du DC. Il aide à ressentir la position « omoplates serrées » et l'utilisation du dos pour la descente (il n'est pas rare d'avoir des courbatures au dorsaux après). Pratiquer avec une pause d'1 seconde en position basse, sans relâcher la tension, c'est la destruction des pectoraux assurée. Pour la pause voici une consigne que j'aime bien : « imagine une punaise scotchée sur la barre. Lorsque que tu fais ta pause, tu dois sentir la punaise te piquer très légèrement mais sans te l'enfoncer dans la poitrine ». Cela fonctionne aussi sur le box squat en imaginant la punaise sur le banc. On doit la toucher et la sentir mais pas s'écraser dessus au risque de se la planter.

L'exercice de L à la poulie est une variante unilatérale du développé cubain. Si vous ne pouvez pas avoir accès rapidement à une poulie durant votre entrainement, vous pouvez continuer à effectuer le développé cubain.

3A 3B) Phase 1 et 2 Ecarté 2/1 & suspension et disque pinch flip :

L'exercice d'écarté 2/1 est l'exercice de surcharge excentrique. Utilisez une charge supérieure à celle que vous pourriez prendre si vous vouliez effectuer la portion concentrique du mouvement. Faîtes la phase excentrique en écarté puis remontez les haltères en développer coucher prise neutre.

Pour le drop set : A la fin de la dernière série, effectuer un maximum de répétition en DCH squeeze press (pousser les 2 haltères l'un contre l'autre) puis si vous êtes vraiment vous faire mal, ajoutez un maximum de répétition en demi amplitude (pas de contact avec la poitrine et pas de verrouillage des coudes) dans la portion ou vous êtes le plus fort.

Phase 1 : Le travail de suspension est bénéfique sur plusieurs points. Il permet de travailler l'endurance de force du grip en mode serrage (crush), de décompresser la colonne vertébrale et pourrait être très bénéfique pour la santé de nos épaules (cf. travaux du Dr. John M. Kirsch (Kirsch, s.d.)).

Voici une idée de progression pour le travail de suspension :

- Séance 1 : maximum de temps en suspension à 2 mains
- Séance 2 : maximum de temps en suspension à 2 mains avec charge (20% PDC)
- Séance 3 : maximum de temps à 1 main en alternant les mains
- Séance 4 : 5 répétitions par bras de monkey press

Si vous ne pouvez pas suivre la progression, restez sur le dernier niveau que vous avez atteint.

Phase 2 : L'exercice de pinch flip est un moyen simple de renforcer votre force de pince. Attention à vos pieds ! Si il est compliqué, voir interdit dans votre salle de réaliser un flip avec le disque, faîtes juste des plate pinch deadlift (lien) même si c'est moins cool ! Pour augmenter la difficulté des plate pinch deadlift vous avez deux possibilités : augmenter la charge ou augmenter l'épaisseur de la prise en superposant des disques.

4A 4B) Phase 1 Ecarté à la poulie ou machine et extension du poignet

Pour l'exercice 4 sur les pectoraux, vous pouvez choisir celui que vous préférez. Clairement, je vous recommande les écartés à la poulie ou l'utilisation d'un pec fly .Pas forcément celui-ci, bien vintage d'un hôtel 😉. L'utilisation d'une machine ou des poulies vous permettra d'isoler vos pectoraux, et de pouvoir allez chercher deux séries proches de l'échec musculaire. Si jamais vous n'aviez pas de machine ou de poulie à disposition, vous pouvez très bien remplacer par des écartés aux haltères traditionnels. Lors de la première séance, il est normal que vous ne sachiez pas quelle charge utiliser. Poussez vos série à fond quand même, même si elles doivent faire 35 répétitions. Vous régulerez sur les séances suivantes. Comme pour le DCIH, inspirez profondément en gonflant votre cage thoracique durant la phase excentrique pour favoriser l'étirement de vos pectoraux.

Le travail d'extenseur du poignet, peut être fait avec une barre, des haltères, un disque et même une poulie. Ma version favorite est avec la poulie, mais la plus simple reste avec un disque. Attention à ne pas utiliser de charge trop lourde qui transformerait le mouvement en flexion curl pronation et ne ciblerai plus vos extenseurs du poignet.

4A 4B) Phase 2 Ecarté à la poulie ou machine et flexion du poignet barre dans le dos

Lors de la phase 2, il n'y a pas forcément de variation d'exercice sur l'isolation des pectoraux. Cependant vous pouvez très bien décider d'utiliser la machine pec fly pour la phase 1 et les poulies vis-à-vis pour la phase 2 afin d'amener un peu de variation.

Les fléchisseurs du poignets barre dans le dos sont les antagonistes des extenseurs. Ils représentent une partie très importante du volume des avants bras. Respectez bien les consignes d'exécution.

Et si vous voulez les informations directement à la source voici :

https://www.emmanuel-legeard.com/flexions-de-poignet-changez-votre-facon-de-faire.html

Note : *Il y a une série de plus sur le renforcement des avant-bras. Ce qui veut dire que vous commencez simplement par le travail des avants bras. Puis prenez 1'30'' de repos avant de faire la première série d'isolation des pectoraux etc...*

5) Finishers

Le finisher des séances impaires est le Drop set géant. L'objectif est d'effectuer le maximum de répétitions totale sur les 3 variantes de pompes : à plat sur les pieds, à plat sur les genoux et mains sur banc. N'essayez pas de vous « gérez » pour faire un maximum de pompes mains sur banc. L'objectif est d'aller à l'échec sur les pompes à plat (c'est l'exercice le plus important) puis une fois que vous ne pouvez plus enchainer, posez vos genoux puis mettez les mains sur le banc. Pensez à noter votre score pour voir votre évolution.

Sur les semaines impaires, il s'agit d'une pyramide pompes concentriques (mains levées) et T. Effectuez 1 pompe départ du sol puis 1 T puis 2 pompes et 2 T, jusqu'à l'échec. Le nombre que vous atteignez vous donne votre score (exemple : round 8 validé + 7 pompes).

N'hésitez pas à partager votre score avec le #finisherPDBPDC

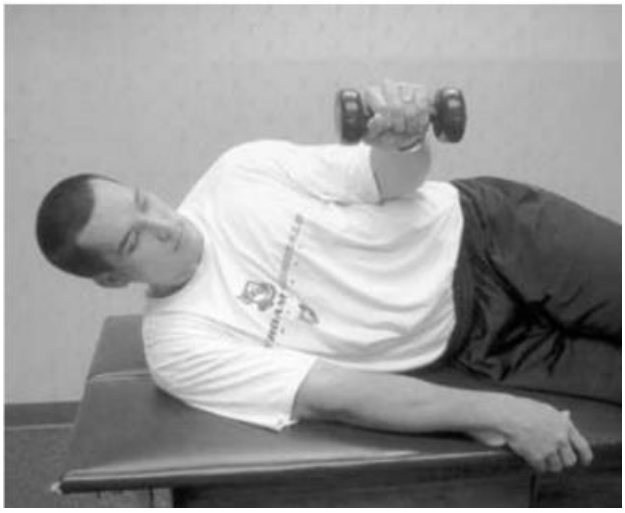
Séance 2 Dos :

1A 1B) Tractions pronation ou tirage verticale à la poulie & rotateurs externes :

Les tractions pronation ou le tirage vertical sera l'exercice polyarticulaire pour le dos. J'ai fait ce choix car même si dans la majorité des sports les patterns de tirages sont plus horizontaux, les exercices de tirages horizontaux sont difficiles à mettre en place (comme le tirage couché) ou engage trop les érecteurs du rachis (pour les rowings barre). Ils sont souvent d'ailleurs le facteur limitant du mouvement lors des exercices de rowing plus que les dorsaux. De plus, sur ces mouvements effectués avec des charges lourdes, la phase excentrique est souvent un peu « bâclée » et ne permet pas d'amener un stress suffisant pour assurer un développement musculaire conséquent.

Dans l'idéal les tractions pronations sont un meilleur mouvement si on est capable d'effectuer correctement le nombre de répétitions demandées. Pour une optique de développement musculaire, l'utilisation de techniques de compensation type « kipping » est à bannir car elles réduisent l'activité musculaire des muscles ciblés. Le tirage vertical à la poulie est une alternative valable pour le développement de la masse musculaire.

Note technique : *pour réduire l'utilisation des biceps et du grip, ne passer pas votre pouce autour de la barre. De plus imaginez que vous poussez vos coudes vers le bas dans une trajectoire circulaire qui se termine vers le centre de votre dos.*



Rotateurs externes : Renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs permet d'augmenter leur force et ainsi améliorer la stabilité des épaules (particulièrement dans les patterns avec les bras au-dessus de la tête). Dans tous les cas augmenter la capacité structurel de ces « petits » muscles réduit la chance qu'ils soient mis en défaut lors de mouvement les sollicitant. Rappelez-vous l'adage : « on ne vaut que le maillon le plus fort de la chaine ». Afin de cibler l'ensemble des muscles de la coiffe, vous effectuerez des exercices sur 3 plans. Voici une idée pour effectuer vos rotateurs externe avec uniquement une poulie basse. Sinon pour la position R1, la version allongée sur le côté avec un haltère fonctionne très bien également (Reinold MM, 2004).

2A 2B) Rowing 2 haltères sur banc incline & rotateur externe R2 :

Le rowing 2 haltères sur banc incliné est un de mes exercices favoris pour le développement du dos. Utilisez un banc incliné à 45° et n'hésitez pas à garder les pieds au sol et ne pas vous assoir.
Note technique : grâce aux haltères vous allez pouvoir respecter le mouvement naturel de vos bras. L'ensemble des mouvements de pousser et de tirage se font normalement autour d'axe de rotation afin d'utiliser le plus favorablement les muscles. Les haltères permettent plus simplement de travailler dans le plan de l'omoplate (scapula). Rester dans le plan de l'omoplate va favoriser la stabilité de la tête humérale (Patrice Thiriet, 2015). Pour vous représenter la rotation normale du bras lors d'un tirage imaginez soit Chuck Noris en train de donner un coup de poing ou alors saisir quelqu'un part le col de son t-shirt et le tirer vers vous. Qu'allez-vous faire à chaque fois : avoir la main en supination lorsque le bras est proche de vous et la main en pronation

lorsque le bras est tendu. Suivez cette rotation durant les mouvements (de tirage et pousser). Tirez en amenant les pouces vers les extérieurs et pousser en amenant les pouces vers l'intérieur (comme sur la vidéo). N'exagérez pas le mouvement, laissez faire votre corps.

Comme j'aime beaucoup ce mouvement et que beaucoup d'entre vous ne le pratique pas assez, j'ai décidé de ne pas amener de variante pour ce mouvement sur la phase 2. Suivez juste la progression en volume jusqu'à la séance 6 et battez vos performances lors des séances 7 et 8 ! Essayez de marquer une pause en haut du mouvement en gardant les coudes « tirés » vers l'intérieur durant « 1 crocodile ».

Le travail accessoire sur les rotateurs externes se fera sur la position R2 (coude à 90° devant soi) sur la phase 1 et sur la position R3 (coudes à 90° sur le côté) durant la phase 2.

3A 3B) Phases 1e et 2 Tirage horizontal 2/1 et renforcement du cou :

L'exercice de tirage horizontal 2/1 est l'exercice de surcharge excentrique pour le dos. Il est très simple, vous allez effectuer un tirage horizontal classique à 2 bras lors de la phase concentrique, puis vous enlèverez une main pour effectuer la phase excentrique avec un seul bras. La charge utilisée doit être supérieure à celle que vous utiliseriez pour faire l'exercice à 1 bras. J'aime bien alterner les mains à chaque répétition, ce qui permet d'effectuer un « mini » cluster dans la série et du coup de permettre de maintenir une charge plus élevée ainsi que d'épargner votre grip.

Pour le drop set : Finissez votre série normalement puis effectuez un maximum de répétitions avec 2 bras et ensuite un maximum de répétitions en utilisant un mouvement triché (en incorporant une extension de hanche). Votre dos doit rester droit ! Ce sont vos hanches qui fléchissent, pas votre colonne vertébrale. Attention ça pique !!!

Pas de physique massif sans un cou et des trapèzes développés qui maltraitent le col de votre chemise ou de votre t-shirt. En phase 1, vous commencerez par du travail isométrique pour vous familiariser avec le travail du cou. Appliquez une pression progressive avec la main en maintenant votre tête en position neutre (comme sur la vidéo).

Lors de la phase 2, vous basculerez sur du travail de renforcement plus classique en effectuant des mouvements contre des résistances. Vous effectuerez des flexions et des extensions contre résistance entre chaque série. Si vous n'avez pas d'expérience dans le travail du cou, commencez avec des charges vraiment légères (2.5 à 5kg). Pour plus de confort, placez une serviette entre le disque et votre front.

4A 4B) Phases 1 et 2 Pull over et Shrug :

Pour le travail d'isolation sur les dorsaux, j'adore les variantes de pull over. Je vous en propose deux différentes. La première au sol à la poulie en phase 1 et la seconde avec haltère sur banc décliné en phase 2.

Note technique 1 : essayez toujours d'inspirer et d'ouvrir votre cage thoracique au maximum durant l'étirement. Puis expirez durant la contraction. C'est un petit détails mais qui augmente légèrement l'amplitude du mouvement et qui permet d'avoir un meilleur ressenti sur les dorsaux.

Note technique 2 : pour le pull over sur banc décliné, essayez d'aller chercher avec l'haltère un point le plus loin possible de votre tête. Pas vers le bas mais au plus loin pour étirer les dorsaux au maximum.

Pour vos trapèzes, qui en plus de bâtirent un physique athlétique, sont les stabilisateurs latéraux du cou, vous utilisez deux versions de shrugs. Les shrugs classiques en phase 1. Attention,

l'erreur que je vois souvent est l'utilisation de charges trop lourdes qui avec la fatigue réduisent l'amplitude du mouvement qui se transforment en flexion de coudes. Donc gardez les bras tendus et montez vos épaule aux oreilles. Lors de la phase 2, vous effectuerez les shrug sur banc incliné, cela vous permettra de mobiliser une partie plus importante du trapèze et pas uniquement le faisceau supérieur.

5) Finishers « un dos comme Tortank » :

En semaine impaire, il s'agit d'un drop set biomécanique géant. Vous garderez la même charge tout au long de l'enchainement mais les mouvements vont devenir de plus en plus simples. Vous commencerez par des oiseaux sur le banc incliné, puis des tirages coudes à 90° puis des rowing en gardant toujours un haltère collé contre vous. Changez d'exercice que lorsque vous êtes allé à l'échec. La charge utilisée correspond à celle pour faire 6 répétitions d'oiseaux. Ce finisher vous permettra de cibler l'ensemble du dos (sauf les érecteurs du rachis) en une seule série. A la fin de chaque drop set, effectuez 30 situp qui seront votre seule récupération, puis recommencez !

Sur les semaines impaires, le finisher est on ne peut plus simple : réaliser le plus vite possible 100 tractions inclinés. On parle de répétition complète : bras tendus au départ et poitrine qui touche la barre. Pour ajuster la difficulté, vous avez deux options : modifier la hauteur de la barre (réduisez l'inclinaison pour réduire la difficulté) ou fléchir vos genoux à 90° en mettant vos pieds à plat (réduit le bras de levier). A chaque fois que vous faites une pause, vous devez effectuer 10 extension triceps avec la barre au-dessus de la tête… Vous pouvez adapter le finisher avec en faisant des tirage aux sangles de suspensions (TRX®) et les extension avec un haltère par exemple.

Séance 3 Bras & épaules :

Définitivement ma séance préférée ! Après tout c'est pour cette séance que le programme s'appelle Pas de bras pas de chocolat !

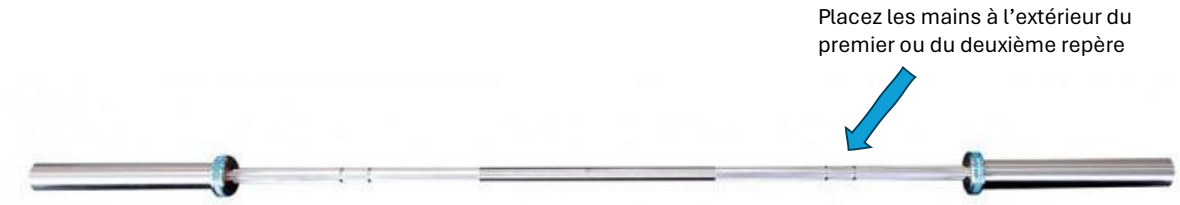
1A)Landmine press 2/1 :

C'est le mouvement de surcharge excentrique que vous allez utiliser pour les épaules. Je le préfère à un développé militaire 2/1 (concentrique push press et excentrique stricte) car il met moins de contrainte sur le rachis et permet de se focaliser plus sur le haut du corps. Cependant si vous n'avez pas la possibilité de placer une barre en landmine, voici une variante avec haltères. Pour le landmine press, chargez la barre et poussez la devant vous à 2 mains. Puis enlevez une main et contrôlez la descente (phase excentrique). Alternez les mains pour effectuer un « mini » cluster.

Pour le drop set : Une fois vos répétition terminées, effectuez un max de répétitions STRICTES avec 2 mains puis un max de répétitions en vous aidant des jambes (petit rappel pec cadeau !)

1B) Phase 1 tirage menton prise d'arraché :

L'objectif est de solliciter vos épaules en mettant l'accent sur le faisceau moyen et postérieur ainsi que votre trapèze supérieur. Utilisez une prise large, comme une prise d'arraché, avec les mains à l'extérieur du premier ou du deuxième repère.



Note technique : comme pour les autres mouvements de tirage, enlever votre pouce (suicide grip) pour réduire le travail des biceps. Tirez la barre vers le haut en la gardant contre vous et en finissant en le mouvement légèrement en diagonal. Il est normal que l'amplitude du mouvement soit limitée.

1B) Phase 2 arraché force :

Il s'agit du même mouvement que le tirage menton mais en ajoutant un développé au-dessus de la tête (ajoute un travail de rotation externe de l'épaule). Vous utiliserez la même largeur de prise que pour le tirage menton prise large mais cette fois ci, **placez vos pouces autours de la barre** (sécurité). Attention : vos coudes ne doivent jamais descendre durant le mouvement. La barre monte et vos épaules tournent en même temps, c'est n'est pas un développé.

2A 2B) Elévation latérale poliquin & oiseaux :

Supersert d'isolation pour les épaules. Sur les élévations latérales poliquin, suivez bien la séquence de mouvement : effectuez un curl marteau puis montez vos coudes et enfin allongez vos bras.

Note technique : essayez d'avoir vos coudes qui pointent légèrement vers le haut (et donc vos pouces légèrement vers le bas). Je trouve que cela améliore le travail du chef médian du deltoïde même si on est vraiment dans le détail.

Pour les oiseaux, la version assis sur banc en mode oldschool me plait bien (allez savoir pourquoi). Vous avez deux options d'exécutions, soit vous placez vos pouces vers le bas durant le mouvement pour plus cibler vos deltoïdes postérieurs, soit les pouces vers l'avant comme (Arnold) pour favoriser le travail des adducteurs d'omoplates.



A partir de la séance 3, vous devrez effectuer un drop set triché (comme sur la vidéo) à la fin de la dernière série. Terminez normalement votre dernière série puis utilisez la forme triché du mouvement pour atteindre le nombre de répétitions demandées. Oui les fragiles, vous avez le droits de faire des pauses (humour).

3A 3B) Phases 1 et 2 Barre au front 2/1 & curl :

On entre dans le vif du sujet avec le meilleur pour la fin : la surcharge excentrique pour les triceps !

Effectuez la phase excentrique en barre au front puis ramenez la barre sur votre poitrine pour effectuer un développer coucher prise serrée. Pour le drop set : après la dernière répétitions, réalisez un maximum de répétition en DC prise serrée suivit d'un maximum en demi amplitude pour finir. Une version avec haltère est aussi possible.

Note technique : désaxez un tout petit peu vos bras vers l'arrière au départ du mouvement (comme sur la vidéo) pour créer une tension musculaire dès le départ. Sur ce mouvement j'utilise aussi un suicide grip qui permet légèrement d'avoir mon poignet qui tourne sous la barre et permet ainsi un meilleur confort sur le mouvement (respecte la rotation du bras). Attention, **votre poignet doit impérativement rester aligné avec le barre** et absolument pas en extension.

Enchainé avec le travail du triceps vous aurez du travail d'isolation sur le biceps en « long range ». Comme expliqué ci-dessus cela pourrait permettre de favoriser les gains en hypertrophie et les adaptations structurelles. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré (chez des personnes non entrainées, sinon ce n'est pas drôle) des résultats très favorables en faveur de l'entrainement en position étirée pour le biceps en termes de gains en hypertrophie (Sato S, 2021) (Pedrosa GF, 2023). **En revanche soyez prudent sur vos charges**, surtout si vous n'avez jamais utilisé des amplitudes complètes (les spécialistes des demi-répétitions pour utiliser des grosses charges on vous voit). Il ne s'agit pas d'un exercice de force ! (Cf. exercice d'isolation).

Pour travailler en position étirée sur le biceps il faut placer l'épaule en extension (le bras qui part vers les fesses).

En phase 1 : vous utiliserez les curls supination sur banc incliné. Effectuez l'exercice comme démontré dans la vidéo. Utilisez un banc incliné à 45° apparait un bon compromis entre charge utilisable et étirement du biceps.

Note technique : contractez doucement votre biceps au départ du mouvement. N'appliquez pas une contraction maximale dans une position défavorable si vous n'avez jamais pratiqué de

mouvement en amplitude complète. Gardez bien les omoplates serrées l'une contre l'autre pour favoriser l'étirement du biceps. Vos coudes ne doivent pas bouger, il s'agit d'une flexion coude et pas d'une flexion d'épaule.

En phase 2 : vous effectuerez des curls unilatéraux à la poulie. Cet exercice reprends les mêmes principes que les curls sur banc incliné mais en ajoutant une tension plus importante grâce à la poulie (qui même si ce n'est pas prouvé par la science apporte je pense un intérêt dans l'hypertrophie).

4A 4B) Curl poulie 2/1 & triceps :

Il est l'heure de passer aux choses sérieuses avec les curls en surcharge excentrique. On peut utiliser plusieurs techniques pour réaliser les curls en surcharge excentrique, mais la version à la poulie avec poignée (comme sur la vidéo) est ma préférée. Effectuez la phase concentrique à 2 bras et la phase excentrique à 1 bras. Pour réaliser le drop set, placez vos 2 mains sur la poignée ou dans l'idéal remplacez la poignée par une barre pour effectuer un maximum de répétitions, vous pouvez augmenter encore le volume en réalisant ensuite un maximum de répétitions trichées avec les hanches (curl triché).

Vous pouvez également le faire à la corde pour plus de praticité lors des drop set mais moins de stress direct sur le biceps. Pour ceux qui n'ont qu'une barre, vous pouvez utiliser une répétition trichée pour monter la barre et un excentrique contrôlé pour la descente. Mais dans ce cas soyez sur de « tricher » avec un extension de hanche et pas du rachis (interdit de faire une hyperlordose pour monter la barre).

Vous associerez du travail d'isolation du triceps en long range en superset des biceps. Vous allez utiliser des exercices avec les bras au-dessus de la tête (position muscle étiré) qui favoriserait l'hypertrophie (Maeo S, 2023).

Phase 1 : vous effectuerez des extensions triceps en appuis sur banc. J'adore cet exercice par sa simplicité car il ne vous faut qu'un support pour vous appuyer. La version aux sangles de suspensions permet un étirement encore plus important mais attention aux courbatures.

Note technique : essayez de passer votre tête entre vos coudes sous le support. Laisser faire la rotation des bras (coudes à l'intérieur bras fléchis et coudes vers l'extérieur bras tendus).

Phase 2 : comme pour les biceps, vous basculerez sur un exercice unilatéral effectuez à la poulie. Si vous n'avez pas accès à une poulie, vous pouvez le remplacer par une version avec haltère.

Note technique : ne fléchissez pas trop le bras pour ne pas perdre la tension sur le triceps. Laissez faire les rotations de votre bras. Poussez la main le plus haut possible.

5) Finisher Pas de bras pas de chocolat & épaules boulet de canon :

A chaque séance vous alternerez entre un finisher pour les bras et un finisher pour les épaules. Il y aura des finishers différents pour les phases 1 et 2.

Séances 1 et 3 : Vous devrez réaliser le plus rapidement possible 100 extension triceps et 100 extension biceps contre un élastique. Commencez par les triceps et effectuez un maximum de répétitions à l'échec. Ce nombre de répétitions détermine le nombre de curls à faire ensuite. Puis repassez à nouveau aux triceps et ainsi de suite jusqu'à terminer les 100 répétitions. L'intérêt des élastiques et d'effectuer des répétitions rapides. Si vous n'avez pas d'élastique vous pouvez le faire à la poulie ou avec une barre à vide. Simple et efficace avant d'aller à la piscine 😊.

Séances 2 et 4 : Réaliser 100 arrachés force le plus rapidement possible. A chaque pause effectuez une pénalité de 5 pompes et 10 curls avec la barre à vide. Vos arrachés doivent rester en « mode » force. Vos talons ne doivent pas décoller du sol et vos coudes ne doivent pas descendre durant le mouvement (sinon ce n'est plus un arraché). Allez c'est partie pour 5 minutes de plaisir !

Séances 5 et 7 : Inspiré de la méthode FST-7 d'Hany Rambod. On enchaine les deux exercices en utilisant le travail de l'antagoniste comme récupération. « Le principe de base du programme FST-7 (Fascia Stretch Training) est simplement de "terminer" chaque groupe musculaire par 7 séries de 8-12 répétitions d'un exercice d'isolation avec 30-45 secondes de repos entre les séries. L'idée sous-jacente est que la congestion importante provoquée par ses séries rapprochées va étirer la membrane fibreuse qui entoure le muscle (appelée fascia) et faciliter le développement musculaire. » (Proudhon, s.d.). Outre le principe du FST-7 l'idée est juste de finir la séance avec une congestion énorme. Commencez avec une charge permettant environ 20 répétitions car l'objectif est de ne pas marquer de pause !

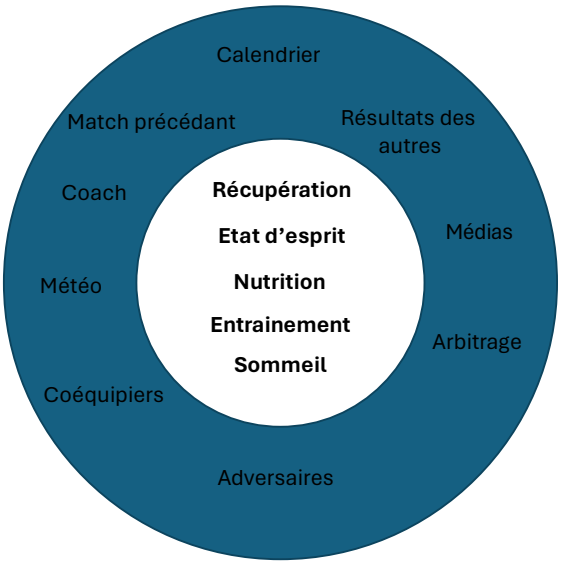
Séances 6 et 8 : Il s'agit d'un circuit dégressif sur les pompes indiennes (10/8/6/4/2) et progressif sur les harlow (2/4/6/8/10). Ce format permet de maintenir une intensité constante tout au long du finisher. Maintenez une amplitude complète sur vos pompes indiennes : poussez vos épaules le plus loin possible vers l'avant puis le plus loin possible vers l'arrière. Une répétition correspond à un aller-retour. Pour les harlow, vos mains doivent passer au-dessus de vos fesses et au-dessus de votre tête. Votre front doit rester au sol.

Pensez à noter vos temps sur les finishers pour vous fixer des objectifs sur les 2ième séances.

Investissez votre énergie sur ce que vous pouvez contrôler

Les 5 piliers que nous pouvons contrôler dans notre vie de sportif

Se concentrer sur ce que l'on peut changer
(partie centrale du cercle)



Créer des routines pour les améliorer

Ignorer ce que l'on ne peut pas contrôler
(partie externe du cercle)

Adapté de Ben Bergeron

L'entrainement : parfait ! vous venez d'acquérir ce programme. A vous de respecter les divers consignes et de faire preuve de discipline.

Le sommeil : On dit souvent que si les effets du sommeil étaient mis dans une pilule, ce serait la forme de dopage la plus efficace. Pour rappel voici quelques résultats d'études sur le sport et le sommeil :

Sommeil : si on pouvait mettre les effets de 8h de sommeil dans une pilule ce serait le dopage le plus efficace !

- De 8h par nuit

- Mauvaise qualité de sommeil est corrélé avec de mauvaises performances en compétition
- Moins de 8h de sommeil = 70% de risque de blessure en plus
- Moins de 7h de sommeil = 3x plus de risque de tomber malade
- Baisse du niveau de testostérone (10 à 15%) avec 1 semaine avec 5h de sommeil par nuit
- Baisse l'aquisition des skills
- Augmente l'appétit et l'envie de « mauvais » aliments

8h ou +

- Améliore le temps de sprint (2h de sommeil en plus)
- Meilleur précision et temps de réaction

« Avant de te poser des questions sur pourquoi tu es fatigué…pose toi la question si tu as dormi 8h ! »

Vous savez ce qui vous reste à faire : allez au lit plus tôt et essayez de dormir 8h00 par nuit.

Nutrition :

Je suis sûr que vous savez tous et toutes ce qu'il est bon de manger ou non ! Est-ce que le fast food va vous aider dans vos objectifs ? NON ! Est-ce que manger moins d'aliments transformés va vous aider ? OUI ! Vous avez une bonne partie des connaissances de bases nécessaires pour réguler votre nutrition. Faîtes-vous plaisir et faites simple : le plein de légumes de saison, des sources de protéines de qualités, le moins possible de produits industriels...Du bon sens et de la volonté ! Pour prendre du poids, il faut veiller à consommer un peu plus de calories, de manière globale. Augmentez vos apports en protéines. Les protéines sont les matériaux de construction des muscles et elles sont indispensables en prise de masse. Une étude a démontré qu'un surplus kcal de 500 kcal associé à un bon entrainement était efficace (Sanchez, et al., 2024). Pas besoin de faire un « bulking » en s'empiffrant de junk food et de gagner de la masse grasse que tu auras du mal à perdre. 500kcal par jour c'est 100 gr de poulet (80kcal) + 120gr de riz (380kcal) en plus par jour. Ajouter 60 gr de riz à tes repas normaux du midi et du soir ainsi que 100gr de poulet te permettes (sous réserves que tu sois à équilibre calorique avant) d'avoir un surplus calorique suffisant. Tout ça pour vous rappeler de maintenir une nutrition saine et que vous n'avez pas besoin de vous jeter sur toute la nourriture que vous trouvez ou de vous servir d'une recherche de gains musculaires pour justifier des excès.

Pour aller plus vite et plus loin, rapprochez-vous de personnes compétentes et diplômées pour vous aider. Raphael est un coach diplômé en diététique qui peut vous accompagner sur la partie nutrition si vous recherchez un accompagnement adapté pour maximiser vos résultats.

RAPHAEL_LATELIERFIT

Etat d'esprit :

Si vous décidez de faire quelque chose, allez au bout. Vous avez payé pour ce programme, alors finissez le. Complétez les 8 séances du mieux que vous pouvez en respectant les consignes avant de vous faire votre avis. Faîtes l'effort de suivre les volumes, les intensités, les temps de repos et les progressions. **Faîtes preuve de discipline !**

La pensée exerce un rôle puissant. Imaginez-vous atteindre vos objectifs, projetez-vous. Soyez positif vis-à-vis de vous-même et de ce que vous faîtes. Cela sonne peut être comme des paroles creuses, mais c'est LE secret distillé par les plus grand auteurs de développement personnel. Prenez au moins la peine d'essayer.

Récupération :

J'aime beaucoup les analogies avec le monde automobile car elle permette je trouve de faciliter la compréhension des concepts. A la suite d'une course de voiture il y a plusieurs processus à mettre en place : réparer la carrosserie abimer lors de la course, refaire le plein d'essence et les niveaux des différentes huiles et fluides et permettre au pilote de se reposer pour lui permettre de se reconcentrer lors de la prochaine épreuve. Sans oublier qu'une des meilleurs astuces est d'avoir construit en amont la voiture la plus performante possible. C'est-à-dire qui roule le plus vite, qui est la plus robuste et consomme le moins. Grâce à cette conception, l'impact de la course sur la carrosserie sera moindre et la consommation étant faible, la recharge en carburant sera plus faible etc... Notre corps suit exactement la même logique. A la suite d'un exercice physique, il faut réparer les dégâts (structurels), refaire les stocks d'énergies et reposer le pilote (système nerveux central).

Dans la jungle de l'ensemble des méthodes de récupération, il ressort aujourd'hui une « base » qui apparait faire consensus aux yeux des entraineurs sur le terrain et de la littérature scientifique (Kinetics, 2021).

Les bases :

- **Sommeil (réparer la carrosserie)**
- **Nutrition adaptée (refaire le plein)**
- **Déconnecter (reposer le pilote)**
- **S'entrainer dur et intelligemment en amont (construction de la meilleure voiture)**

Si vous respectez les préconisation sur le sommeil, que vous mangez de manière « approprié « et que vous suivez un entrainement progressif, alors vous faîtes probablement déjà ce qu'il y a de mieux pour votre récupération. Pour le reste, soyez curieux, et dîtes vous bien que la journée canapé & Netflix® n'est surement pas la meilleures des formes de récupération.

Références

ARIANE SCHWANK, P. B. (2023). 2022 Bern Consensus Statement on Shoulder Injury Prevention,Rehabilitation, and Return to Sport for Athletes at All Participation Levels. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*.

Arthur A Trebs, J. B. (2010). An Electromyography Analysis of 3 Muscles Surrounding the Shoulder Joint During the Performance of a Chest Press Exercise at Several Angles. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.

Baker. (2017, June). Comparison of Strength Levels Between Players From Within the Same Club Who Were Selected vs. Not Selected to Play in the Grand Final of the National Rugby League Competition. *The Journal of Strength and Conditioning Research* .

Baker, & Newton. (2008). Comparison Of Lower Body Strength,Power, Acceleration, Speed, Agility,And Sprint Momentum To Describe Andcompare Playing Rank Amongprofessional Rugby League Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

BJ, S. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *J Strength Cond Res*.

Brad J Schoenfeld, B. C. (2014). The Muscle Pump: Potential Mechanisms and Applications for Enhancing Hypertrophic Adaptations. *Strength and Conditioning Journal* .

Brad J Schoenfeld, J. M. (2016). Muscular adaptations in low- versus high-load resistance training: A meta-analysis. *European journal of sport science*.

Calatayud J, V. J. (2015). Importance of mind-muscle connection during progressive resistance training. *European Journal of Applied Physiology* .

Cavaggioni L, G. L. (2022). A Pilot Study on Attentional Focus in Prescribing Physical Exercise in Outpatients with Obesity. *Healthcare*.

David Rodríguez-Ridao, J. A.-V.-F. (2020). Effect of Five Bench Inclinations on the Electromyographic Activity of the Pectoralis Major, Anterior Deltoid, and Triceps Brachii during the Bench Press Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

Gabbett T, S. I. (2021). When progressing training loads, what are the considerations for healthy and injured athletes? . *Br J Sports Med*.

Ina Shaw, B. S. (2016). Review of the Role of Resistance Training and Musculoskeletal Injury Prevention and Rehabilitation. *Gavin Journal of Orthopedic Research and Therapy*, 5.

Kinetics, H. (2021, 07 15). *What are the best recovery strategies for athletes?* Récupéré sur Human Kinetics: https://humankinetics.me/2021/07/15/what-are-the-best-recovery-strategies-for-athletes/

Kirsch, D. J. (s.d.). *Shoulder Pain: The Solution and Prevention*. Récupéré sur KIRSCH INSTITUTE : https://www.kirschshoulder.com/

Lauersen JB, B. D. (2014). he effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med*.

Maeo S, W. Y. (2023). Triceps brachii hypertrophy is substantially greater after elbow extension training performed in the overhead versus neutral arm position. *Eur J Sport Sci*.

Paoli Antonio, G. P. (2017). Resistance Training with Single vs. Multi-joint Exercises at Equal Total Load Volume: Effects on Body Composition, Cardiorespiratory Fitness, and Muscle Strength. *Frontiers in Physiology* .

Patrice Thiriet, J.-M. G. (2015, septembre). *Anatomie 3D Lyon : L'épaule: les mouvements de la scapula*. Récupéré sur Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=wzud7bw7NCs

Pedrosa GF, S. M. (2023). Training in the Initial Range of Motion Promotes Greater Muscle Adaptations Than at Final in the Arm Curl. *Sports (Basel)*.

Plotkin D, C. M. (2022). Progressive overload without progressing load? The effects of load or repetition progression on muscular adaptations. *PeerJ*.

Proudhon, F. (s.d.). *Programme de musculation FST-7 d'Hany Rambod : avis SuperPhysique*. Récupéré sur Superphysique: https://www.superphysique.org/articles/564

Reinold MM, W. K. (2004). Electromyographic analysis of the rotator cuff and deltoid musculature during common shoulder external rotation exercises. *J Orthop Sports Phys Ther*.

Russ Paine, M. L. (2013). The role of the scapula. *International Journal of Sports Physical Therapy*.

Ryan Whitley, P. M. (2022). Periodisation of Eccentrically-Integrated Resistance Training during a National Rugby League Pre-Season. *International Journal of Strength and Conditioning*.

Sanchez, A. D., Reynolds, J. C., Marinik, E. L., Kolb, R. D., Lozano, A. J., Davy, B. M., . . . Larson-Meyer, D. E. (2024). A Randomized Trial of Healthy Weight Gain in Athletic Individuals. *Medicine & Science in Sports & Exercise* .

SantAnna JPC, P. A. (2022). Muscle Injury: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Rev Bras Ortop*.

Sato S, Y. R. (2021). Elbow Joint Angles in Elbow Flexor Unilateral Resistance Exercise Training Determine Its Effects on Muscle Strength and Thickness of Trained and Non-trained Arms. *Front Physiol*.

Schoenfeld BJ, V. A. (2018). Differential effects of attentional focus strategies during long-term resistance training. *European Journal of Sport Science*.

Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016). Effects of Resistance Training Frequency on Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis . *Sports Medicine* .

Suchomel TJ, W. J. (2019). mplementing Eccentric Resistance Training-Part 1: A Brief Review of Existing Methods. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*.

Suchomel, T. J., Nimphius, •., & Stone, M. H. (2016). The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. *Sports Medicine* .

Varovi´c, D., Žganjer, K., & Schoenfeld, S. V. (2021). Drop-Set Training Elicits Differential Increases in Non-Uniform Hypertrophy of the Quadriceps in Leg Extension Exercise. *Sports*.

Wendler, J. (2011). *5/3/1: The Simplest and Most Effective Training Method for Raw Strength*.

Wolf, M. A.-K. (2023). Partial Vs Full Range of Motion Resistance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Strength and Conditioning*.

Ye, X., Fahs, C., & Kim, D. (2013, August). Relationship between lifting performance and skeletal muscle mass in elite powerlifter. *The Journal of sports medicine and physical fitness* ·.

Avertissement / A savoir sur le programme

Ce programme n’est en aucun cas destiné à servir d’avis médical ou de conseil médical. Les informations contenues dans ce document ne doivent pas être utilisées pour traiter, diagnostiquer ou prévenir une maladie ou un problème médical sans l'avis d'un professionnel de la santé compétent. Les activités, physiques ou autres, décrites ici à titre d'information, peuvent être fatigantes ou dangereuses pour certaines personnes et le lecteur doit obligatoirement consulter un médecin avant de les utiliser.
L’auteurs n’a aucune responsabilité à l’égard de toute personne ou entité en ce qui concerne tout dommage ou toute blessure causées ou supposées être causées directement ou indirectement par les informations contenues dans ce programme.