



Programme de musculation au poids du corps pour débutants

Programme préparé par : Sabrina Brellisford, CSCS, FSI

Introduction

Bonjour! Merci de votre intérêt pour ce programme! Laissez-moi vous en expliquer le fonctionnement et passer en revue quelques points importants.

D'abord, ce programme comprend trois jours d'exercices à réaliser dans l'ordre ou le désordre. L'important est de s'accorder au moins 48 heures de repos entre deux séances pour se donner le temps de récupérer, surtout si vous commencez à vous entraîner ou si vous vous remettez à l'entraînement après une longue période d'inactivité. Chaque séance d'entraînement dure de 60 à 90 minutes. Le programme comprend également des séances d'échauffement et de récupération. Il est important de bien préparer son corps : prenez le temps de faire des échauffements avant chaque séance d'entraînement et de récupérer après chacune d'elles. Ces deux séances prendront chacune environ 15 minutes de la durée totale de l'entraînement.

Structure

Pour chaque séance, j'ai indiqué l'ordre des exercices (A1, A2, etc.), leur nom, leur cadence, les répétitions, les séries et les périodes de repos. J'ai ajouté une illustration et une description de leur exécution ainsi que des points importants à noter. Les exercices sont regroupés par trois. Ces « superséries » sont identifiées par une lettre et un chiffre. On travaille en supersérie pour être plus efficace, pour en faire plus en moins de temps. Les trois exercices sont effectués successivement et sont suivis d'une période de repos.

Cadence

La cadence est indiquée par trois chiffres, qui représentent le nombre de secondes des différentes phases de mouvement : phase excentrique, phase isométrique et phase concentrique. La phase excentrique, celle où le muscle s'étire, correspond habituellement à un mouvement descendant (d'une flexion des jambes, d'une traction à la barre ou d'une extension des bras [pompe], par exemple). Elle est identifiée par le premier chiffre. Le deuxième chiffre renvoie à la phase isométrique du mouvement, qui correspond à une absence de mouvement. Le troisième chiffre renvoie quant à lui à la phase concentrique, où les muscles se raccourcissent en se contractant. Elle correspond normalement au mouvement ascendant d'un exercice (d'une fente avant, d'une extension des bras [pompe] ou d'une traction à la barre, par exemple). Ainsi, dans une flexion des jambes dont la cadence est « 2-1-1 », la phase excentrique (s'accroupir) sera de 2 secondes, suivie d'une pause de 1 seconde en position basse puis de la phase concentrique (se relever) de 1 seconde.

Répétitions, séries et repos

Les répétitions et les séries sont exprimées en fourchettes de valeurs. L'objectif est de commencer par la valeur inférieure et de progresser vers la valeur supérieure de la fourchette. Le nombre de séries, en particulier, doit augmenter d'une semaine à l'autre. Ainsi, à la semaine 1, on commence par trois séries puis à la semaine 2, on en fait quatre et ainsi de suite. On peut suivre ce programme pendant quatre à six semaines et progresser en augmentant le nombre de répétitions ou de séries réalisées chaque semaine. On marque un temps de repos à la fin de la supersérie. Ainsi, après une série A1, A2 ou A3, vous ferez la pause prévue avant de recommencer la supersérie.

Coordonnées

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter : sabrina.brellisford2@forces.gc.ca
ou 705-424-1200, poste 3330.



Échauffement complet et récupération

Échauffement : à faire avant chaque séance (durée : 15 à 20 min.)




1 Mouvement 5 minutes; intensité de 4-5 sur l'échelle de perception de l'effort (p. ex. course, sauts à la corde, rame, vélo)					
2	Mobilité/activation : choisissez 2 exercices dans la liste du haut et 2 dans la liste du bas, chaque jour, 10 répétitions et 2 séries de chacun.	Chat-chameau	Ange au mur	Y.T.W.A sur le ventre	Planche haute toucher épaules
		Pont, maintien 10 sec.	Étirement dynamique de l'aîne (groin rocker)	Rotation du bassin à demi-agenouillé - horaire et antihoraire	Rotation du tronc
3	Étirements dynamiques, 4 répétitions	Le meilleur étirement du monde	Étirement en forme de 4 avec fente latérale	Chenille avec cobra et toucher des orteils des deux côtés	Étirement du quadriceps avec fente arrière et extension
	De chaque côté	Position de pompe avec chien tête en bas et retour à la position de départ	Lancers d'une « boule de quilles »	Pompe suivie d'une extension latérale	





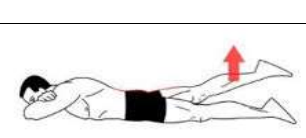
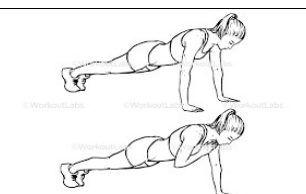
Récupération : à faire après chaque séance et chaque cycle (durée : 15 à 20 min.)

1 Mouvement 3 minutes, intensité de 3 sur l'échelle de perception de l'effort (p. ex. vélo, rame)					
2	Rouleau en mousse (si vous en avez un) 30 sec. sur chaque partie du corps et de chaque côté	Quadriceps (devant de la cuisse)	Ischiojambiers (derrière de la cuisse)	Fessier (croiser les jambes, rouler sur le côté de la jambe croisée)	
		Mollets	Poitrine	Milieu du dos	Grand dorsal (face latérale du dos, de la taille à l'aisselle)
3	Étirements statiques 30 sec. de chaque côté	Étirement des ischiojambiers (forme de 4 en position assise)	Étirement du quadriceps en position allongée sur le côté	Posture du pigeon	Étirement des fléchisseurs de la hanche à demi-agenouillé avec extension du même côté
		Étirement du cou	Étirement de la poitrine au mur	Étirement en forme de 4, extension du bras par-dessus pour toucher les orteils	Étirement du grand dorsal sur barre





Jour 1







	Exercice	Illustration	Cadence	Répétitions	Séries	Repos	Notes
A1	Pompes		2-1-1	12-15	3-5	-	- Maintenez la tension dans tout votre corps. - Pour que ce soit plus facile, mettez les genoux au sol ou placez les mains sur une surface surélevée.
A2	Traction inversée à la barre fixe		2-1-1	12-15	3-5	-	- Placez-vous sous la barre, jambes pliées (plus facile) ou droites (plus difficile). Soulevez le torse jusqu'à la barre en serrant les omoplates.
A3	Insecte sur le dos		2-2-2	10 ch.	3-5	45 sec.	- Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées à 90° et les bras tendus droit devant. - Allongez une jambe tout en amenant la main opposée au-dessus de la tête. Les autres membres ne doivent pas bouger.

B1	Flexion des jambes		2-1-1	16-20	3-5	-	- Pieds à la largeur des épaules, tronc droit et colonne neutre, fléchissez les jambes en gardant les genoux au-dessus des orteils.
B2	Le pont		2-2-2	16-20	3-5	-	- Allongez-vous sur le dos. Fléchissez les genoux en plaçant vos pieds à largeur des épaules, près des fesses. Soulevez votre bassin et contractez les fesses.
B3	Planche sur le côté		MAINTENIR	30 sec. ch.	3-5	45 sec.	- Gardez les épaules droites et le bassin en avant. - Vous pouvez placer un pied sur l'autre ou, pour un meilleur équilibre, l'un à côté de l'autre.
C1	Y.T.W.A sur le ventre		2-2-2	10-12 pour chaque figure	3-5	-	Allongez-vous sur le ventre et effectuez le nombre de répétitions voulu pour chaque figure. - Y : bras en extension à 45° au-dessus de la tête. - T : bras en extension à 90° de chaque côté du corps. - W : bras fléchis à 45° de chaque côté du corps avec les mains à hauteur des épaules. - A : bras en extension à 45° de chaque côté du corps avec les paumes tournées vers le sol. - Pour chaque répétition, décollez les bras du sol en serrant les omoplates.
C2	Élévation de la jambe sur le ventre		2-2-2	10-12 ch.	3-5	-	- Allongez-vous sur le ventre. Soulevez une jambe à quelques centimètres du sol en contractant les fesses. Alternez d'une jambe à l'autre.
C3	Planche avec toucher d'épaule		2-2-2	10-12 ch.	3-5	45 sec.	- Prenez la position de planche haute. Maintenez la tension dans votre tronc et portez une main à l'épaule opposée sans bouger le tronc.



Jour 2



	Exercice	Illustration	Cadence	Répétitions	Séries	Repos	Notes
A1	Fente arrière		2-1-1	12-15 ch.	3-5	-	- Placez-vous en position debout. Faites un pas en arrière. Fléchissez les jambes jusqu'à ce que vos genoux forment un angle à 90° puis relevez-vous en poussant sur la jambe avant. Répétez avec l'autre jambe.
A2	Fente latérale		2-1-1	12-15 ch.	3-5	-	- Placez-vous en position debout, pieds à la largeur des hanches. Faites un grand pas sur le côté, orteils tournés vers l'avant. Fléchissez la jambe puis revenez en position de départ.

A3	Chien de chasse		2-2-2	10 ch.	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Mettez-vous sur les mains et les genoux. Allongez un bras devant vous et la jambe opposée derrière vous, puis ramenez la main et le genou au sol. Répétez de l'autre côté.
B1	Pompes négatives		6-1-1	6-8	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Pour cette variante, l'important est de garder la colonne neutre et les hanches parfaitement alignées avec le corps et de maintenir la tension dans tout le corps. - Fléchissez les bras très lentement, puis prenez appui sur vos genoux pour vous relever.
B2	W-Y sur le ventre		2-2-2	10-12	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous sur le ventre. Serrez les omoplates et soulevez les bras en position W, puis allongez les bras au-dessus de votre tête en position Y. Enchaînez les répétitions en passant de la position W à la position Y.
B3	Planche avec lever de jambe		2-2-2	10 ch.	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Prenez la position de planche. Tout en gardant le corps stable, soulevez une jambe à la fois en contractant les fesses, puis reposez-la tout en douceur. - La jambe doit être soulevée à quelques centimètres du sol seulement.
C1	Pont avec marche		LENTE	10-12	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous sur le dos. Soulevez le bassin en contractant les fesses. Dépliez les jambes un pas à la fois jusqu'à extension complète sans poser le bassin au sol, puis revenez à la position de départ.
C2	Pont sur une jambe		MAINTENIR	30 sec. ch.	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous sur le dos. Soulevez une jambe et prenez appui sur l'autre pour soulever le bassin en contractant les fesses. Maintenez la position le temps voulu. - L'important est d'essayer de garder le bassin à la même hauteur pendant tout le mouvement.
C3	Lever de jambe en position assise		1-1-1	8-10 ch.	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Assoyez-vous bien droit, mains sur le sol et jambes tendues. Contractez et soulevez toute la jambe du sol puis reposez-la tout en douceur. - Vous pouvez utiliser une petite bouteille d'eau comme hauteur cible ou simplement soulever la jambe aussi haut que possible.



Jour 3

	Exercice	Illustration	Cadence	Répétitions	Séries	Repos	Notes
A1	7 mouvements pour la hanche (7-way hips)		1-1-1	10 par mouvement	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Allongez-vous sur le côté. Pliez la jambe inférieure à 90°. - Effectuez le nombre de répétitions indiqué pour 7 mouvements de la hanche : abduction, flexion, extension, flexion + extension, cercle en sens horaire, cercle en sens antihoraire, pédalage. - Effectuez toutes les répétitions d'un mouvement avant de passer au suivant. - Seule la hanche doit bouger. Gardez le genou déplié et les orteils pointés vers l'avant.
A2	Y.T.W.A sur le ventre		2-2-2	10-12 pour chaque figure	3-5	-	<p>Allongez-vous sur le ventre et effectuez le nombre de répétitions voulu pour chaque figure.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y : bras en extension à 45° au-dessus de la tête. - T : bras en extension à 90° de chaque côté du corps. - W : bras fléchis à 45° de chaque côté du corps avec les mains à hauteur des épaules. - A : bras en extension à 45° de chaque côté du corps avec les paumes tournées vers le sol. - Pour chaque répétition, décollez les bras du sol en serrant les omoplates.
A3	Pompes (variante pour les omoplates)		2-2-2	12-15	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Prenez la position de pompe. Fléchissez les bras jusqu'à ce vos omoplates se touchent ou presque, puis remontez jusqu'à ce qu'elles soient aussi écartées que possible.
B1	Flexion des jambes en deux temps		1-1-1	10-12	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds à la largeur des épaules, torse droit et colonne neutre, fléchissez les jambes en gardant les genoux au-dessus des orteils. Remontez à moitié, redescendez puis revenez à la position de départ (équivalent à une 1 répétition complète).
B2	Pompes avec chien tête en bas		1-1-1	10-12	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Prenez la position de pompe. Fléchissez les bras puis soulevez votre bassin très haut en ramenant le torse vers vos cuisses et en gardant les jambes et les bras bien tendus. Reprenez la position de départ.
B3	Planche avec lever de bras		1-1-1	12-15 ch.	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - En position de planche haute, soulevez un bras en fléchissant le coude, main à hauteur de la taille, puis serrez les omoplates. Reprenez la position de départ et répétez de l'autre côté. **Sur l'illustration, des haltères sont utilisés, mais pour les besoins de notre exercice, effectuez ce mouvement sans haltères.**
C1	Flexion sur une jambe sur une marche		2-1-1	12-15 ch.	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Sur une surface surélevée et stable (coffre, banc, table, etc.), placez un seul pied et laissez l'autre dans le vide. Fléchissez la jambe jusqu'à ce que le bassin et le genou forment un angle d'environ 90° puis revenez à la position de départ.

C2	Posture de la table		MAINTENIR	30 sec.	3-5	-	<ul style="list-style-type: none"> - Posture de la table : mettez-vous sur les mains et les genoux (mains sous les épaules et genoux sous les hanches). Rentrez les orteils et soulevez les genoux de quelques centimètres. - Maintenez la tension dans votre tronc et gardez la colonne neutre. Maintenez la position le temps voulu.
C3	Équilibre sur une jambe		MAINTENIR	45 sec. ch.	3-5	45 sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Gardez votre équilibre sur une seule jambe pendant le temps prévu. Vous pouvez fermer les yeux pour augmenter la difficulté de l'exercice.