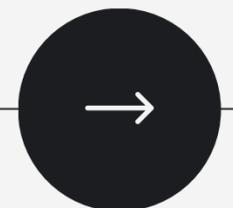


Le Renforcement musculaire

partie 2

Pauline De Molder - BP AF - version 2024



Les cours

- Intégral
- Total-Body

Les exercices que nous voyons sont destinés à être donné en cours collectifs.

Les consignes de mise en place, d'exécution, de respiration sont donc adaptés à une charge légère.

Les placements

- Position de base:

Pieds largeur hanches, genoux souples, centre du corps activé, bassin en position neutre, respect de la cambrure naturelle de la colonne vertébrale, épaules ouvertes et basses, regard droit devant.

Les placements

- Position inclinée:

Pieds largeur hanches, bascule à partir des hanches en gardant le dos long, genoux fléchis, coccyx vers l'arrière, sommet de la tête vers l'avant, regard vers le sol pour garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

LA RESPIRATION

Faire le lien entre consigne d'exécution et respiration

L'expiration:

- aide à maintenir l'effort**
- aide à la phase concentrique**

L'inspiration dans l'effort:

en ouverture de cage thoracique

Se servir des consignes de respiration pour guider les séries.

Tirage poitrine

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
DELTOIDES TRAPÈZES SUPÉRIEURS	Position de base	Trajectoire verticale de la barre, fléchir coudes vers le ciel pour amener la barre à la poitrine. Garder les poignets verrouillés, garder la barre près du corps Pas d'hyper- extension coudes au retour	Inspiration à la montée (ouverture de cage thoracique) expiration à la descente	Coudes sous la ligne des épaules poignets verrouillés	Réduire l'amplitude Charger	Attention tempo rapide pour garder le contrôle du mvt



Élévations latérales

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
DELTOIDES (moyen)	Position de base Avec haltères (pronation) coudes légèrement fléchis ou coudes à 90°	Abduction de l'épaule Ouverture des coudes vers l'extérieur pour amener les coudes sous la ligne des épaules Les coudes restent légèrement à l'avant de l'épaule Poignets fixes Ramener les coudes en position initiale près du corps	Inspiration en ouverture de cage thoracique lors de l'abduction Expiration pour revenir en position initiale	Coudes sous la ligne des épaules	Réduire l'amplitude Charger	Coupler avec les rotateurs

Rotateurs externe

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
Deltoïdes Coiffe des rotateurs (Sous- épineux, petit rond)	A partir de la position élevations latérales	Rotation externe en ouvrant les altères vers le ciel tout en gardant les coudes sous la ligne des épaules	Inspiration en ouverture de cage thoracique lors de la rotation externe	Centre du corps engagé Garder ouldes sous la ligne des épaules	Sans charge	Du contrôle! Des tempo lents



Développé épaules

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
<p>Deltoïde (antérieur et médial) Triceps</p>	<p>Position de base Départ à partir d'une position élévations latérales avec rotation externe Alignement des coudes poignets sous les haltères Les coudes sont sous la ligne des épaules, légèrement en avant des épaules</p>	<p>Gainage activé. Pousser les haltères au dessus de la tête pour trouver l'alignement épaules coudes poignets puis retour en position initiale coudes alignés aux épaules</p>	<p>Inspiration phase excentrique Expiration phase concentrique</p>	<p>Centre du corps engagé Attention hyperextension coude</p>	<p>Option Barre ou en unilatéral</p>	<p>Combinaison possible avec d'autres exercices (vus précédement)</p>

Descente levée (deadlift roumain)

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
Chaîne postérieurs fessiers ischios	Position de base	Bascule à partir des hanches avec légère flexion des genoux, flexion de hanche en amenant le buste vers le sol tout en gardant la barre près du corps, Extension hanche et genoux pour revenir en position de base Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale	Inspiration se grandir vers la position inclinée Expiration retour en position de base	S'autograndir Conserver la cambrure naturelle de la colonne vertébrale	Option barre / haltères	Pas de pulse tempo lent

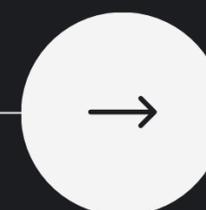




Variantes

L'intérêt d'intégrer cet exercice pour préparer la chaîne postérieure à la position inclinée pour le tirage ou l'oiseau.

Réduire la flexion des genoux pour intensifier le travail ischios jambiers.

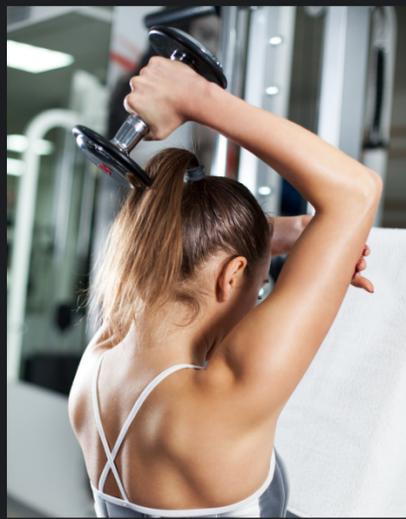


L'oiseau

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
Deltoïdes faisceau postérieur Rhomboïde Trapèze (moyen)	Position inclinée Légère flexion de coudes Prise neutre	Elévation haltères en serrant les omoplates vers la colonne vertébrale tout en maintenant la position inclinée Les coudes restent légèrement fléchis tout au long de l'exercice Ouvrir la poitrine pour ressentir le travail de la chaîne postérieure	Inspiration phase concentrique Expiration phase excentrique (montée)	Centre du corps engagé Genou de la jambe avant ouvert	Réduire l'amplitude Charger	Tempo lent difficile car trajet court

Tirage buste incliné

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
<p>Chaine postérieure`</p> <p>Grand dorsal Deltoïde postérieur Trapèze Rhomboïde</p>	<p>Position inclinée Barre aux genoux</p>	<p>Tirage de la barre vers le nombril – Resserrer les omoplates vers la colonne vertébrale en tirant les coudes vers l'arrière près des côtes Gainage fort Préserver ses alignements, tête dans l'alignement de la colonne vertébra</p>	<p>Inspiration phase concentrique Expiration phase excentrique</p>	<p>Cambrure de la colonne vertébrale préservée</p>	<p>Travail unilatéral Barre Haltères rotateur externe</p>	<p>Plusieurs tempos possibles</p>



extension coude

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
Triceps brachial	Position de base Bras en extension avec altères ou disque au dessus de la tête	Flexion en gardant les coudes pointés vers l'avant et extension des coudes en gardant les coudes serrés, garder l'alignement coude épaule. Gainage fort	Inspiration flexion coude Expiration extension coude	Pas d'hyperextension coude Gainage fort pour maintenir le bassin neutre	En position inclinée à partir d'un tirage allongé sur un step	Varier les tempo et les amplitudes tant que la position de base et le gainage sont respectés



Biceps curl

Muscles sollicités	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-	Série/tempo
Biceps brachial	Position de base Prise supination	Flexion – Extension des coudes complète sans acoups (Pas d'hyper- extension) Les coudes restent proches des côtes pendant le mouvement	Expiration à la montée (flexion coudes) Inspiration à la descente	Pas d'hyperextension coude Maintenir l'autograndissement	Barre Haltères	Varier les tempo et les amplitudes tant que la position de base est respectée et le gainage est maintenu

QUELLES COMBINAISONS D'EXERCICES POSSIBLES?

Quelques exemples de combinaisons

- Front squat – développé épaules
- Fente statique + élévations latérales
- Descente levée + tirage buste penché
- Combinaison élévations latérales, rotateurs, développés épaules
- Alternier fentes – Développé épaule
- Développé épaule + extension coude
- Position inclinée avec haltères tirage + extension coude

...

