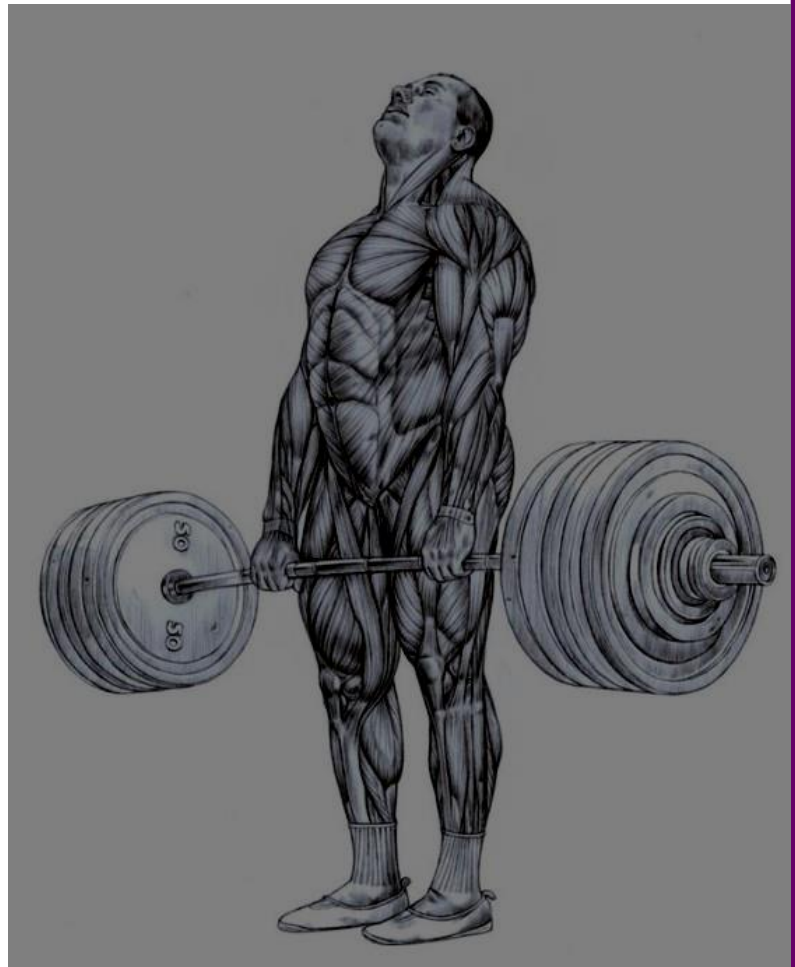


20/03/16



CARNET D'ENTRAÎNEMENT MUSCULATION

Plan de la salle de Musculation

Les différentes machines utilisées par catégorie de muscles

Travail des avant-bras :

- ⑩ *muscles sollicités* : supinateur, radial, cubital ; biceps + triceps
- ⑩ *actions* : mobilité du poignet et de la main

→ Travail des biceps

⑩ *Actions* : fléchisseurs de l'avant-bras

⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que les flexions, les tractions ou encore les tirages ; sont efficaces pour travailler les biceps.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :

Butterfly



Tirage nuque prise large



Traction barre fixe



Tirage horizontal



Ecartés à la poulie



Tirage poitrine



→ Travail des triceps

⑩ *Actions* : à l'inverse des biceps déplie avant-bras

⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices sont efficaces pour travailler les biceps. Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :

Développer coucher classique ou avec haltère



Pull-over



Travail des deltoïdes

⑩ *Muscles sollicités* : antérieur, moyen et postérieur

⑩ *Actions* : rotations des bras en avant, en arrière et en dessus

⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que les élévations, les tirages, .. ; sont efficaces pour travailler les deltoïdes.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses

machines :

Tirage verticale



Tirage horizontal



Tirage nuque



Développer coucher classique et avec haltères



Travail des trapèzes

- ⑩ *Muscles sollicités* : faisceau supérieur, moyen et inférieur, les trapèzes couvrent toute partie supérieure du dos (de l'épaule à la colonne vertébrale)
- ⑩ *Actions* : mobilité omoplate et rotation épaule
- ⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices, tels que tous les types de tirages, sont efficaces pour travailler les trapèzes.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :



Tirage nuque



Traction barre fixe

Travail des pectoraux

- ⑩ recouvrent toute la face avant de la cage thoracique, attachés sur la clavicule et les 6 premières côtes
- ⑩ *Actions* : mouvements des avant-bras
- ⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que tous les types de développer, le pull-over, le butterfly, .. ; sont efficaces pour travailler les

pectoraux.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :

Développer coucher



Pull-over



Butterfly



Tirage poitrine



- ⑩ **ATTENTION** : beaucoup de sportifs négligent les variations consacrées au développement du torse et de la poitrine, il est conseillé de ne pas faire que des développer coucher

Travail des dorsaux

- ⑩ *Muscles sollicités* : le grand dorsal et les rhomboïdes entourent la cage thoracique, ils partent des pectoraux pour rejoindre le centre du dos. Cette conformation donne une forme triangulaire au dos
- ⑩ *Actions* : élévateurs et adducteurs de l'omoplate
- ⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices, tels que les tirages, sont efficaces pour travailler les dorsaux.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :



Pull-over



Banc à lombaires

Travail des abdominaux

- ⑩ *Muscles sollicités* : les obliques et le grand droit de l'abdomen
- ⑩ *Actions* : fléchisseurs et rotateurs du buste et du bassin
- ⑩ *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que les crunch, les rotations, les squats, .. ; sont efficaces pour travailler les abdominaux.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses

machines, mais aussi sans l'aide de machine :

Crunchs



Gainage



Chaise romaine



Abdos sur plan incliné



Presse à cuisse



Travail des fessiers

- *Muscles sollicités* : le grand fessier et le muscle tenseur, les fessiers couvrent la partie arrière de la hanche. Le grand fessier est le muscle le plus volumineux et le plus puissant du corps humain
- *Actions* : mouvements de la cuisse et stabilisateurs du bassin
- *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que les fentes, les extensions, les kicks, squats, .. ; sont efficaces pour travailler les fessiers.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines, mais aussi sans l'aide de machine :

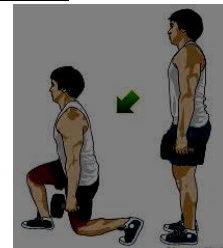
Presse à cuisses



Hip machine



Fentes



- **ATTENTION** : exercices des jambes sont indispensables à un bon entraînement harmonieux et équilibré de la masse musculaire

Travail des quadriceps

- *Muscles sollicités* : les vastes intérieur et extérieur, le crural et le droit antérieur
- *Actions* : extenseurs du genou et la flechisseurs de la hanche
- *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; telles que les extensions, et les élévations, .. ; sont efficaces pour travailler les quadriceps.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses

machines :

Presse à cuisses



Soulevé de terre



Travail des ischios-jambiers

- *Muscles sollicités* : le biceps fémoral, le demi-tendineux et le demi-membraneux
- *Actions* : mouvements du genou, permet la marche et maintient la posture debout (couplé avec les actions de la hanche et du genou)
- *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; tels que les flexions, les squats, les fentes, .. ; sont efficaces pour travailler les ischios-jambiers.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :

Leg curl



Leg extension



Travail des mollets

- *Muscles sollicités* : le triceps sural, le soléaire et les jumeaux (=galbe du mollet)
- *Actions* : mouvements du pied (extension de la cheville)
- *Exercices de sollicitation* : De nombreux exercices ; telles que les entensions, les élévations, .. ; sont efficaces pour travailler les mollets.

Dans la salle de musculation de l'UBO nous pouvons les travailler sur diverses machines :

Presses cuisses



Leg curl



Leg extension



Journal d'entraînements

Séance 1

- 13/01/16
- Leçon sur l'évolution du phénomène de musculation des années 80 à nos jours et sur la méthode des gammes constantes
- Bonne forme physique

- Connaître les réglages idéals à ma corpulence et à ma force sur chacune des machines proposées lors de cette séance. A la fin de celle-ci je dois connaître mon poids maximal à soulever sur chaque machine.

Exercices	Crunch	Lombaires	Développer coucher	Presse à cuisses	Tirage nuque
Séries prévues	4*2	3	3	2	3
Séries réalisées	4*2	3	3	2	3
Muscles sollicités	Abdominaux	Dorsaux	Triceps Pectoraux	Mollets Quadriceps	Biceps
Récupérations	45"	45"	45"	45"	45"
Ressentis et commentaires	Aucun essoufflement ressenti, angle à 90° pour l'élévation respecté	Manque de tonus dans les lombaires, meilleur ressenti au bout de la deuxième série	Manque d'équilibration de la barre au levé (Première série barre à vide ensuite 25 kg)	Difficulté de positionnement des pieds au début (40 kg à la première série 70 kg ensuite)	→ 25 kg, dixième répétition facile, → 30 kg 10 répétition plus difficile

Je n'avais jamais pratiqué de sport en salle de musculation. C'est pourquoi, durant cette séance, j'ai préféré tester chacune des machines mises à notre disposition afin de me positionner à l'issue des 1h30 de pratique sur les réglages à adopter sur chacune d'elles.

Suite à cela, j'ai pris connaissance de certaines de mes capacités physiques en musculation. Je sais maintenant que certains de mes muscles ont besoin d'être travaillés en force tandis que d'autres ont, eux, besoin d'être travaillés en volume.

La semaine prochaine sera donc dédiée à l'ajustement du nombre de répétitions par série, et du réglage de poids vis-à-vis de mes besoins.

Séance 2

Séance loupée pour cause de problèmes de santé

Séance 3

Séance loupée pour cause de problèmes de santé

Séance 4

- 3/02/16

- Leçon sur les différents niveaux d'entraînement, « débiter » « comment progresser ? » « varier » « variétés des méthodes »
- Problème au genou droit, avec une liaison des LLE
- Me confectionner un enchaînement d'exercices musculaires utiles à ma pratique sportive, en tenant compte de la forme physique de mon genou.

Exercices	Butterfly	Pull-over	Tirage nuque	Lombaires	Presse à cuisses	Leg curl
Séries prévues	3	3	3	3	2	3
Séries réalisées	3	3	3	3	2	3
Muscles sollicités	Biceps	Triceps Pectoraux	Biceps	Dorsaux	Mollets Quadriceps	Ischios-jambiers
Récupérations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et commentaires	Plus dur de rejoindre les coudes à la dixième répétition et légères tensions dans les bras (25 kg)	Plus dur de redescendre barre jusqu'à la poitrine à la dixième répétition	Grande importance de la respiration, expirer lors du tirage (25 kg)	De plus en plus dur à la fin Importance du gaingae	Difficultés dues aux problèmes de genoux (60 kg)	Difficultés dues aux problèmes de genoux (10 kg)

En tant que cycliste (et notamment VVT), j'ai décidé d'orienter cette séance sur les muscles des membres inférieurs en premier temps, puis des membres supérieurs en second temps. J'ai donc utilisé un enchaînement d'exercices complémentaires : exercices de performances pour les cuisses et les ischios-jambiers, exercices de résistance dans les bras et exercices de maintien du dos.

En effet, durant la pratique sportive du cyclisme, la bonne forme des membres supérieurs est un élément essentiel pour pouvoir avancer, toutefois la posture tenue pendant est également très importante. Par exemple lors de passage d'obstacles tels que des escaliers, des ponts, des racines, ...), il est important d'avoir des bras bien tendus et solides résistants aux chocs mais aussi un dos tonique et bien placé ; le matériel mécanique n'absorbant pas toutes les secousses.

La semaine prochaine mon objectif sera de trouver de bonnes méthodes de travail sur chaque machine de musculation afin d'obtenir les effets de tonicité et de force recherchées sur chacun des groupes musculaires utiles à ma pratique sportive.

Séance 5

- 10/02/16
- Leçon sur les différentes méthodes connues et les différents mode d'action y étant liés
- Bonne forme physique
- Utiliser à bon escient chacune des méthodes afin de me confectionner un entraînement compatible à ma pratique sportive.

Exercices	Développer coucher	Hip machine	Tirage nuque	Chaise romaine	Lombaires
Séries prévues	3*3 [Isométrie jusqu'à la fin]	3 [Bulgare 45kg → 60kg]	6*6 [STATO Dynamique]	2 [Isométrie jusqu'à la fin]	2 [Pyramide]
Séries réalisées	3*3	3	6*6	2	2
Muscles sollicités	Triceps Pectoraux	Fessiers	Biceps	Abdominaux	Dorsaux
Récupérations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et commentaires	1 répétition bloquée suivies de 2 répétitions rapides (couplage isométrique/co ncentrique)	Travail des muscles fléchisseurs avec 45 kg et 60 kg)	25 kg → répétitions moindres et donc faciles	Contraction jusqu'à la fatigue de plus en plus douloureuse	Augmentation de la vitesse de répétition avec la diminution des répétitions

Au cours de cette séance, j'ai voulu confectionner un entraînement visant à améliorer la tonicité de membres supérieurs de mon corps, mais aussi visant à améliorer ma force explosive.

J'ai donc choisi d'utiliser les méthodes du tableau se rapprochant le plus de mes attentes : l'isométrie au développé couché, la méthode bulgare à la hip machine, ..

A l'issue de cette séance, et grâce à celles précédemment menées, je me rend compte lors de mes entraînements personnels de VTT que je suis plus tonique dans le haut du corps et que mes membres inférieurs ont plus d'explosivité qu'avant.

Mes objectifs d'évolution de performance ont donc été satisfaits, cependant ce n'est pas au bout d'un moins de musculation que les effets se font les plus remarquables.

Séance 6

- 23/02/16
- Leçon sur le soulevé de terre : apprentissage de la position des membres et surtout du placement du dos. Essais à la détente verticale.
- Assez bonne forme physique malgré des problèmes de genou récurrents
- S'entraîner au soulevé de terre et continuer les exercices physiques de tonicité et de force commencés les semaines précédentes.

Exercices	Abdominaux	Lombaires	Tirage nuque	Détente verticale	Tractions	Soulevé de terre	Développer coucher
Séries prévues	1*20 1*50	2*20	3*10 [méthode constante]	3 essais	16 répétitions	2*6 (1 série barre à vide)	2*10
Séries réalisées	1*20 1*50	2*20	3*10	3 essais	16 répétitions	2*6	2*10
Muscles sollicités	Abdominaux	Dorsaux	Biceps		Trapèzes	Fessiers + cuisses	Triceps Pectoraux
Récupérations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et commentaires	Série de 20 répétitions rapide, série de 50 lente	Bien meilleure tonicité qu'en séance 1	Troisième série plus difficile (30kg)	Bien utiliser la force des jambes, explosivité des membres inférieurs nécessaires Difficultés de réalisation à cause des problèmes de genou	Dès la dixième répétition exercice devient dur	Bien tenir la position du dos droit, unique action des fessiers et des cuisses	Meilleure équilibration de la barre et bonne gestion de la respiration (28,5 kg)

A l'issue de cette séance, l'exercice du soulevé de me semble bien acquis. Le bon placement du dos a été compris il ne reste plus qu'à utiliser la force des cuisses et des fessiers pour soulever la barre plutôt que celle des bras.

L'exercice de la détente verticale est plus difficile, dû aux problèmes de genou (luxation de la rotule et liaison des LLE), il ne m'est pas facile d'atteindre une flexion de jambes assez importante pour permettre une extension maximale.

La séance de la semaine prochaine sera donc dédiée à améliorer mes performances à la détente verticale au vue de l'évaluation prochaine. Pour cela il sera nécessaire de centrer les exercices sur les muscles utiles à cet exercice.

Séance 7

- 2/03/16
- Évaluation sur les différentes sortes de méthodes de mode d'action connues
- Bonne forme physique
- Se préparer aux évaluations prochaines en s'entraînant sur chacun des exercices notés afin d'atteindre la meilleure performance physique sur chacun d'eux.

Exercices	Développer coucher	Presse à cuisses	Soulevé de terre	Tractions	Détente verticale
Séries prévues	2 [méthode Bulgare]	6*6 [STATO Dynamique]	2*6	16 répétitions	3 essais
Séries réalisées	2	6*6	2*6	16 répétitions	3 essais
Muscles sollicités	Triceps Pectoraux	Ischios-jambiers	Fessiers et cuisses	Trapèzes Abdominaux	
Récupérations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et commentaires	30 kg → 7 répétitions rapides 25 kg → 10 répétitions à vitesse normale	Exercice pour se préparer à la détente verticale	Un premier essai barre à vide, le second à 30 kg ; bonnes sensations ressenties pour l'évaluation	Difficultés à remonter le menton au- dessus de la dixième répétitions	30 cm d'écart réalisé, toujours des difficultés dus aux problèmes de genou

A la suite de cette séance, les poids à soulever et techniques d'entraînements à utiliser sur chacune des machines semblent bien acquis.

La séance prochaine sera dans la continuité de celle-ci, avec comme objectifs de continuer à s'entraîner pour l'évaluation, ainsi que de continuer mon évolution physique commencer dès les premières séances.

Séance 8

- 9/03/16
- Évaluation sur le cours portant sur le soulevé de terre
- Bonne forme physique
- Se préparer aux évaluations prochaines en s'entraînant sur chacun des exercices notés afin d'atteindre la meilleure performance physique sur chacun d'eux.

Exercices	Développer coucher	Hip machine	Mollets	Soulevé de terre	Tractions	Détente verticale	Abdomin aux	Presse à cuisses
Séries prévues	2 [méthode constante]	2 par jambe [méthode constante]	1 [méthode constante]	2*6	16 répétition s [méthode constante]	3 essais	3	1
Séries réalisées	2	2 par jambe	1	2*6	15 répétition s	3 essais	3	1
Muscles sollicités	Triceps Pectoraux	Ischios- jambiers (muscles extenseur s)	Mollets	Fessiers et cuisses	Pectorau x		Abdomin aux	Ischios Mollets Quadrice ps
Récupér ations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et comment aires	28,5 kg → première série 30 kg → deuxième série	Exercice pour se préparer à la détente verticale (45 kg)	Exercice pour se préparer à la détente verticale (35kg)	En condition s d'évaluati on, barre à 30 kg	La totalité des répétition s n'a pas été réalisée, trop de difficulté s	30 cm d'écart réalisé, toujours des difficulté s dues aux problè mes de genou	Aucune difficulté de réalisatio n	Quelques difficulté s de réalisatio n dus aux problème s de genou droit

A la suite de cette séance, les poids à soulever et techniques d'entraînements à utiliser sur chacune des machines semblent bien acquis.

La séance prochaine sera dans la continuité de celle-ci, avec comme objectifs de continuer à s'entraîner pour l'évaluation, ainsi que de continuer mon évolution physique commencer dès les premières séances.

Séance 9

- 9/03/16
- Évaluation pratique sur le soulevé de terre
- Bonne forme physique
- Dernière préparations aux évaluations prochaines en s'entraînant sur chacun des exercices notés afin d'atteindre la meilleure performance physique sur chacun d'eux.

Exercices	Développer coucher	Hip machine	Mollets	Soulevé de terre	Tractions	Détente verticale
Séries prévues	2	2 par jambe	2	1*6	16 répétitions	3 essais
Séries réalisées	2	2 par jambe	2	1*6	8 répétitions	3 essais
Muscles sollicités	Triceps Pectoraux	Ischios- jambiers	Mollets	Fessiers et cuisses	Pectoraux Trapèzes	
Récupérations	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min	1 min
Ressentis et commentaires	30 kg → poids pour évaluation	Exercice pour se préparer à la détente verticale	Exercice pour se préparer à la détente verticale	Évalué, barre à 30 kg	La moitié des répétitions souhaitées réalisées, 8 répétitions sélectionnées pour évaluation	30 cm d'écart réalisé, toujours des difficultés dus aux problèmes de genou

A la suite de cette séance, les poids à soulever et techniques d'entraînements à utiliser sur chacune des machines sont acquis.

La séance prochaine sera dans la continuité des précédentes, avec comme objectifs de continuer à s'entraîner pour l'évaluation, ainsi que de continuer mon évolution physique commencer dès les premières séances.

Conclusion des séances

A la suite de ces séances, j'ai donc appris et compris l'utilité que pouvait avoir chacune des machines et chacun des exercices de musculation.

En effet, la musculation n'est pas qu'un effet de mode. Contrairement à ce que pense la majorité des personnes, les effets de la musculation sont multiples.

La musculation n'est pas seulement utile pour l'image corporelle mais elle est aussi essentielle au quotidien. C'est effectivement grâce à ce sport que la bonne forme physique d'autrui est conservée

et que les individus peuvent se maintenir en
Grâce notamment aux diversités des méthodes
fins personnelles et à ses besoins.



forme.

on peut alors choisir d'utiliser ce sport à ses

Sources

www.akelys.com/exercices/exercices_par_muscle/mollets2.html