



APOGÉE

DOSSIER SPÉCIAL

**RETROUVER SA MASSE
MUSCULAIRE APRÈS
LE CONFINEMENT**





RETROUVER SA MASSE MUSCULAIRE APRÈS LE CONFINEMENT

ÉDITO

Quand on veut construire du muscle, il suffit d'être persévérant. Les résultats finissent toujours par arriver. Toutefois, personne n'est à l'abri d'un arrêt prolongé : confinement, blessure, vacances, surcharge professionnelle ou personnelle...

Cette phase de sédentarité ou de sous-entraînement peut avoir des effets néfastes :

- fonte musculaire
- prise de graisse
- diminution du métabolisme
- augmentation des raideurs articulaires et des tensions musculaires

Pourtant, cet arrêt prolongé peut avoir des effets positifs. Votre corps aura le temps de se régénérer, et vous pourrez redéfinir vos objectifs sereinement. Vous pouvez choisir de nouveaux modes d'entraînement, et **prendre le temps** de préparer vos futures séances.

Retrouver sa masse musculaire et perdre de la graisse est un processus lent qui demande de la **dis-**

cipline. Ainsi, vous devez gérer votre sommeil, votre stress et votre alimentation pour maintenir les capacités de récupération de votre organisme.

Dans ce dossier, vous allez découvrir des stratégies avancées, mais accessibles à tous pour construire du muscle **durablement** en limitant le risque de blessures.

Vous comprendrez les mécanismes essentiels de la croissance musculaire et de la récupération.

Peu importe votre niveau de forme, vous apprendrez à vous construire le corps que vous souhaitez.

Thomas Mahieu est pratiquant de musculation depuis 15 ans, coach sportif depuis 2011, passionné par le mouvement, la perte de graisse, la construction musculaire et la santé naturelle. Certifié au système CTS de Christophe Carrio en 2013, il est également auteur pour plusieurs revues de santé.

Sommaire

10 commandements pour construire du muscle de façon durable.....	3
Nourrir ses muscles et perdre de la graisse en même temps: mode d'emploi	5
Mobilité articulaire: la différence entre ceux qui durent et ceux qui se blessent	6
Pourquoi « ajouter du poids » n'est pas la meilleure méthode pour progresser.....	8
Les 5 clés de la récupération	9
Programme d'entraînement en 8 semaines	11

10 COMMANDEMENTS POUR CONSTRUIRE DU MUSCLE DE FAÇON DURABLE

1. Tu te concentreras sur la qualité plutôt que la quantité

C'est un principe fondamental si vous souhaitez garder des muscles et des articulations en pleine santé : la **qualité** de mouvement doit toujours dominer sur la quantité. Un mouvement bien fait, c'est-à-dire avec une bonne posture, une grande amplitude de mouvement et un bon contrôle neuromusculaire augmentera votre densité musculaire et diminuera grandement le risque de blessure.

2. Tu respecteras l'équilibre des chaînes musculaires

Pour maintenir un bon fonctionnement des articulations et éviter les douleurs musculaires et tendineuses à court, moyen ou long terme, vous devez veiller à équilibrer les forces des chaînes musculaires. Pour y parvenir, on applique le principe de travail agoniste/antagoniste. Dans la même séance, on travaille un muscle ou un groupe de muscles (*chaîne musculaire*) puis le muscle ou le groupe de muscles dont l'action est opposée.

3. Tu travailleras dur lors des séances, en faisant toujours de ton mieux

Que vous soyez sportif débutant ou avancé, vous devez être pleinement investi dans votre séance. Vous devez diriger toute votre énergie sur la qualité du mouvement, mais aussi sur l'intensité des exercices. Les résultats apparaissent quand vous sortez de votre zone de confort.

4. Tu ne te compareras pas aux autres

Nous avons tous un patrimoine génétique, une morphologie qui nous est propre. Certains prendront du muscle plus facilement, d'autres perdront plus rapidement de la graisse, c'est comme ça. Il est donc inutile et contre-productif de se comparer aux autres : ils n'ont de toute façon pas les mêmes caractéristiques que nous. Ils ne partent pas du même point. En revanche, il est toujours possible de modifier l'expression ou la non-expression de nos gènes. C'est pourquoi tout le monde peut progresser et atteindre un haut niveau de performance – il suffit de s'entraîner intelligemment.

5. Tu travailleras tes articulations pendant et en dehors des jours d'entraînement

Si vous voulez bien récupérer, limiter vos blessures et améliorer la santé de vos articulations, vous devez les faire travailler tous les jours au moins 5 à 10 minutes. Cette habitude de récupération simple et accessible à tous est certainement la plus rentable sur le long terme, que vous ayez 16 ou 80 ans.

6. Tu dormiras comme un bébé

Prendre du muscle et perdre de la graisse demande beaucoup d'énergie à votre organisme. **L'hormone de croissance** et de la mélatonine sont de puissantes hormones qui favorisent la régénération des cellules – entre autres. Or, elles sont produites pendant la nuit, quand vous dormez. C'est pourquoi vous avez besoin de 7 à 9 h de sommeil par nuit pour maximiser la perte de graisse, la construction musculaire et le métabolisme. Sans récupération, pas de progrès significatifs et durables.

7. Tu écouteras les signaux que ton corps envoie

La douleur n'est pas un ennemi. Au contraire, c'est un processus intelligent que le corps met en place pour nous indiquer qu'il y a un problème. Écouter un signal du corps plutôt que le nier vous sera toujours profitable. Si vous avez mal à une articulation, vous devez limiter l'amplitude du mouvement pendant quelques séances, mais surtout, quoi qu'il arrive, vous devez continuer à bouger.

8. Tu mangeras de sorte à maximiser tes résultats

Vous le savez : « on est ce que l'on mange ». La nutrition joue un rôle crucial sur l'atteinte de vos objectifs. Pour se régénérer, se reconstruire et s'adapter, le corps a besoin de macronutriments, de micronutriments, et d'un certain nombre de calories chaque jour. Créez un plan alimentaire adapté à vos besoins et vous progresserez vite et mieux – c'est peut-être ce point qui vous empêche d'atteindre vos objectifs.

9. Tu respecteras le principe de progressivité

Une augmentation trop forte ou rapide de l'intensité (surcharge de poids, exercices trop avancés) ou du volume d'entraînement (nombre d'exercices dans la séance, nombre de séances hebdomadaires) va à l'encontre d'une pratique musculation/santé et de résultats durables.

Il est crucial de laisser un minimum de temps au corps pour s'adapter au stress que nous lui imposons. Augmenter progressivement l'intensité ou le volume de l'entraînement est une des clés pour éviter blessures et frustration.

10. Tu feras en sorte de varier les paramètres d'entraînement régulièrement

Vous ne pouvez pas vous attendre à transformer votre physique en faisant les mêmes séances d'entraînement encore et encore. Nos muscles et notre cerveau s'adaptent rapidement aux mouvements et au type de sollicitation musculaire. Que ce soit pour rester motivé ou pour stimuler vos muscles différemment, variez les exercices, les méthodes, les outils d'entraînement, les temps de travail, les temps de récupération...



NOURRIR SES MUSCLES ET PERDRE DE LA GRAISSE EN MÊME TEMPS : MODE D'EMPLOI

S'entraîner intensément pour gagner du muscle ne suffit pas : il faut aussi faire attention à ce que vous mangez. Pour se régénérer et s'adapter, notre organisme a besoin d'assez d'énergie et de molécules essentielles. Focalisez-vous sur ces 5 points en les intégrant petit à petit.

1. 4 repas minimum pour répartir les rations caloriques

Faire plus de repas, mais moins chargés, a de nombreux avantages. Vous évitez les pics d'insuline qui sont en partie responsables du stockage des graisses (et de l'apparition du diabète). De plus, vous pouvez augmenter votre consommation de protéines sans malmener votre système digestif, et atteindre plus facilement les apports journaliers recommandés. Enfin, vous évitez les fringales et le grignotage.

2. Consommer 30 à 40 gr de protéines de bonne qualité à chaque repas

Les protéines interviennent dans la majorité des processus biochimiques et physiologiques de l'organisme. Il est essentiel d'en consommer assez, surtout quand on veut prendre du muscle et/ou perdre du gras. Gardez en tête qu'il vous faut entre 1,5 à 2,0 grammes de protéines par kg de poids corporel par jour.

3. Un bon équilibre en graisses

Consommer des acides gras oméga-3 et oméga-6 favorise le bon fonctionnement des membranes cellulaires. Nous consommons en majorité des acides gras oméga-6 (plutôt pro-inflammatoires) au détriment des oméga-3. Ces dernières sont dites anti-inflammatoires, antioxydantes et ont des effets anti-cataboliques. Ne vous en privez pas !

4. Des glucides, mais pas n'importe lesquels !

L'index glycémique (IG) des aliments permet de mesurer la capacité de chaque aliment à élever la glycémie. Pour votre santé et vos objectifs (construire du muscle et perdre de la graisse), tournez-vous vers les aliments à IG modéré (56-69) lors des jours d'entraînement et à IG bas (>55) lors des jours de repos. Ainsi, vous éviterez l'hypersecretion d'insuline (*qui provoque la résistance à l'insuline, qui mène au diabète*) et toutes les conséquences qui en découlent ; prise de graisse viscérale, fatigue chronique, perturbations hormonales...

5. Mangez des aliments vivants, riches en vitamines et minéraux

L'acidose (*augmentation de l'acidité dans le sang*) chez les sportifs est un problème de taille puisque cet état risque de favoriser le catabolisme musculaire (destruction du muscle) et de favoriser les blessures au niveau des tendons et ligaments. Si vous voulez retrouver et préserver votre masse musculaire, vous entraîner le plus longtemps possible et améliorer votre récupération, consommez des fruits, des légumes et des aromates. Cela doit être la base de votre alimentation. Cela permettra non seulement d'apporter des micronutriments (*vitamines, minéraux*), mais aussi de lutter contre l'inflammation et l'acidification du corps.

MOBILITÉ ARTICULAIRE : LA DIFFÉRENCE ENTRE CEUX QUI DURENT ET CEUX QUI SE BLESSENT

Il existe deux types de blessures qui peuvent vous freiner dans votre évolution et votre carrière sportive – et pour chacun de ces types, la mobilité articulaire peut contribuer à prévenir leur apparition ou réduire les dégâts. Si vous voulez durer, c'est donc un aspect indispensable de votre entraînement.

La **blessure chronique** peut être due à une mauvaise technique qui s'accumule dans le temps – par exemple, lorsque vous exécutez mal votre développé couché sur le long terme. Vous ne vous en rendez pas compte sur le moment, mais au cours des semaines ou mois qui suivent, vous commencez à remarquer que votre épaule est douloureuse.

La **blessure aiguë** surgit sans prévenir, par exemple lors d'une chute en course à pied ou lors d'un squat trop chargé avec une barre sur les épaules. Il est courant d'entendre qu'une blessure aiguë est inévitable... Pourtant, les conséquences sont souvent moindres si vous avez une bonne mobilité articulaire.

Que vous n'ayez jamais eu une bonne mobilité, ou que celle-ci se soit réduite à cause du confinement ou d'une période de sédentarité, vous devez inclure une routine de mobilité articulaire avant vos entraînements.

Ce n'est pas tout : il est important de faire de petits exercices de mobilité au minimum 5 à 10 min par jour.

Voici les raisons pour lesquelles la mobilité doit faire partie de votre style de vie :

- Elle permet d'échauffer et d'activer l'ensemble de vos muscles – y compris ceux qui ont perdu leur capacité à s'activer correctement.
- Elle permet d'augmenter et d'entretenir la santé de vos articulations.



- Elle permet de corriger vos déséquilibres musculaires, de corriger votre posture et de limiter le risque de se blesser.
- Elle permet de maintenir ou d'augmenter la liberté de mouvement (amplitude) et par conséquent de pouvoir réaliser des mouvements complexes sans contrainte.
- Elle permet d'accélérer la guérison en cas de douleur ou de blessure.

Les **automassages**, associés à des exercices de mobilité, sont excellents pour maximiser votre santé articulaire, diminuer toutes les douleurs

corporelles, relâcher les tensions et augmenter votre capacité à bouger.

L'important, bien sûr, est de travailler votre mobilité le plus régulièrement possible.

Si votre niveau de stress physique et nerveux est important, que vous ressentez des petites douleurs et que vous avez du mal à vous adapter au programme qui va suivre, pas de panique. Je vous recommande de pratiquer systématiquement des automassages plusieurs fois par jour en complément des exercices de mobilité.

Points clés :

- Engagez-vous à un minimum de 5 à 10 minutes de mobilité par jour.
- Faites des exercices de mobilité à chaque début de séance.
- Ciblez les muscles que vous prévoyez de travailler pendant la séance.
- Faites attention à ne pas dépasser votre capacité articulaire. Progressivité et patience sont les mots d'ordre.
- Si vous vous sentez trop fatigué pour vous entraîner intensément, remplacer votre séance de musculation par une séance entière d'automassages et de mobilité.



POURQUOI « AJOUTER DU POIDS » N'EST PAS LA MEILLEURE MÉTHODE POUR PROGRESSER

Pour retrouver ou prendre de la masse musculaire, vous devez vous entraîner régulièrement. Cela permet d'imposer à vos muscles une certaine intensité qui doit être encadrée afin de ne pas dépasser votre capacité d'adaptation. Vous devez comprendre qu'ajouter du poids n'est pas la seule alternative pour rendre vos séances plus difficiles. Considérez les points suivants :

La tension intramusculaire et temps sous tension : la tension intramusculaire représente le niveau de tension de vos muscles lors de chaque répétition. Pour maximiser cette tension, vous devez placer votre conscience sur le mouvement et sur la technique d'exécution. Le temps sous tension c'est-à-dire le temps durant lequel vos muscles travaillent avec cette tension intramusculaire est tout aussi important pour la croissance musculaire.

La clé pour construire du muscle et le préserver est une **surcharge progressive** en variant les stimulations. C'est l'adaptation constante des muscles au stress qui va générer la prise de muscle. Ajouter du poids n'est qu'une option parmi d'autres pour progresser.

C'est l'option que j'aime le moins, car elle stresse trop les articulations (tendons, ligaments...) et fatigue le système nerveux. Il existe d'autres stratégies pour bien travailler le muscle en épargnant les articulations :

- Augmenter l'amplitude du mouvement en respectant la tolérance de vos différents tissus
- Augmenter l'instabilité d'un exercice (avec des contraintes variées)
- Passer sur des exercices plus complexes, plus difficiles
- Combiner des exercices avec charges et bandes élastiques
- Essayer de faire plus de répétitions dans le même laps de temps (ou en moins de temps)
- Varier les tempos : ralentir, stopper, accélérer
- Augmenter le volume d'entraînement

Ces stratégies vous permettront d'être plus fort, de gagner du muscle et de vous améliorer de semaine en semaine – sans rajouter du poids.

Le stress métabolique : Vous avez certainement déjà expérimenté cette sensation de brûlure lorsque vous augmentez le nombre de répétitions suivies de courtes périodes de repos. Un effet d'accumulation de sang est créé dans le muscle, ce qui génère un manque d'oxygène aboutissant à une accumulation de molécules métaboliques : c'est la fameuse congestion musculaire, qui s'obtient surtout avec des séries longues.

Domages musculaires : ce dernier paramètre est à manipuler avec attention sous peine de créer une inflammation trop importante. Les dommages musculaires proviennent principalement de contractions excentriques (lorsque le muscle freine le mouvement) et isométriques (contraction sans mouvement).

Gardez bien en tête que stimuler le muscle, c'est d'abord le dégrader.

La construction musculaire s'effectue durant la phase de récupération, de réparation des tissus musculaires. Elle englobe à la fois l'alimentation, le sommeil et la gestion du stress. Ces facteurs sont sous-estimés par la majorité des sportifs et sont pourtant indispensables dans une logique de progression à long terme.

LES 5 CLÉS DE LA RÉCUPÉRATION

Chaque fois que vous vous entraînez, vous stressez volontairement votre corps. Vous endommagez les tissus musculaires, vous produisez des déchets organiques, vous épuisez vos réserves de glycogène et votre système nerveux en augmentant simultanément votre respiration et votre fréquence cardiaque.

La récupération peut être définie comme le temps nécessaire à votre corps pour revenir à son état physiologique d'avant l'exercice. Vos cellules retournent à l'état d'homéostasie, la tendance spontanée à l'équilibre. Vos réserves de glycogène se reconstituent, votre rythme cardiaque se normalise et vos cellules musculaires ainsi que vos structures articulaires se régénèrent. Ce mode « repos » est dit anabolique. La récupération doit faire partie du processus d'entraînement et vous devez connaître les stratégies de base pour progresser durablement.

1. Respiration

Pour passer en mode « repos » rapidement, la respiration est le moyen le plus simple et disponible à tout moment. Elle permet de rééquilibrer le système nerveux autonome, favorise la récupération et calme le mental. La respiration diaphragmatique (respirer avec le ventre) couplée à la cohérence cardiaque est une très bonne pratique largement documentée. À la fin d'une séance ou à tout moment dans la journée, placez-vous en position assise ou allongée et inspirez par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre et expirez par la bouche pendant cinq secondes en dégonflant le ventre. Respirez de cette façon pendant cinq minutes.

2. Nutrition et supplémentation

Une déshydratation, même légère, peut affecter vos performances. Elle augmente votre temps de récupération en ralentissant le renouvellement cellulaire, l'élimination des déchets et l'apport de nutriments clés aux cellules qui en ont besoin. Mon conseil est donc le suivant ; en plus de vos fruits et légumes qui contiennent de l'eau, je vous recommande de consommer au minimum 1,5l d'eau l'hiver et 2l d'eau l'été. Vous pouvez aussi vous réhydrater avec de l'eau de coco ou du thé vert.

Pour ce qui est de la nutrition, vous devez consommer des glucides à IG bas à modéré pour restaurer les niveaux de glycogène et de glucose

sanguin, des protéines et des bonnes graisses pour fournir à votre corps les acides aminés essentiels afin d'encourager le renouvellement cellulaire et réparer les tissus musculaires. L'alimentation journalière idéale doit être répartie de la façon suivante :

- 25% à 30% de protéines.
- 30% de légumes
- 25% de glucides à IG bas à modéré
- 15% de bonnes graisses

Enfin, pour aller plus loin dans l'amélioration de vos performances et faire face à la baisse de la qualité nutritionnelle des aliments, vous pouvez vous supplémenter. La supplémentation, malgré qu'elle soit secondaire est très recommandée pour tout sportif qui souhaite évoluer et perdurer dans sa pratique. Voici ce que je vous recommande par ordre de priorité :

- Un complexe de multivitamines pour éviter les carences en vitamines et minéraux
- Du magnésium pour réduire la fatigue nerveuse et musculaire
- De l'isolat de whey bio (*protéines de lactosérum sans lactose en poudre*) pour faciliter l'apport en protéines.
- Des oméga-3 pour améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire et diminuer l'inflammation chronique.

3. Sommeil et sieste

Performances en chute libre, dérèglement du rythme circadien, prise de poids et augmentation du taux de cortisol (hormone du stress)... Le manque de sommeil fait partie des erreurs les plus communes et plus néfastes quand il s'agit de prendre du muscle et de maintenir sa santé. Je vous le répète, vous avez besoin de 7h à 9 h de sommeil par nuit pour maximiser la perte de graisse, construire du muscle et favoriser un bon fonctionnement de votre métabolisme.

Voici mes stratégies :

- Pas de caféine après 16h
- Évitez les exercices à haute intensité trop tard dans la soirée
- Évitez la lumière bleue en supprimant les écrans au moins 1h30 avant le coucher
- Réglez la température de votre pièce entre 16° et 18°
- Éteignez les appareils qui émettent des champs électromagnétiques comme la box, les smartphones, les téléphones sans fil.
- Pratiquez une technique de respiration consciente avant le coucher

4. Mobilité articulaire, étirements et automassages

La pratique d'exercices de mobilité, d'étirement et d'automassages est essentielle pour diminuer l'excès de tension musculaire, limiter les dérè-

glements posturaux et les douleurs articulaires. Elle permet aussi d'augmenter la circulation du sang et de la lymphe. C'est la raison pour laquelle je vous recommande grandement de vous engager à un minimum de 5 à 10 minutes de pratique mobilité, d'étirement ou d'automassage par jour.

5. Marche / vélo / natation (endurance de faible intensité)

Les mouvements de faible intensité comme la marche, le vélo ou la natation améliorent la récupération, la digestion, la circulation la gestion de la glycémie et la mobilité. Ils vous assurent également de maintenir un certain niveau d'activité, ce qui est particulièrement important les jours où vous ne vous entraînez pas.

Bouger pendant 30 min à 1h par jour doit faire partie de vos priorités.

Mes conseils :

- Sortez du lit et commencez la journée par une promenade
- Marchez 10 à 15 minutes après vos repas.
- Procurez-vous un vélo d'appartement pour limiter les résistances psychologiques à bouger
- Faites des randonnées le week-end
- Écoutez un podcast, un livre audio ou de la musique pour vous stimuler et rentabiliser votre temps.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN 8 SEMAINES

Le programme que vous allez découvrir va certainement vous étonner dans les méthodes employées et les mouvements proposés.

L'objectif, comme nous l'avons vu, est d'optimiser la tension intramusculaire et le temps sous tension, le stress métabolique et les dommages musculaires pour aboutir à une croissance musculaire contrôlée et durable.

Les séances sont conçues aussi bien pour vous entraîner à la maison qu'en salle de musculation. Personnellement, je ne vais plus en salle de musculation, je préfère m'entraîner chez moi ou en plein air.

Si vous vous entraînez à la maison, voici le matériel de base :

- Une paire d'haltères légère de 6 à 10kg
- Une paire d'haltères moyenne de 12 à 16kg
- Une barre de traction
- Une bande élastique de tension moyenne (tension 6 à 22kg)
- Une bande élastique de tension forte (tension 12 à 44kg)
- Un swissball ou un ballon de paille

Je vous encourage à vous prendre en photo tous les 15 jours pour constater vos résultats.

La planification est la suivante :
Programme de 8 semaines
4 séances de moins d'1h/semaine
2 séances haut du corps
2 séances bas du corps

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Séance haut du corps 1	Séance bas du corps 1	Récupération active	Séance haut du corps 2	Séance bas du corps 2	Récupération active	Récupération active



Les points clés du programme avant de commencer :

- Échauffez-vous systématiquement en réalisant des exercices de mobilité en ciblant la partie du corps que vous allez travailler (haut ou bas du corps)
- Sortez de votre zone de confort sans compromettre la qualité du mouvement : faites des efforts intenses, mais contrôlés
- Placez votre conscience sur les muscles que vous travaillez
- Le temps sous tension étant beaucoup plus important, adaptez vos charges en les réduisant de 20% à 40% par rapport au programme de prise de muscle conventionnel. Je vous recommande de prendre des charges légères les premières semaines.
- Durant les deux premières semaines, faites une seule série sur les parties 2 et 3. Passez sur deux séries par la suite.
- Optimisez votre récupération entre les séances avec les stratégies que nous avons vues plus haut.
- A la fin du programme (au bout des 8 semaines), prenez une semaine de récupération en intégrant des séances plus longues de mobilité, d'étirements et d'automassages.



SÉANCE HAUT DU CORPS 1 (UNILATÉRALE)

Contraction isométrique : contraction du muscle pour résister à une contrainte sans qu'il y ait de mouvement.

Contraction excentrique : contraction qui est associé à un étirement du muscle. Elle permet de contrôler le mouvement et de le freiner.

Mobilité articulaire 5 à 10min en ciblant le haut du corps

Partie 1 - 3 min / 1 série



Gainage un bras en 3 positions 1min30 de chaque côté :

Saisissez un haltère, restez gainé sur toute la séquence et décomposez-la en 3 temps
30s en valise / 30s en position de clean / 30s bras tendu au-dessus de la tête
Enchaînez directement avec le côté opposé

1 min de récupération

Partie 2 - 6 ou 12 min / 1 à 2 séries



Tirage rowing un bras isométrique/excentrique 1min30 de chaque côté : Saisissez un haltère dans une main et placez votre main opposée sur un support en dessous de votre épaule. Votre jambe du côté de l'haltère est fléchie (genou sur le support) et votre jambe opposée est tendue.

Faites un mouvement de tirage à un bras en maintenant 2 secondes en isométrie (sans bouger) sur la phase haute du mouvement et freinez la descente en tendant le bras sur 4s (excentrique). La montée se fait en 1s.

Enchaînez directement avec le côté opposé

1 min de récupération

Développé couché un bras excentrique/isométrique 1min30 de chaque côté : Saisissez un haltère ou un disque de fonte (plus difficile) dans une main et allongez-vous sur un support. Effectuez un développé à un bras vers le plafond. Contrôlez la descente sur 4s et maintenez 2s en isométrie sur la phase basse du mouvement. La montée se fait en 1s.

Enchaînez directement avec le côté opposé



1 min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 2)

Partie 3 - 6 ou 12 min / 1 à 2 séries

Flexion de bras 1min30 de chaque côté :

Saisissez un haltère, asseyez-vous sur un support et placez votre triceps sur la face intérieure du genou. Effectuez des flexions avec la plus grande amplitude possible.

Enchaînez directement avec le côté opposé

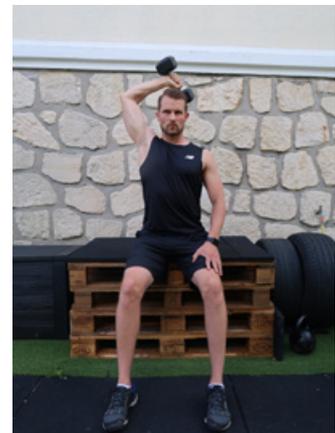
1 min de récupération

Extension de bras 1min de chaque côté :

Saisissez un haltère, asseyez-vous sur un support et tendez votre bras en direction du plafond. Fléchissez votre bras pour amener l'haltère derrière la tête. Effectuez des extensions avec la plus grande amplitude possible.

Enchaînez directement avec le côté opposé

1 min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 3)



Partie 4 (optionnelle) - 4 à 8 min

Un circuit HIIT (haute intensité) ou deux circuits espacés de 3min de récupération peuvent venir compléter votre séance pour stimuler la perte de graisse et améliorer votre condition physique. Choisissez le tempo Tabata 20s effort / 10s récupération x 8 séries.

Vous pouvez utiliser 4 mouvements différents que vous maîtrisez bien (talons fesses, corde à sauter, squat, step-ups, swing kettlebell...) et les répéter deux fois de suite.

Vous pouvez aussi pratiquer sur vélo stationnaire, vélo elliptique ou en course à pied.

SÉANCE BAS DU CORPS 1

Mobilité articulaire - 5 à 10 min en ciblant le bas du corps

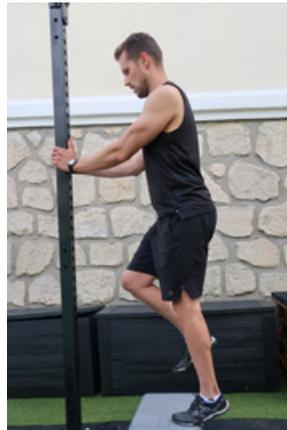
Partie 1 - 3 min / 1 série

Élévation mollet debout surélevé 1min30 : freinez la descente en 4s, maintenez 2s en position d'étirement et remontez en 1s

Élévation mollet surélevé hanche à 90° 1min30 : Maintenez votre jambe tendue sur toute la série. Effectuez l'exercice avec la plus grande amplitude possible.

Enchaînez directement avec le côté opposé

1 min de récupération



Partie 2 - 6 ou 12 min / 1 à 2 séries

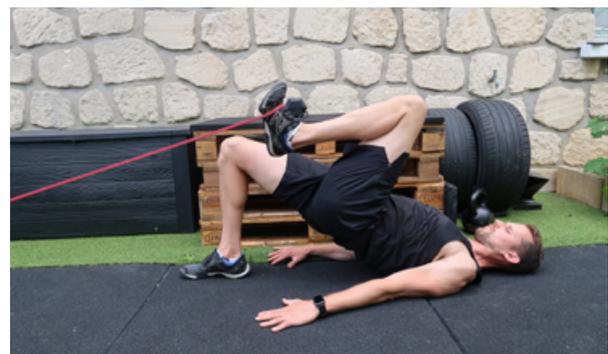
Relevé de bassin une jambe + flexion de hanche opposée 1min30 de chaque côté : Accrochez une bande élastique sur un point d'ancrage bas. Placez-vous sur le dos et positionnez la bande sur un pied. L'autre pied repose au sol, jambe fléchie. Décomposez le mouvement en 4 temps de la façon suivante :

1. Montez le bassin en poussant dans le sol avec votre talon d'appui
2. Tractez la bande élastique en fléchissant votre hanche opposée
3. Tendez votre jambe en contrôlant le retour
4. Posez votre bassin au sol

Enchaînez directement sur le côté opposé

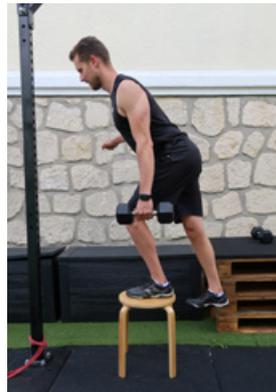
Ce mouvement est réalisable sur une poulie si vous êtes en salle de musculation

1 min de récupération



Step-up excentrique 1min30 : Saisissez un haltère dans une main, bras le long du corps et placez-vous debout sur un support (banc, chaise...) Descendez en freinant sur 4s avec la jambe opposée au côté où se trouve l'haltère. Remontez en 1s et recommencez sur 2min

Step-up dynamique 1min30 : Faites le même mouvement sans l'haltère avec la même vitesse d'exécution sur la descente et sur la montée.



Enchaînez directement sur le côté opposé

1min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 2)

Partie 3 (optionnelle) - 4 à 8 min

Un circuit HIIT (haute intensité) ou deux circuits espacés de 3min de récupération peuvent venir compléter votre séance pour stimuler la perte de graisse et améliorer votre condition physique. Choisissez le tempo Tabata 20s effort / 10s récupération x 8 séries.

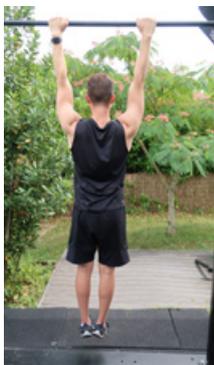
Vous pouvez utiliser 4 mouvements différents que vous maîtrisez bien (talons fesses, corde à sauter, squat, step-ups, swing kettlebell...) et les répéter deux fois de suite.

Vous pouvez aussi pratiquer sur un vélo stationnaire, elliptique ou en course à pied.

SÉANCE HAUT DU CORPS 2 (BILATÉRALE)

Mobilité articulaire 5 à 10min en ciblant le haut du corps

Partie 1 - 3 min / 1 série



Traction scapula : Saisissez la barre de traction et mobiliser vos omoplates de bas en haut (épaules basses/épaules hautes) en maintenant les bras tendus sur toute la série. Vous pouvez placer vos pieds sur un support si l'exercice est trop difficile. 1min30



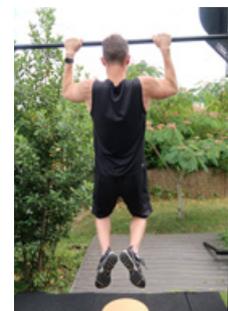
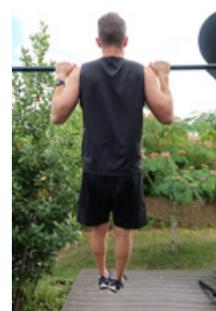
Pompe scapula : Placez-vous en position de pompe sur les pieds ou sur les genoux en alignant tête/colonne/bassin. Maintenez les bras tendus sur toute la série et mobilisez vos omoplates en cherchant à les éloigner et à les rapprocher en gardant les épaules basses. / 1min30



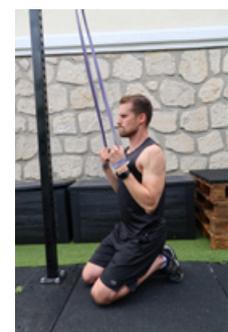
1 min de récupération

Partie 2 - 6 ou 12 min / 1 à 2 séries

Traction isométrique/excentrique 2min : Placez un support sous la barre de traction et aider vous de celui-ci pour saisir la barre sans faire d'effort sur la phase montante. Maintenez 2s en isométrie sur la phase haute du mouvement et freinez la descente en 4s. Recommencez sur 2min



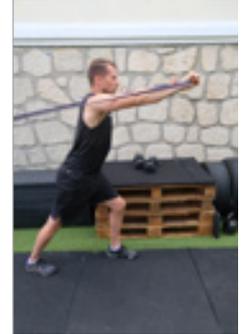
Tirage vertical bande/poulie : Saisissez chaque extrémité de la bande qui se trouve sur la barre de traction et placez-vous à genoux. Faites le plus de répétitions possible à l'échec postural avec la plus grande amplitude possible.



1 min de récupération

Pompe isométrique/excentrique 2min : Placez-vous en position de pompes sur les genoux et freinez la descente sur 4s, restez en bas sur 2s et remontez en 1s. Recommencez sur 2min

Développé bande debout : Placez-vous debout, dos au point d'ancrage et rentrez dans la bande. Faites le plus de développés possible à l'échec postural avec la plus grande amplitude possible.

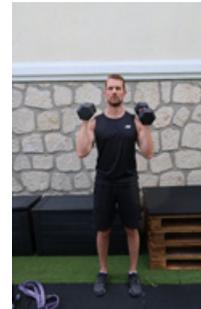
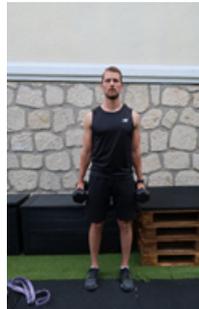


1min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 2)

Partie 3 - 6 ou 12 min / 1 à 2 séries

Flexion de bras + développé épaules haltères lourds :

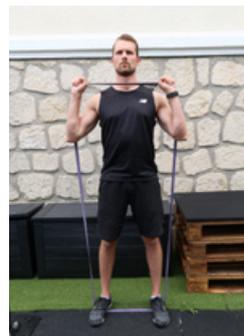
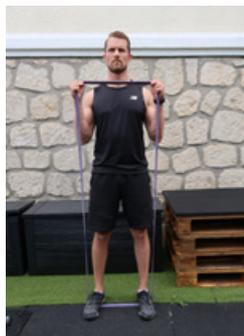
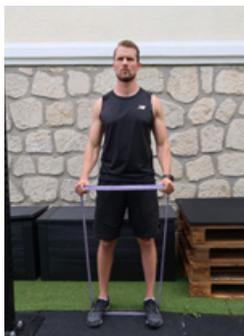
Saisissez une paire d'haltères lourde et effectuez le mouvement pendant 40s - Récupérez 20s



Flexion de bras + développé épaules haltères plus légers :

Faites la même chose avec une paire d'haltères plus légère pendant 40s - Récupérez 20s

Flexion de bras bande/poulie 20s de flexion de bras avec bande/poulie et enchaînez avec 20s de développé vertical avec bande/poulie



1min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 3)

Partie 4 (optionnelle) - 4 à 8 min

Un circuit HIIT (haute intensité) ou deux circuits espacés de 3min de récupération peuvent venir compléter votre séance pour stimuler la perte de graisse et améliorer votre condition physique.

Choisissez le tempo Tabata : 20s effort / 10s récupération x 8 séries.

Vous pouvez utiliser 4 mouvements différents que vous maîtrisez bien (talons fesses, corde à sauter, squat, step-ups, swing kettlebell...) et les répéter deux fois de suite.

Vous pouvez aussi pratiquer sur un vélo stationnaire, elliptique ou en course à pied.

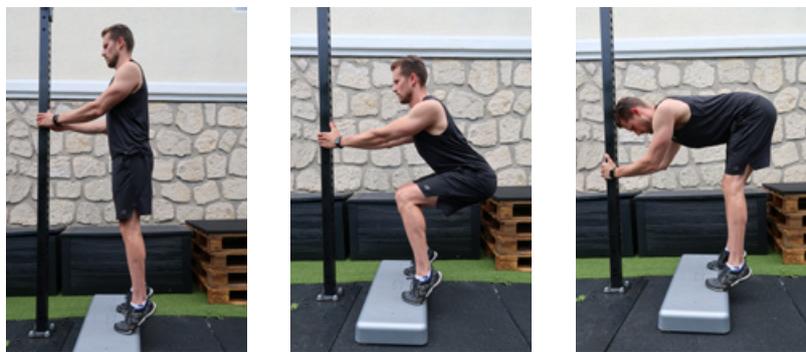
SÉANCE « BAS DU CORPS » N°2

Mobilité articulaire 5 à 10min en ciblant le bas du corps

Élévation mollets debout surélevé : 1min

Élévation mollets surélevé jambes fléchies : 1min

Élévation mollets surélevé hanche à 90° jambes tendues : 1min



1 min de récupération

Partie 2 – 6 ou 12 min / 1 à 2 séries

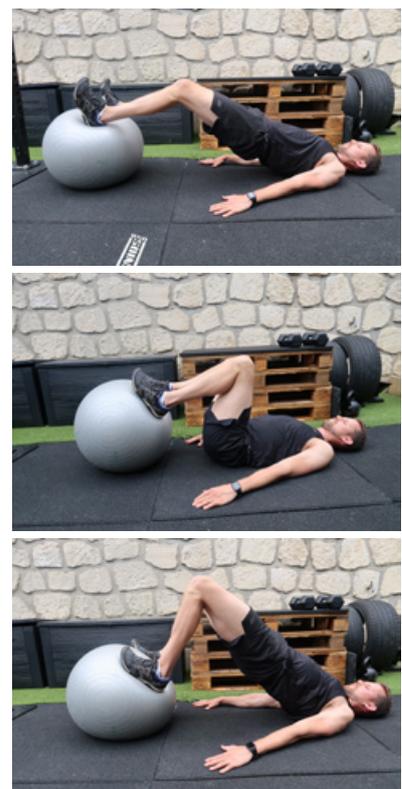
Relevé de bassin isométrique/excentrique sur swissball 2min :

Placez-vous dos au sol, jambes fléchies en mettant vos pieds sur un swissball ou un ballon de paille. Bras de chaque côté pour stabiliser, montez votre bassin en maintenant la position statique 2s. Tendez lentement vos jambes à 4s, posez votre bassin et replacez-vous en position jambes fléchies.

Relevé de bassin dynamique 1min : Faites le même mouvement les genoux fléchies en reposant à chaque fois votre bassin

Vous pouvez appliquer la même méthode sur la machine leg curl en salle

1 min de récupération



Fente bulgare excentrique/isométrique 30s : Placez un pied sur un support et l'autre pied au sol pied à plat sur toute la durée de l'exercice.

Vous pouvez utiliser un bâton du côté de la jambe arrière pour vous aider. Freinez la descente sur 4s et maintenez la position basse du mouvement pendant 2 puis remontez

Fente bulgare dynamique 1min : Faites le même mouvement de façon dynamique avec la même vitesse en montant et en descendant.



1min récupération - 1 série ou 2 séries à la suite (dans ce cas recommencez sur le début du partie 2)

Partie 3 (optionnelle) - 4 à 8 min

Un circuit HIIT (haute intensité) ou deux circuits espacés de 3min de récupération peuvent venir compléter votre séance pour stimuler la perte de graisse et améliorer votre condition physique.

Choisissez le tempo Tabata 20s effort / 10s récupération x 8 séries.

Vous pouvez utiliser 4 mouvements différents que vous maîtrisez bien (*talons fesses, corde à sauter, squat, step-ups, swing kettlebell...*) et les répéter deux fois de suite.

Vous pouvez aussi pratiquer sur un vélo stationnaire, elliptique ou en course à pied.