

CHAPITRE 3

COURS THEORIQUE SUR LA MUSCULATION ET SUR LE BODYBUILDING



**DOSSIER D'UN COURS
THEORIQUE DES BASES
A CONNAÎTRE POUR LA
MUSCULATION DANS LE
CULTURISME**

Introduction:

Dans un premier temps nous détaillerons la signification du mots bodybuilding, sur son esthétique et, de sa philosophie dans ce sport. Puis, dans un second temps, nous analyserons la théorie de l'entrainement du bodybuilder.



1) Définition:

Le culturisme où le bodybuilding est un sport qui consistera principalement à développer de la masse musculaire (hypertrophie musculaire) dans un but d'esthétique. La préparation du culturiste se composera principalement d'un entraînement de musculation, de repos, et d'un contrôle strict de l'alimentation (généralement riche en calories et en protéines mais qui évoluera selon le cycle de prise de masse où de sèche musculaire dans l'année). Les culturistes amateurs où professionnels exposeront le fruit de leur travail lors des compétitions pendant lesquelles ils devront défiler devant un jury qui évalueront leur développement musculaire en leur attribuent des points. Ce sport était uniquement au départ pratiqué par les hommes puis, ensuite pratiqué par les femmes au cours des années 1980. Les femmes ont commencées à prendre part à des compétitions distinctes. Il ne faudra pas confondre le culturisme avec la musculation, la méthode d'entraînement principale du culturiste pourra être pratiquée pour d'autres motifs. Il ne faudra pas le confondre non plus avec les compétitions d'homme fort (l'haltérophilie où le Power lifting) où des sports de force pures qui seront évaluées, en accordant une attention à la force physique qu'à la technique. Bien qu'il semble y avoir des similitudes entre ces disciplines, le culturisme impliquera des différences majeures au niveau des objectifs (simplement esthétiques), de la diète et de l'entraînement.





2) L'esthétique et la philosophie du bodybuilding:

6 thèmes de l'esthétique et de la philosophie du bodybuilding seront expliquer pour comprendre ce sport:



- L'art du bodybuilding
 - Beauté
 - Gonflette
 - Narcissisme
 - Sport
 - Sublime



2.1) L'art du bodybuilding :

C'est une activité humaine qui sera un art moderne s'adressant délibérément sur le sens, l'émotions, l'intuitions, l'esthétique, et, l'intelligence.



2.2) Beauté :

Il désignera l'attrance esthétique que dégagera le physique d'un être humain. L'attrance physique sous-entend le plus souvent une attrance sexuelle. Il prendra soin de son corps. Il aura pour objectivité la fugitive beauté qui vous captivera et vous attirera à effectuer ce sport.



2.3) Gonflette :

Il désignera le développement des muscles tous en prenant de la masse et du volume musculaire dans un but de se surpasser par rapport aux adversaires pour obtenir un physique de rêve afin de gagner un concours par exemple. L'objectif principal sera, de comparer par rapport à vos concurrents la masse musculaire des différents muscles en fonction du physiques afin de corriger vos points faibles pour progresser d'avantage rapidement par la suite.



2.4) Narcissisme :

C'est l'admiration de sois même pour être beau sur le physique, sur le plaisir de l'activité et de la confiance. Celui-ci aura pour objectifs d'augmenter sa masse, sa puissance, sa souplesse, et, du cardio, pour se surpasser et pour triompher. Par conséquence il n'aura pas peur de montrer son physique à tout le monde.



2.5) Sport :

C'est l'admiration de soi même pour être beau sur le physique, sur le plaisir de l'activité et de la confiance. Celui-ci aura pour objectifs d'augmenter sa masse, sa puissance, sa souplesse, et du cardio, pour se surpasser et pour triompher. Par conséquent, Il fera des concours de culturisme où tout simplement, pour entretenir sa condition physique.



2.6) Sublime :

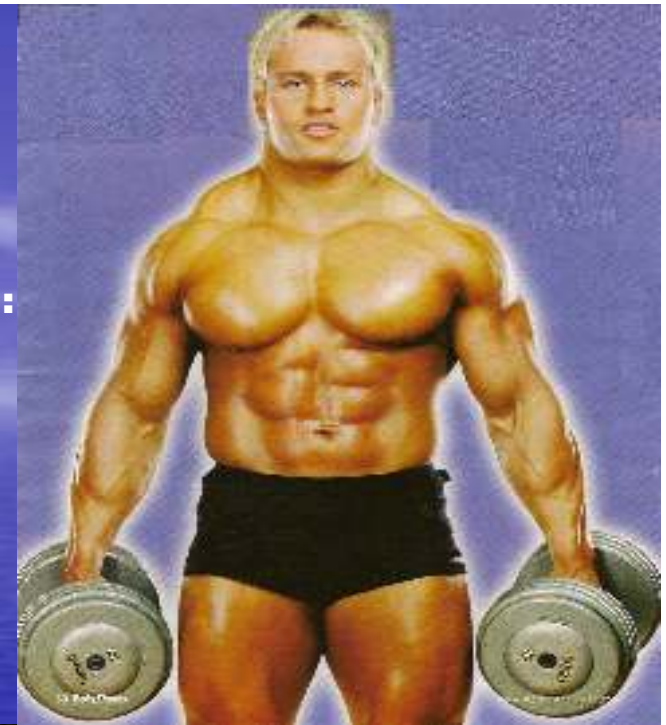
Il provoquera une émotion puissante manifestant par des signes extérieurs d'admiration, de contentement où, d'exaltation pour la pratique du culturisme. Par exemple: concourir pour montrer son physique de rêve pour séduire le jury où le spectateur pour transmettre sa passion en l'incitant à pratiquer la muscu.



3) Théorie de l'entraînement :

5 thèmes de cette partie seront expliquer pour réussir votre entraînement de musculation afin de progresser rapidement :

- La concentration
- La différence pour progresser
- La méthode de travail
- Les secret de la réussite
- Les secrets du travail avec un partenaire d'entraînement



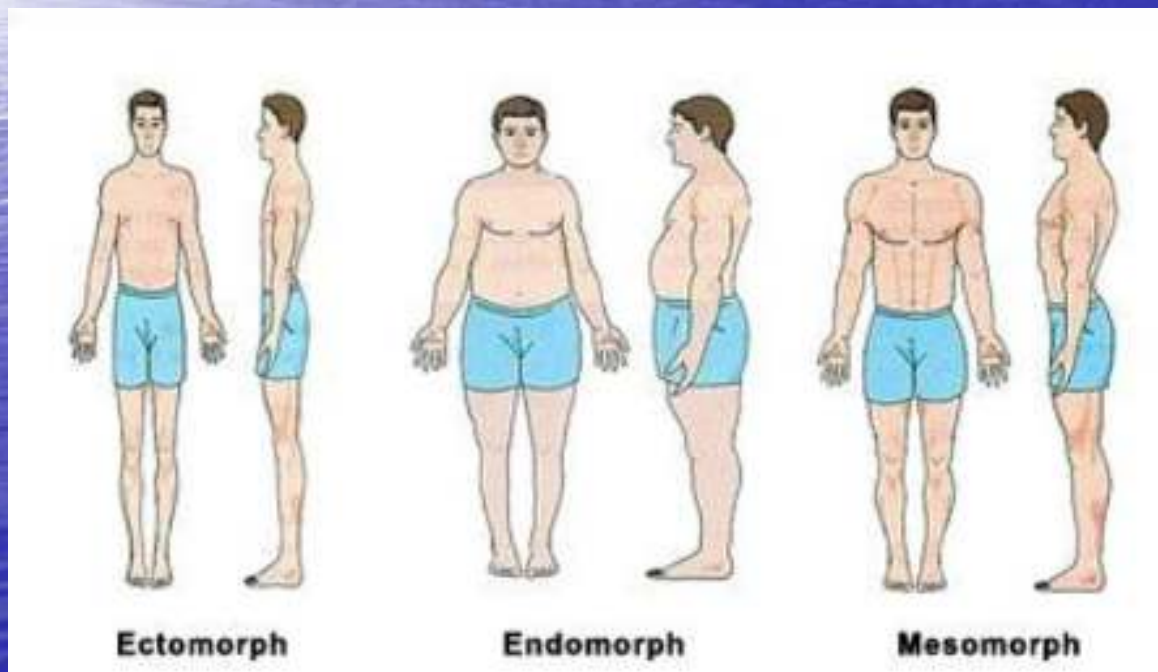
3.1) La Concentration:

Il signifiera la pensée qu'on devra atteindre pendant la séance d'entraînement pour permettre l'activation du développement musculaire. Pour obtenir ces résultats, il faudra penser fortement à quelque chose de positive pendant toute l'exécution des mouvements, pour ressentir la congestion et, la sensation des muscles qui se congestionneront. Celle-ci permettra d'alimenter le muscle en créant une forte pression du muscle (afflux de sang dans les muscles que l'on travaillera). Pendant cette pensée, on ressentira également les muscles qui se contracteront rapidement tout en provoquant une envie de continuer le mouvement encore et encore. Par exemple: on pensera aux beaux muscles qui naîtront, conséquence : un plaisir se créera et la douleur deviendra alors moins importantes. La concentration sera le mental pour arriver à terminer un exercice où une série en fonction de l'objectif fixé. Enfin, cette concentration provoquera pendant et après votre séance une libération des endorphines. L'endorphine sera une hormone de croissance et de plaisir qu'on ne pourra plus s'en passer en ressentant encore et encore l'envie de s'entraîner. Après un effort très important, on ressentira un véritable extase, proche de l'orgasme Ex: pour les sport d'endurance (vélo, rameur, vélo elliptique, course à pieds...(etc.) seront des sports qui libèreront un maximum d'endorphines. Pour terminer, pour libérer rapidement les endorphines et progresser rapidement, vous pourrez écouter de la musique en enregistrant une Playlist de vos musiques préférées pour votre séance.



3.2) La différence pour progresser :

Tous dépendra du métabolisme de la personne, la façon de s'entraîner, l'alimentation et la génétique (une personne prendra du volume rapidement avec des poids légers et des séries longues tandis qu'une autre personne pour se développer devra travailler avec des poids lourds). Ils seront les facteurs clés pour progresser correctement et rapidement. Chaque personne devra sélectionner les exercices et les routines qui seront les plus adaptés et les meilleurs en fonction de la génétique de la personne. Pour progresser d'avantage, il faudra changer la routine au minimum 1 fois par mois pour ne pas habituer vos muscles aux mêmes exercices et éviter un surentraînement où, une stagnation de vos muscles. Pour terminer chaque individu aura des défauts à corriger.



3.3) La méthode de travail :

Le développement musculaire sera subordonné au volume de travail qu'on lui demandera d'effectuer dans un temps limité. Un muscle travaillera lorsqu'il se contractera et se raccourcira tous en luttant contre une résistance. Au fil du temps, il faudra donner aux muscles un travail de plus en plus important (Ex: augmentez ou diminuez les poids, les répétitions, les techniques, plus de séances dans la semaine). En conséquence, il faudra aller au delà de vos limites. Effectuez des temps de repos entre vos séries pour laisser le temps à vos muscles de récupérer avant de poursuivre une autre série ou un autre exercice.

Programmez vos séances d'entraînements à l'avance sur une fiche d'entraînement Prenons un exemple le plus utilisé par les pratiquants de la musculation :
Le lundi: Poitrine-Triceps, Le mardi: Jambes-Abdos, Le mercredi: Repos,
Le jeudi: Epaules-Trapèzes-Abdos, Le Vendredi: Dos- Biceps, Le samedi Repos,
Le Dimanche: Repos où la reprise du cycle. A cela, vous pourrez y rajouter si vous le souhaitez des séances de cardio training de 30 à 60 minutes dans la semaine (sèche).

S'entraîner avec un partenaire vous aidera à progresser rapidement.
Adoptez une méthode de travail différentes (Ex: reps forcé, super-set, série dégradées, série pyramidales..etc. Le but sera de manier des poids de plus en plus lourds pour progresser. Effectuez obligatoirement des mouvements composés lourd pour augmenter le volume et la masse (ex: squat, développé couché, rowing etc.



3.4) Les secrets du culturisme :

Il faudra une alimentation équilibrée en programmant les repas, s'entraîner durement, prendre des compléments alimentaires si nécessaire (Ex: créatine, gainer, Whey...etc.). Avoir un sommeil correct en dormant 6 à 8 heures pour que vos muscles grossissent et récupèrent pendant la nuit. Programmez 2 à 3 jours de repos dans la semaine. Evitez de vous entraîner 2 jours consécutifs (Ex: Lundi, Mardi, Jeudi et, Vendredi entraînements / Mercredi, Samedi, et, Dimanche repos). Incorporez également du cardio léger pour l'endurance où intensivement pour la perte de poids. Évitez le surentraînement qui sera fatal pour la croissance musculaire. Changez votre routine régulièrement et essayez de nouveaux exercices. Utilisez si possible des charges lourdes pour accélérer la masse et le volume musculaire de vos muscles. Effectuez des mouvements composés de bases en début de séance en 5 séries et des mouvements d'isolations en fin de séance en 3 à 4 séries. Ne pas dépasser 16 séries (soit 4 à 5 exercices) pour les gros groupes musculaires et 12 séries (soit 3 à 4 exercices) pour les petits groupes musculaire. Respectez si possible cette fourchette pour éviter un surentraînement. Evitez si possible de sauter une séance entraînement pour ne pas décaler vos séances dans la semaine afin de ne pas oublier de travailler un groupe musculaire. Planifiez vos séances et vos exercices à l'avance pour gagner un maximum de temps.





3.5) Les secrets du travail avec un partenaire d'entraînement :



Plusieurs avantages pour trouvez un où des partenaire(s) pour des entrainement efficaces :

- **Vous vous motivez lors de vos entrainements**
- **Vous comparerez vos résultats de vos points forts et de vos points faibles**
- **Une alerte en cas de mouvement incorrect lors d'un exercice pour vous reprendre**
- **Une sécurité assurée lors de la manipulations de charges lourdes où des technique de travail spécifique avec assistance (Ex: le travail en répétitions forcées)**

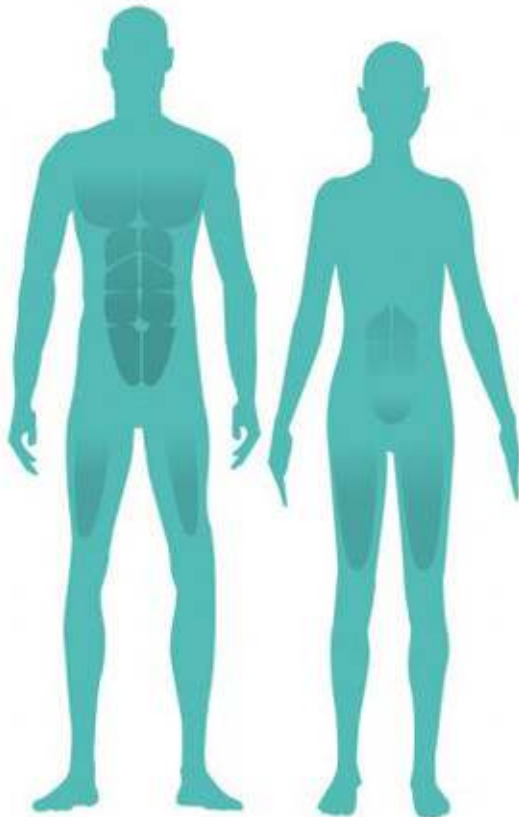


4) Comment trouvez sa morphologie? consulter le site internet pour plus de renseignements: <http://physiquedereve.fr/trouver-son->

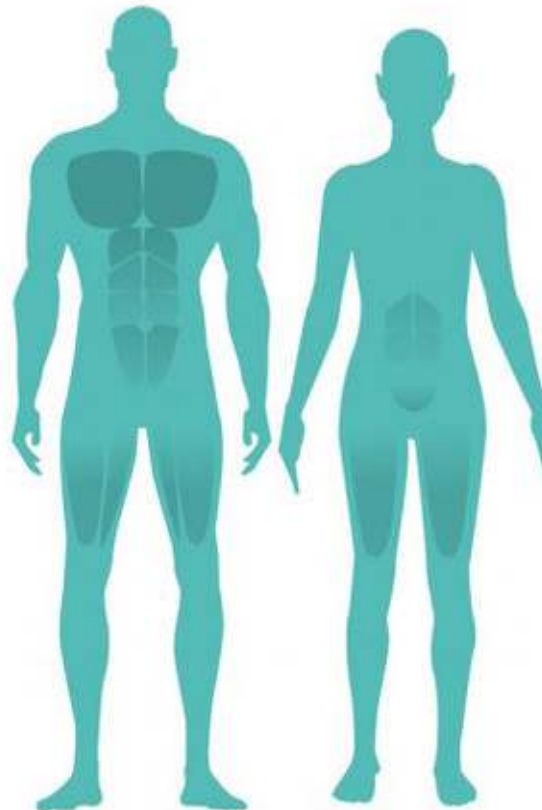


3 types de morphologies ci-dessous:

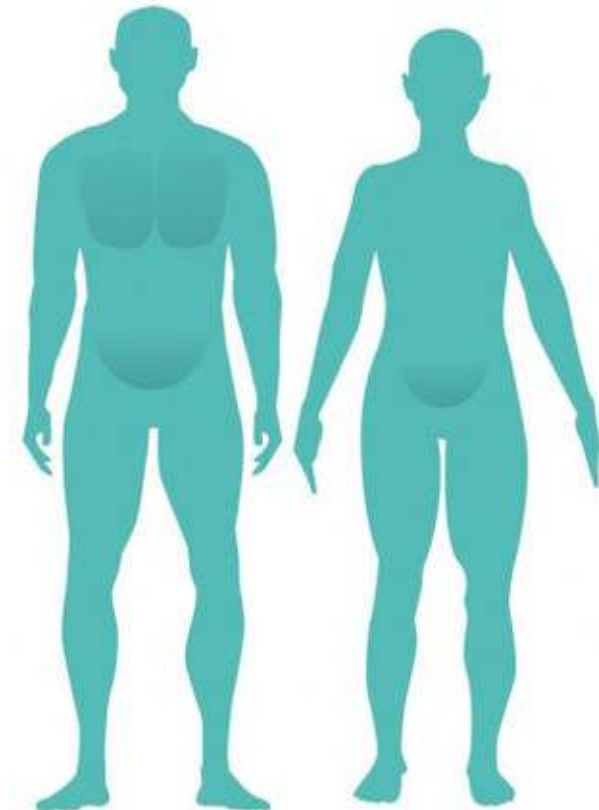
Ectomorphe

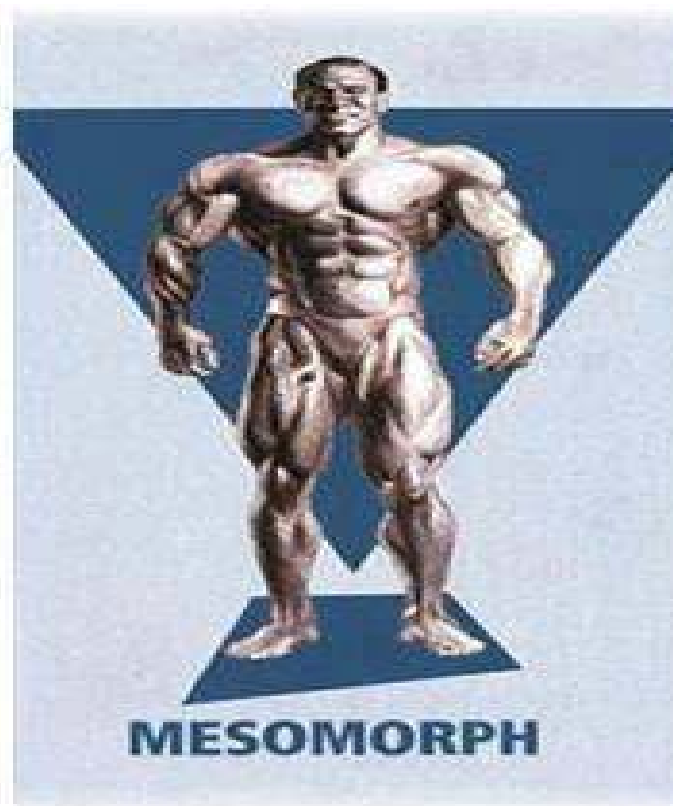


Mésomorphe

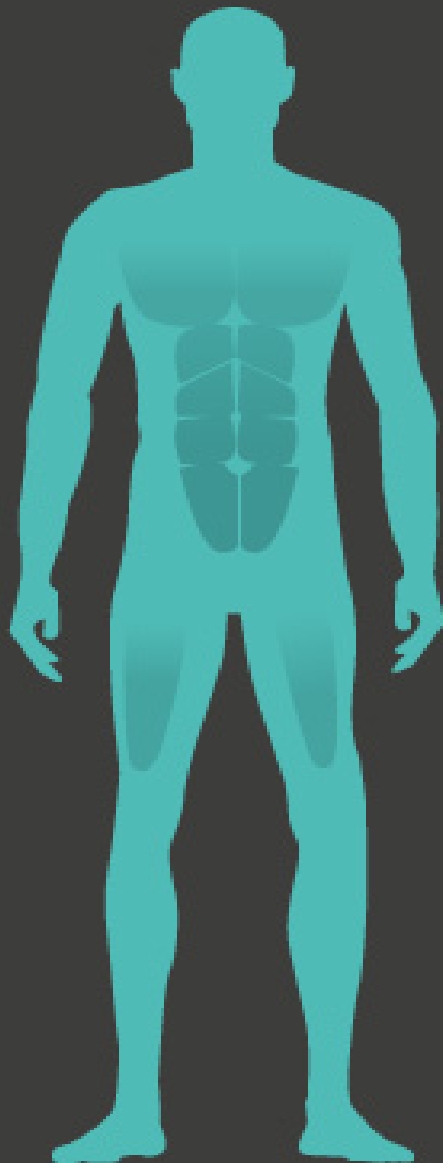


Endomorphe

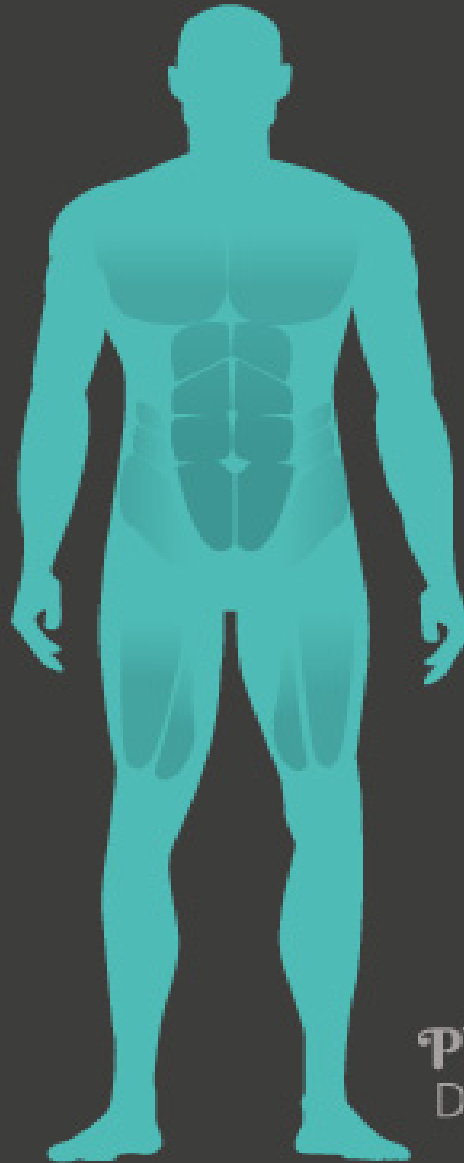




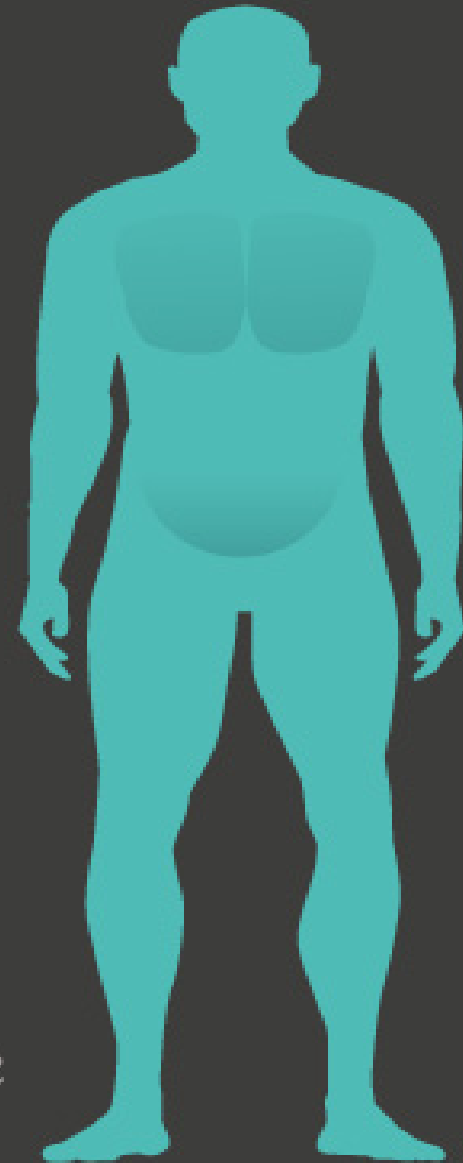
Ectomorphe



Mésomorphe



Endomorphe



Physique
DE RÊVE

A/ Les morphotypes : c'est quoi ?

Femme où homme, chacun a son propre morphotype, c'est-à-dire sa propre silhouette type définie selon des caractéristiques précises. On parlera aussi de types de morphologie. Et savoir quelle est sa morphologie, c'est adapter son alimentation et son entretien physique.

Trois morphotypes. On dénombre trois types de morphologie : le type ectomorphe, le type endomorphe et le type mésomorphe. Chaque morphotype possèdera des caractéristiques physiques spécifiques dont l'origine est génétique. N'avez-vous pas souvent entendu la fameuse phrase « c'est ta morphologie ! » Traduction, telle ou telle caractéristique physique vous constituera depuis votre naissance. Pour les femmes, cela pourra être des hanches trop larges et, pour les hommes, de petites épaules. De légers « défauts » pouvant être modulés grâce au sport ! A chaque morphotype, ses besoins. Quel est l'intérêt de connaître précisément son morphotype par rapport à l'entretien physique si telle est votre nature ? Justement, l'avantage clé de savoir si vous êtes ectomorphe, endomorphe où mésomorphe sera de pouvoir ensuite adapter votre entraînement physique et sculpter, muscler et modeler le corps là où il en aura le plus besoin. Bien sûr, mieux connaître son corps avec ses points forts et ses points faibles permettra aussi d'adapter son régime alimentaire selon l'apport de glucides, de lipides et de protéines conseillé. Le saviez-vous ? Si vous penserez coller à deux morphotypes au lieu d'un seul, c'est tout à fait normal puisqu'on ne pourra posséder toutes les caractéristiques d'un type de silhouette. Le plus important sera d'identifier celui qui correspondra le mieux à votre corps.

B/ Le type ectomorphe :

Mince, voire maigre, la morphologie d'un homme ou d'une femme ectomorphe se caractérisera par une fine ossature et une tendance à brûler les calories. Muscler un corps sera possible en respectant certains principes de base.

B.1) Ectomorphe : portrait



La principale caractéristique d'une personne de type ectomorphe sera la minceur, voire même la maigreur. En effet, le type ectomorphe sera celui qui détiendra la palme du squelette le plus fin, surtout aux chevilles et aux poignets. En général, les épaules et le bassin seront étroits et les membres plutôt longs. Gros brûleur de graisses, l'ectomorphe alliera aussi souvent un tempérament nerveux. Un entretien adéquat qui dira minceur, dira des difficultés à prendre du poids. Ce qui représentera un atout de taille dans la vie de tous les jours puisque le gras ne restera pas : mais, ce sera un inconvénient pour prendre de la masse musculaire rapidement car une personne ectomorphe assimilera peu les nutriments. L'entretien physique devra donc être court et privilégier l'ensemble des muscles du corps. Après des efforts réguliers, vous serez récompensé avec un corps athlétique. Le saviez-vous ? En plus de sécher rapidement, la personne ectomorphe qui se lancera dans un programme de musculation aura un aspect sculpté plus voyant, le squelette étant très fin. La femme ou l'homme ectomorphe aura donc un atout de taille !

C/ Le type endomorphe:

Rejoignant un peu les caractéristiques de l'ectomorphe, le type endomorphe aura généralement des épaules étroites et un squelette plutôt fin. Bien qu'apte à développer sa musculature, l'endomorphe aura tendance à grossir, ce qui demandera un mode alimentaire rigoureux.

C.1) Endomorphe : portrait



Doté d'une ossature fine, la femme où l'homme endomorphe possèdera des épaules étroites, des membres courts. Menacé par la prise de poids, surtout autour du ventre, le régime alimentaire d'une personne ayant cette morphologie devra être bien mené pour éviter la prise de gras. Alors que la sèche sera possible mais plus longue, la personne endomorphe pourra prendre facilement de la masse musculaire. Un atout pour se lancer dans la musculation. Une musculation en deux temps la prise de masse musculaire sera facile et rapide pour une personne endomorphe mais sa prédisposition à prendre du gras devra scinder l'entraînement physique en deux. La première phase de musculation se déroulera avec des charges légères pour lutter contre la masse grasse puis, l'entraînement se poursuivra avec des charges lourdes, propices au développement de la masse musculaire. Le saviez-vous ? Au développement de la masse musculaire, précédera ou suivra du cardio training où du fitness afin d'éliminer la masse du gras plus efficacement. Pour rendre chaque exercice bénéfique, il faudra se concentrer sur l'un jusqu'à la fin puis débiter avec l'autre.

D/ Le type mésomorphe :

Des trois types de morphologie, le mésomorphe semblera être le plus apte à l'entretien physique. La bonne assimilation des nutriments se mariera bien à l'ossature naturellement développée. Ce qui permettra à toute personne de type mésomorphe de muscler son corps de façon optimale.

D.1) Mésomorphe : portrait



Le type mésomorphe présentera de solides atouts physiques pour toute personnes désireuses de se sculpter un corps digne de ce nom ! En effet, cette morphologie alliera un large squelette, notamment les chevilles et poignets, une musculature déjà existante et une bonne absorption des nutriments sans pour autant cumuler trop de gras. Quelle morphologie de rêve ! L'homme de type mésomorphe présentera en général un buste en V. La femme mésomorphe présentera un bassin de même largeur que les épaules.

E) La morphologie sportive !

Avec de telles qualités physiques, la personne mésomorphe sera ainsi toute destinée à l'entretien physique dont la musculation qui donnera vite de vrais résultats. Cette morphologie permettra de se lancer dans de grosses séances d'entraînement, alternant de lourdes charges pour sculpter le corps. La personne mésomorphe pourra prendre aussi vite du poids qu'en perdre, ce qui sera un autre avantage quand il faudra sécher avant de débiter la musculation. Le saviez-vous ? Alors qu'on reconnaîtra au type mésomorphe une tonicité à toute épreuve et un rapide développement musculaire, il n'en sera pas de même pour l'élasticité musculaire et la souplesse. Si vous aurez cette morphologie, je vous recommanderais de pratiquer le stretching.

5) Conclusion du cours:

Si vous respectez les règles qui ont été prescrites dans ce cours, vous obtiendrez alors des résultats rapidement sans avoir une stagnation musculaire où encore, à éviter un surentraînement qui vous sera fatale pour la croissance musculaire. Diversifiez toujours vos exercices de musculation et, vos méthodes de travail ainsi, que, votre nutrition en fonction de votre objectif. Dormez suffisamment pour la récupération. Incorporerez également un peu de cardio pour votre endurance. A vous de jouer pour pulvériser votre progression et de vos objectifs dans le bodybuilding. Bon courage et une bonne chance dans vos entraînements et de ces précieux conseils qui vous ont été apportés dans ce cours pour progresser d'avantage dans le bodybuilding.

Consulter également le dossier également intéressant sur les conseils et le dopage sur la musculation <http://vbronn.free.fr/bb/1.html>

