

CHAPITRE 38

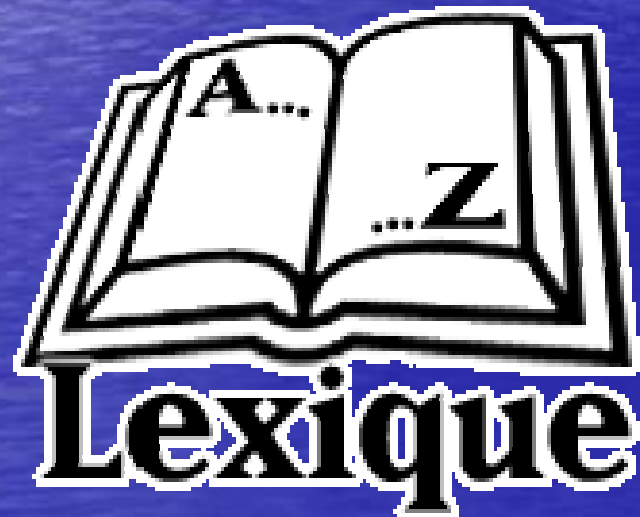
LEXIQUE DES TERMES TECHNIQUES DU VOCABULAIRE DE LA MUSCULATION DU BODYBUILDING ET DU FITNESS





**FICHE PRATIQUE
D'ENTRAINEMENT
LEXIQUE DES TERMES
TECHNIQUE DE LA
MUSCULATION**

**Voici un lexique complet par
ordre alphabétique des termes
techniques utilisés dans le
domaine de la musculation et
du fitness**



LETTRE

A

Abducteur (muscle) : muscle qui permet l'éloignement d'une structure osseuse par rapport à la ligne médiale. Exemple : une abduction des cuisses permet l'écartement des jambes.

Acides aminés : petites molécules qui reliées bout à bout constituent une protéine. On distingue deux catégories d'acides aminés : les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer (isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine), et les acides aminés non essentiels que l'organisme peut fabriquer (alanine, arginine, asparagine, acide aspartique, cystéine, glutamine, acide glutamique, glycine, histidine, proline, sérine, tyrosine). Les protéines humaines sont constituées de ces 20 acides aminés, mais il existe plus de 200 acides aminés (non inclus dans les protéines) jouant des rôles importants dans de nombreuses réactions chimiques.

Acide lactique : acide organique provenant de la dégradation anaérobie du glucose.

Adaptogène : ce dit d'une plante ou végétaux qui augmentent la capacité de notre organisme à s'adapter aux différents stress physique et/ou mental.

Adducteur (muscle) : muscle qui permet le rapprochement de deux structures osseuses. Exemple : une adduction des cuisses permet le rapprochement des jambes.

Adipocyte : cellules du tissu adipeux spécialisée dans le stockage de la graisse. Ces cellules contiennent les réserves de lipides de l'organisme.

Adrénaline : hormone sécrétée dans le système nerveux central en réponse à un état de stress (pour faire face au danger) ou en vue d'une activité physique. Sa libération entraîne une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle ainsi qu'une dilatation des bronches et des pupilles.

ADN : macromolécule qui contient toutes les informations génétiques contenues dans les gènes.

Aérobie ou Aérobie : filière énergétique qui utilise l'oxygène de l'atmosphère pour transformer l'énergie.

Airdyne bike ou Air bike: c'est un vélo elliptique assis fonctionnant à l'air qui sera cette résistance

Aquabike : C'est un vélo aquatique permettant de faire du vélo dans l'eau. C'est aussi un cours de fitness

Anabolisme : ensemble des réactions biochimiques entraînant la formation des constituants du corps.

Anaérobie : filière énergétique qui n'utilise pas d'oxygène pour transformer l'énergie.

ANC : apports nutritionnels conseillés.

Anconé : muscle localisé à la face postérieure du coude qui permet l'extension de l'avant-bras sur le bras

Andrieu (bobine d") : accessoire de musculation de l'avant-bras constitué d'une charge accroché à un tube que l'on doit remonter.

Anémie : manque de globules rouges dans le sang.

Anoxémie : manque d'oxygène dans le sang.

Antéversion : inclinaison en avant d'un organe.

Antioxydants : molécule qui évite l'oxydation de nos cellules causée notamment par les radicaux libres.

Aponévrose : membrane fibreuse enveloppant les muscles.

Aquabike : C'est un cours de vélo aquatique dans l'eau. C'est également un vélo aquatique permettant de pédaler dans l'eau

Arginine : acide aminé non essentiel. Renseignements supplémentaires dans cet article sur l'[arginine](#).

Artère : vaisseau sanguin qui amène le sang du cœur jusqu'aux organes.

Arthrose : maladie chronique caractérisée par la dégénérescence des articulations, associée à une atteinte des tissus osseux sous-jacents.

Asthénie : sensation de fatigue non justifiée (par une activité sportive ou intellectuelle).

ATP (Adénosine triphosphate) : molécule riche en énergie, utilisée universellement par les cellules vivantes pour transporter et fournir de l'énergie. Pour en savoir plus sur le rôle de l'ATP, vous pouvez jeter un œil sur cet article sur la [science de la musculation](#).

Atrophie : diminution du volume d'un tissu (tissu musculaire par exemple) ou d'un organe.

LETTRE

B

Barre EZ : Barre de musculation coudée utilisée pour protéger l'articulation des poignets.

Barre olympique : barre de musculation de 2,20 m pesant 20 kg.

Barrière hémato-encéphalique : membrane qui sépare la circulation sanguine et le liquide céphalo-rachidien du cerveau.

BCAA : acides aminés branchés. Il permet de soutenir un effort musculaire plus long une augmentation de l'endurance, Réduire le risque de catabolisme à Accélérer la récupération et favoriser l'anabolisme. La récupération est accélérée car les stocks de glycogène et d'acides aminés sont moins vidés après la séance et, L'anabolisme est facilité car le catabolisme est réduit.

Bench-press : terme anglo-saxon désignant le "développé couché".

Biceps brachial : muscle permettant une flexion de l'avant-bras sur le bras. Pour muscler ce muscle, allez faire un tour dans la banque d'exercices pour les biceps.

Bisets : 2 séries cumulées de 2 exercices différents sur le même groupe musculaire. Exemple : développé couché haltères + écartés couchés haltères [repos] ...

Body boxe : C'est un cours de fitness de renforcement musculaire et de défoulement avec un sac de frappe

Body combat: C'est un cours de fitness de renforcement musculaire et de défoulement

Body jam où body attack: C'est un cours de fitness de danse

Body pump : C'est un cours de fitness de renforcement musculaire avec une barre, un step et des poids

Bodybuilding : culture physique destinée à développer une masse musculaire esthétique.

Bomber (triceps Bomber) : barre avec 2 poignées parallèles au centre d'un ovale permettant de travailler les triceps.

Bradycardie : ralentissement du rythme des battements cardiaques.

Butterfly : exercice d'isolation pour les pectoraux,

LETTRE

C

Cadence : répétition d'actions, de mouvement qui se succède à intervalles réguliers.

Calcium (Ca) : le minéral du système nerveux.

Calories : unité utilisée en nutrition pour mesure la valeur énergétique des aliments.

Cardio training : activité physique aérobie pour développer ses fonctions cardio-vasculaires et respiratoires.

Cardio-vasculaire : relatif au cœur et aux vaisseaux (artères et veines).

Carnitine : molécule synthétisée dans notre organisme jouant un rôle dans le métabolisme des graisses.

Caséine : protéine du lait à digestion lente. Il est conseillé de l'utiliser avant de dormir.

Catabolisme : dégradation de composés organiques complexes en molécules plus simples.

Ceinture scapulaire : os de l'épaule (clavicule, omoplate et l'os coracoïde).

Chaise romaine : appareil de musculation permettant de travailler les abdominaux. Le dos repose sur un support, les bras sont calés. Cela permet de remonter les genoux vers la poitrine sans mouvement de va-et-vient.

Chest expanders: c'est un accessoire constitué de 5 ressorts permettant de faire des exercices de musculation

Chin up : expression anglo-saxonne qui désigne les tractions sur une barre fixe, mains en supination.

Cholestérol : molécule lipidique essentielle au fonctionnement de l'organisme jouant un rôle dans la construction des membranes cellulaires et dans la fabrication d'hormones.

Chrome (Cr) : le minéral antidiabétique.

Citrulline : acide aminé produit exclusivement dans l'intestin à partir de la Glutamine et de l'arginine.

CLA (Acide linoléique conjugué) : dérivé de l'acide linoléique, un acide gras essentiel de la famille des oméga-6.

Congestionner : provoquer une accumulation excessive de sang dans les vaisseaux d'un organe.

Contraction concentrique : contraction d'un muscle entraînant un mouvement lié à son raccourcissement.

Contraction excentrique : travail d'un muscle accompagné de son allongement au lieu du raccourcissement normal.

Contraction isométrique : contraction musculaire sans mouvement.

Contracture : contraction involontaire, spontanée, durable et douloureuse d'un muscle.

Convergent (machine convergente) : machine de musculation permettant de travailler avec une grande amplitude et qui permet de simuler le mouvement naturel des muscles concernés.

Cortisol : hormone catabolisant, informations complètes dans cet article sur le [cortisol et la musculation](#).

Crampes : contraction involontaire, brutale, intense et douloureuse d'un muscle.

Créatine : dérivé d'acide aminé. Prise avant un entraînement physique de type anaérobie ou un match de tennis ou de foot par exemple, votre récupération sera améliorée ainsi que votre développement musculaire (ex. pour la musculation.).

Le transporteur actif de la créatine étant l'hormone [insuline](#), on peut consommer la créatine avec une boisson modérément sucrée pour élever le niveau de cette hormone et donc accélérer l'absorption celle-ci au siège du muscles: les fibres musculaires.

Crossfit: C'est un cours intense en intérieur où en extérieur de 30 minutes maximum qui consiste à travailler en circuit-training. Le but est d'enchaîner plusieurs exercices différents, à intensité élevée et sans temps de repos. ex: Travail de musculation, au poids du corps (pompes, tractions, dips, anneaux, etc.), des charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre, etc.) et d'endurance (course à pieds, rameur, corde à sauter etc.) .

Crunch : exercice de musculation sollicitant les abdominaux avec un rapprochement des jambes par rapport au haut du corps.

Cuivre (Cu) : le minéral anti-infections.

Curl : terme anglo-saxon qui désigne le soulèvement d'une charge avec une trajectoire courbé. Voici des exemples d'exercice de curl : [curl à la barre](#), [curl concentré](#),

LETTRE

D

Deadlift : Soulevé de terre, mouvement de power lifting qui permet de travailler quasiment tous les muscles du corps. Principe de base : une barre est posée au sol, qu'il faut soulever, en réalisant une flexion des jambes, et en contractant les abdominaux et les lombaires.

Définition musculaire : Avoir des muscles très visibles et dépourvus d'excès de graisse. Nécessite d'être assez sec.

Deltoïdes : Nom scientifique des muscles composant les épaules. Les deltoïdes sont un ensemble de muscle tripenné, c'est à dire composé de trois faisceaux différents, le faisceau antérieur, moyen, et postérieur.

Densité : Dureté, épaisseur et poids d'un muscle. Un muscle plus dense a un meilleur aspect.

Développé couché : Mouvement de base de la musculation. Allongé sur un banc, le pratiquant soulève une barre chargée et effectue un mouvement de piston vertical en amenant la barre au niveau de ses pectoraux et en la faisant remonter dans un axe perpendiculaire au sol. Ce mouvement est excellent pour développer le grand pectoral.

Développé décliné : Variante du développé couché, le banc admettant une déclinaison allant jusqu'à 15°. Le mouvement reste globalement le même à part que la barre est amenée au niveau du diaphragme, et non au centre des pectoraux. Ce mouvement est idéal pour développer la partie inférieure du grand pectoral.

Développé incliné : Variante du développé couché, le banc admettant une inclinaison allant jusqu'à 60°. Le mouvement reste globalement le même à part que la barre est amenée au niveau de la fourchette sternale, et non pas vers les pectoraux. Ce mouvement est idéal pour développer la partie supérieure et le faisceau claviculaire du grand pectoral.

Développé Militaire : Military press (en anglais) : Exercice de musculation pour le travail des épaules qui consiste à amener la barre sur le faisceau claviculaire des pecs (le haut des pecs) et à la repousser au-dessus de la tête. Muscles principales étant la partie avant des épaules.

Développé nuque : Exercice pour le travail des épaules qui consiste à développer la barre derrière la nuque et à la repousser au-dessus de la tête. Muscles principales étant la partie arrière des épaules.

Dips : Exercice de base de musculation pour les triceps et les pectoraux qui vise à fléchir et étendre les bras sur des barres parallèles, travaille aussi la partie antérieure des épaules.

Disque Olympique : Disque d'un diamètre de 50mm dont les caractéristiques et notamment le contrôle très strict du poids permet une utilisation en compétition. Par extension sont appelés disques olympiques tous les disques de 50mm de diamètre.

Diurétique : substance qui entraîne une augmentation de la sécrétion urinaire et qui peut être utilisé notamment pour traiter l'hypertension artérielle, l'insuffisance cardiaque, certains œdèmes

Dopamine : neurotransmetteur jouant un rôle clé dans le repérage des récompenses naturelles pour l'organisme. Cette molécule du plaisir participe aussi à la mémorisation des indices associés à ces récompenses. Toutes les choses qui déclenchent la dépendance chez l'homme augmentent la libération de dopamine, le sport en fait parti. L'addiction aux drogues se fait en stimulant la sécrétion de dopamine : cela provoque le comportement addictif des drogués.

LETTRE

E

Échec musculaire négatif : si quelqu'un vous lève la barre et que vous ne pouvez plus la descendre de manière contrôlée, c'est-à-dire en au moins quatre secondes (il s'agit d'une estimation, cela dépend des exercices) et avec une vitesse constante, vous avez atteint l'échec musculaire négatif.

Échec musculaire positif : Si sur une répétition de votre série de développé couché, vous n'arrivez plus à lever la barre malgré 100% d'effort, vous avez atteint l'échec musculaire positif. C'est de celui-là qu'on parle par défaut.

Échec musculaire statique : si vous la maintenez au point de blocage aussi longtemps que vous le pouvez, vous avez atteint l'échec musculaire statique.

Écorché : superlatif de "sec", absence de graisse entre la peau et les muscles, qui rend les muscles et les veines très apparents.

ECG : C'est un test d'enregistrement d'électrocardiogramme continue graduellement lors d'un test d'effort

Electrostimulation : Méthode de renforcement musculaire utilisant un électro-stimulateur pour contracter un ou plusieurs muscles en envoyant une impulsion électrique sur le muscle, ce qui le fait se contracter.

Endorphine : hormone d'excitation sécrétée par l'hypophyse et l'hypothalamus lors d'effort intense (cardio)

Elastique: C'est un accessoire de fitness permettant de faire des exercices où la rééducation musculaire

Épi : support en tube permettant le stockage et le rangement des disques et barres.

Équilibre : En terme physique, signifie de bonnes proportions corporelles générales, développement égal de tous les groupes musculaires. Un bon équilibre musculaire est primordial pour avoir un bon physique.

Ergomètre : Option d'un vélo ou d'un appareil de cardio-training qui permet un travail à puissance fixe ou constante (cette puissance est exprimée en Watt), l'intensité de l'effort demandé par l'appareil se régulant automatiquement en fonction de la vitesse de pédalage de l'utilisateur. Machine qui permet de réaliser sur place un mouvement qui devrait permettre un déplacement . Le tapis roulant reproduit par exemple la course à pied, le vélo elliptique reproduit le mouvement du ski de fond.

Expiration : action de faire sortir l'air de ses poumons.

Extension : L'opposé de la flexion, mouvement qui éloigne une partie du corps par rapport à l'autre.

LETTRE

F

Fer (Fe) : le minéral anti-anémie. Autre

Fibre musculaire : Cellule d'aspect filamenteux constitutive du tissu musculaire.

Fitness : Terme générique un peu fourre-tout, faisant moins "peur" que "muscultation" ou "bodybuilding" (surtout pour le public féminin). En pratique, le fitness reprend les mouvements de la muscultation, mais sans (ou peu de) surcharge de poids. Une sorte de compromis entre le cardio-training et la muscultation.

Flexion : L'opposé de l'extension, mouvement qui rapproche une partie du corps par rapport à l'autre.

Fluor (F) : le minéral anti-carie..

Force absolue : Il s'agit de la force maximale d'un muscle exprimée au regard de sa section transversale. Elle est supérieure à la force maximale dans le sens où, d'une manière volontaire et par phénomène d'autoprotection, il est impossible d'utiliser la totalité de la force du muscle. Il paraît raisonnable de penser qu'un individu entraîné, ne prenant aucun produit ayant une influence sur le système nerveux central tels que les excitants, utilise environ 70% de sa force absolue de manière volontaire.

Force athlétique : Power lifting en anglais. Activité sportive qui vise à soulever la charge maximale sur un décomposé de 3 exercices : Développé couché, squat et soulevé de terre.

Force endurance : Capacité à maintenir une performance de force à un niveau constant pendant une durée déterminée (généralement fixée par l'activité sportive à laquelle elle se rapporte). Une autre définition pourrait être la capacité de maintenir dans des proportions minimales la baisse de force sous l'effet de la fatigue.

Force explosive : représente la plus grande tension musculaire qui peut être déclenché en un minimum de temps.

Force maximale : La plus grande force qu'un muscle peut développer d'une manière volontaire. (Dépend de la section transversale du muscle, du nombre de fibres, du type de fibres, de la longueur des fibres, de leur capacité à être recrutées en même temps, ...)

Force relative : Il s'agit de la force maximale de la personne relativement à son poids de corps. Les exercices comme les tractions à la barre fixe, les répulsions aux barres parallèles (dips), mettent en évidence la force relative d'un individu.

Fréquence cardiaque : Nombre de battements cardiaques par unité de temps.

Fréquence respiratoire : Nombre de cycles respiratoires par unité de temps.

Full body : séance d'entraînement consacrée à l'ensemble du corps

LETTRE

G

GH (Hormone de croissance) : hormone sécrétée dans la partie antérieure de la glande pituitaire (hypophyse). Cette hormone stimule le développement cellulaire.

Giant set : 4 séries cumulées ou plus de 4 exercices différents sur le même muscle. Exemple : [développé couché](#) + [écartés inclinés](#) + [butterfly](#) + [poules vis à vis](#)[repos]

Glande endocrine : glande qui rejette dans le milieu intérieur (sang) le produit de sa sécrétion.

Glande exocrine : glande qui rejette le produit de sa sécrétion hors du milieu intérieur (surface de la peau, tube digestif).

Glande sudoripare : glande qui secrète la sueur.

Glucagon : hormone sécrétée dans le pancréas. Elle possède des propriétés antagonistes de l'insuline, elle est hyperglycémiant et augmente donc la glycémie.

Glucide : également appelés hydrates de carbone, les glucides sont une source d'énergie pour l'organisme.

Glucose : glucide simple qui est notre source principale d'énergie.

Glutamine : acide aminé non essentiel. Pour connaître son importance, rendez-vous sur cet article sur la [glutamine](#).

Glycémie : taux de sucre dans le sang. La valeur moyenne normale est de 1 g de sucre par litre de sang (1 g/L). En dessous de cette valeur, une sécrétion de glucagon est faite pour libérer du sucre dans le sang. Ce sucre est apporté grâce aux réserves de glycogène du foie et des muscles. Si la valeur de la glycémie est supérieure à la valeur normale (notamment après un repas), une sécrétion d'insuline est réalisée pour stocker le sucre en excédant sous forme de glycogène et sous forme de graisse.

Glycogène : Glucide de réserve de l'organisme stocké dans les muscles.

Gonflette : mot argotique péjoratif désignant la musculation. Le but de ce sport étant de faire grossir / gonfler les muscles, la musculation est souvent nommée gonflette.

Good morning : Flexion du buste en avant.

Grand dentelé : Muscle qui écarte les omoplates, aide à l'expansion de la poitrine et stabilise les bras pendant leur élévation au-dessus de la tête (se situe entre les pecs et le grand dorsal, sur les flancs).

Grand dorsal : Muscles des dorsaux : Bouge les bras vers le bas et vers l'arrière.

Grand droit : Muscle principal de la paroi abdominale, inséré sur le bas des côtes et sur le bassin, permet la flexion en avant du tronc (muscle strié et séparé, d'où un effet "tablettes de chocolat").

Grand fessier : Muscles des fessiers : étend et permet une rotation externe du fémur. C'est le muscle le plus gros et le plus fort du corps.

Grand pectoral : Muscles des pectoraux : Portion sternale (au milieu) ou claviculaire (en haut) : amène les bras vers l'intérieur, vers l'avant et vers le bas, fait décrire aux bras une rotation vers l'intérieur.

GRIT: c'est un cours en intérieur à haute intensité qui propose 3 entraînements de GRIT ci-dessous uniques de 30 minutes fournissant des résultats rapide au niveaux de l'endurance ,de la force, de la masse musculaire et de la perte de graisse (sèche)

1° grit strength: Objectifs: augmenter la force et la tonicité musculaire matériel: ex: step, haltères, poids et barres...(etc.) où le poids du corps

2° grit plyo: Objectifs construire un corps puissant, travailler l'endurance et l'agilité matériel: step, trampoline ... (etc.) où le poids du corps

3° grit cardio: Objectifs brûler les graisses et les calories rapidement pas de matériel spécifique on peut utiliser par exemple un sac de frappe, un rameur, un vélo, un tapis de course où, courir sur place ..(etc.)

Groupe frontal du mollet : Muscle du tibia : soulève la pointe du pied et permet sa rotation.

Guarana : plante grimpante originaire de la forêt amazonienne qui permet de perdre du poids en effectuant une sèche musculaire par exemple.

LETTRE

H

Haltère: C'est un accessoire permettant de faire des exercices

Hard gainer : personne qui a du mal à prendre du muscle (généralement de constitution fine et très maigre).

Hip machine : Appareil de musculation constitué d'un balancier et qui permet de travailler les fessiers, adducteurs et abducteurs.

HMB : métabolite provenant du métabolisme de l'acide aminé L-Leucine

Home gym : Appareils à charges guidée ex : presse guidée pour la maison.

Home trainer : Appareil se plaçant sous un vélo de route pour transformer ce dernier en vélo fixe.

Hormone : messenger chimique produit par une glande endocrine et véhiculé par le sang jusqu'à un tissu distant.

Holistic training : entraînement à la sensation : rien n'est défini.

Hypercholestérolémie : excès du taux de cholestérol dans le sang.

Hyperglycémie : excès/élévation de sucre dans le sang.

Hypertrophie : Prise de volume d'un muscle grâce à l'entraînement, synonyme de croissance musculaire.

Hypoglycémie : manque/diminution de sucre dans le sang

Hypoxie : Défaut d'oxygénation de l'organisme.

LETTRE

I

Ilio-psoas : (aussi appelé psoas-iliaque) Ensemble des deux muscles fléchisseurs de la cuisse : l'iliaque et le psoas.

Immunité : résistance naturelle ou acquise (vaccin) d'un organisme vivant devant un agent pathogène.

Impedancemètre (balance) : appareil permettant une mesure du taux de graisse contenu dans le corps, grâce à un courant électrique.

Index glycémique : vitesse d'absorption des différents glucides. Sur une échelle de 1 à 100, plus on se rapproche de 100 et plus le taux de sucre dans le sang (glycémie) augmente rapidement. Cette rapide augmentation de la glycémie active la sécrétion d'insuline qui active le stockage des sucres sous forme de glycogène et de graisses.

Inspiration : action de faire entrer de l'air dans ses poumons.

Insuline : hormone sécrétée dans le pancréas. C'est une hormone hypoglycémisante : elle diminue le taux de glucose dans le sang et baisse la glycémie.

Intensité : c'est le pourcentage d'effort momentanément disponible pour réaliser un exercice.

Ischio : Biceps crural : Muscle fléchisseur de la cuisse, situé à l'arrière des cuisses. Ce sont des muscles souvent négligés mais pourtant très importants pour l'équilibre des forces dans le corps et qui réduisent le risque de blessures.

Isométrie : Travail en isométrie : travail musculaire sans mouvement, pas d'étirement ni raccourcissement du muscle. C'est un travail en statique : il consiste à maintenir une lourde charge pendant un temps donné

Isotonique : Travail isotonique : travail musculaire avec mouvement et rapprochement des insertions musculaires. C'est l'entraînement classique.

LETTRE

J



Jumeaux : Muscle des mollets, permet de tendre le pied, intervient dans la flexion et le verrouillage du genou.

LETTRE

L

Lactate test : c'est un test qui consistera à prélever une goutte de sang avec une aiguille où avec un appareil spécifique qui permettra d'analyser le sang du sportif lors d'un effort physique.

Larry Scott : (pupitre Larry Scott) : Du nom de l'inventeur. Pupitre pour travailler les biceps avec haltère ou barre en calant les coudes sur un support incliné, ce qui permet de bien isoler les biceps, tout en évitant de tricher.

Lattissimus (barre lattissimus) : Barre de tirage pour le travail des dorsaux.

Leg Curl : mouvement faisant travailler les ischios par la flexion de la jambe depuis la position étendue (position allongée).

Leg extension : mouvement faisant travailler le quadriceps par l'extension de la jambe depuis la position fléchie (position assise).

Libido : C'est un désir qui apparaîtra soudainement provoquant une envie de faire quelque chose rapidement Ex: un désir sexuelle apparaîtra soudainement lors d'un rapport sexuelle.

Lipide : matière grasse des êtres vivants.

Lipolyse : destruction de la graisse (lipides stockés) de l'organisme.

Lithium (Li) : le minéral du cerveau.

LIA : LIA pour Low Impact Aérobie, sorte d'aérobie douce et dansée sans impact violent au sol.

Ligament : Bande de tissu conjonctif fibreux très résistant reliant les pièces osseuses d'une articulation ou servant à fixer des organes.

Lombaire : Région musculaire située le long de la colonne vertébrale, derrière l'abdomen.

Lombalgie : douleur située dans la région lombaire.

LETTRE

M

Maca : plante originaire des hauts plateaux des Andes au Pérou. Pour l'énergie

Magnésium (Mg) : le minéral du rythme cardiaque.

Magnétique : Système de résistance à un pédalage utilisant un aimant pour freiner une roue métallique. Manganèse (Mn) : le minéral anti-allergie.

Masse : Le volume du corps. Attention, dans la masse globale on compte le gras. Donc une grosse masse ne signifie pas forcément beaucoup de muscle, il faut tenir compte du taux de gras.

Méso cycle : définit une période de l'entraînement ayant un sous-objectif propre. Il dure généralement 4 à 6 semaines.

Métabolisme : Ensemble des transformations chimiques et physico-chimiques qui se produisent dans les tissus de l'organisme.

Métabolisme basal ou de base: Métabolisme de l'organisme placé dans les conditions du repos intégral.

Microcycle : dure en principe une semaine, définit un ensemble de séances d'entraînement, une alternance de moments de travail et de repos constituant un maillon de la chaîne que représente la planification de l'entraînement sur une saison complète.

Militaire presse : terme anglo-saxon qui désigne le développé nuque.

Mitochondrie : organite à l'intérieur d'une cellule qui fournit de l'énergie à la cellule sous forme d'ATP.

Mono-articulaire : Se dit d'un exercice qui ne fait intervenir qu'une seule articulation, donc un exercice d'isolation.

Morphologie : étude des formes du corps Muscle agoniste : muscles qui exécutent le mouvement considéré.

Muscle Agoniste : Muscle dont la contraction engendre un mouvement.

Muscle Antagoniste : Muscle réglant le mouvement produit par le muscle agoniste, en engendrant le mouvement inverse.

Muscle Lombaire : Région musculaire située le long de la colonne vertébrale, derrière l'abdomen, au dessus des fessiers. Sert dans le redressement du buste, à rester debout et à maintenir tout le tronc

Musculation (bodybuilding ou culturisme) : Consiste en des exercices de mouvements spécifiques avec une surcharge de poids, ciblée sur des muscles ou des groupes musculaires

LETTRE

N

Névralgie : douleur siégeant sur le trajet d'un nerf.

Neurotransmetteur : composés chimiques libérées par les neurones agissant sur d'autres neurones ou d'autres types de cellules comme les cellules musculaires.

Newton : C'est une force d'attraction exercée par un poids exprimé en kilos $10 \text{ Newton} = 1 \text{ kilos}$. Il sera utilisé notamment pour la pratique d'un test sportif sur un vélo médical de type Monark.

LETTRE

O

Obliques : Muscles abdominaux latéraux permettant la rotation du buste. Sont situés de chaque côté des muscles grands droits des abdominaux.

Œstrogènes : hormones produites par les ovaires et le foie, la surrénale et le tissu adipeux en moindre quantité. Cette hormone joue un rôle dans le développement des caractères sexuels secondaires féminin et à des effets sur le foie et le tissu adipeux (homme et femme).

Oligo-éléments : substances nécessaires, en très petite quantité, au fonctionnement de l'organisme.

Oméga 3, 6, 9 : acides gras dits polyinsaturés.

Oxydation : combinaison avec l'oxygène et, plus généralement, réaction dans laquelle un atome ou un ion perd des électrons. L'oxydation est un procédé qui dégrade les vitamines ou les cellules, mais aussi qui produit de l'énergie pour les muscles.

LETTRE

P

Pectoraux : Muscles de la poitrine.

Peak contraction : action de contracter le muscle travaillé au maximum à la fin du mouvement (entre la phase positive et la phase négative).

Phosphore (P) : le minéral de l'énergie.

Physiologie : étude de la nature du corps, et plus précisément de la manière dont il fonctionne : fonctionnement et l'organisation mécanique, physique et biochimique.

Pince plis : c'est un accessoire permettant de mesurer le taux de masse grasseuse de votre corps.

Plan d'entraînement : document à établir avant chaque entraînement, définit le déroulement complet des exercices que vous pratiquez en une séance. Comprend tous les exercices, les séries et les reps. Peut se faire sur une feuille, ou mieux, sur un petit carnet.

Planche anatomique : Dessin représentant les muscles principaux du corps humain.

Pliométrie : Méthode d'entraînement visant à placer le muscle en position d'étirement avant la phase de contraction de façon à bénéficier de son élasticité et de l'effet du réflexe myotatique inverse. Exemple : sauter par terre depuis une marche avant de sauter le plus haut possible.

PMA : c'est la puissance maximal aérobie. Elle sera calculé avec un capteur de vitesse pour le cycliste.

Poids de corps sec : Terme signifiant la quantité de muscle pur dans le corps (hors os, viscères, gras ...).

Poly-articulaire : se dit d'un exercice qui fait intervenir plusieurs articulations, donc plusieurs muscles, exercice de base.

Potassium (K) : le minéral de l'équilibre neuromusculaire.

Power lifting : force athlétique. Activité sportive qui vise à soulever la charge maximale sur un décomposé de 3 exercices : Développé couché, squat et soulevé de terre.

Presse : Appareil de musculation des cuisses qui permet de soulever ou pousser une charge par extension des cuisses. Par extension, le nom presse est utilisé pour désigner les appareils à charge guidées

Power twister : c'est un accessoire constitué de 2 poignés en mousses relié à 1ressorts permettant de faire des exercices de musculation

Principe de confusion : action de varier sans cesse les exercices, les charges, les amplitudes, la récupération.

Priority training : entraînement des points faibles en premier dans la semaine et en début de séance.

Prise marteau : Prise de l'haltère ou la main en semi-pronation, rappelant la prise du marteau.

Pronation : Action de tourner la paume vers l'intérieur / paume des mains vers le bas (dos des mains vers le visage).

Proportion : Le développement d'un muscle par rapport à un autre. De bonnes proportions sont indispensables pour obtenir un beau physique et limiter le risque de blessures.

Protéines : molécules composées d'acides aminés présentes dans tous les organismes vivants.

Pull and turn : Molette de réglage rapide. On tourne pour desserrer et on tire pour régler.

Pull over : Exercice de musculation visant à l'extension de la cage thoracique et au travail des pectoraux. Couché sur un banc en tenant une haltère, cette dernière est amenée derrière la tête puis ramenée au-dessus de la poitrine.

Pull-up : Traction à la barre fixe, mains en pronation.

Pulse mètre ou cardio-fréquencemètre : Système de mesure de pulsation cardiaque souvent présent sur les appareils de cardio-training. Appareil constitué d'une montre et d'une sangle en caoutchouc attaché au niveau de la poitrine qui permet grâce à la montre de connaître sa fréquence cardiaque

Pump : Cours collectif de musculation en musique utilisant une barre et des disques de fonte en caoutchouc.

Push-up : Nom anglais pour désigner les pompes. Répulsion au sol par la force des bras et des pectoraux.

LETTRE

Q



Quadriceps : Muscles situés sur l'avant des cuisses. Se compose de 4 muscles (Quads), muscle droit antérieur, muscle couturier, muscle vaste interne et muscle vaste externe.

Qualité musculaire : Combinaison de la masse et de la définition musculaire

LETTRE

R

Rachis : nom scientifique qui désigne la colonne vertébrale.

Rachitisme : maladie de la croissance et de l'ossification, observée chez le nourrisson et le jeune enfant, caractérisée par une insuffisance de la calcification des os et des cartilages, et due à une carence en vitamine D.

Radicaux libres : ce sont des molécules destructrices et instables avec un électron célibataire. Elles se stabilisent aux dépens d'autres molécules (lipides, glucides, protéines, ADN ou enzymes) qui ne peuvent plus, alors, jouer leur rôle. Les radicaux libres altèrent ainsi les structures de notre organisme.

Récupération active : Récupération accompagnée d'une activité modérée propre à accélérer les mécanismes de récupération.

Réflexe myotatique inverse : c'est un réflexe de contraction qui survient lorsque le muscle est placé dans une position inhabituelle d'étirement.

Répétition : Si l'on considère un mouvement répétitif, une répétition est un aller-retour du mouvement. Exemple : au développé couché, position de départ : bras tendus verticalement, vous aurez fait une répétition lorsque vous aurez ramené la barre à la poitrine et serez revenu en position de départ.

Répétitions forcées : lorsqu'un partenaire aide à effectuer quelques reps supplémentaires en fin de série.

Repos : Temps de décontraction entre les séries d'un exercice, permettant de reposer le muscle et de reprendre son souffle.

Rest pause : petit temps de repos dans une série afin de resynthétiser des substrats énergétiques pour pouvoir poursuivre l'effort. Exemple : développé couché 6 reps [4 s de repos] + 4 reps [4 s de repos] + 2 reps.

Rétroversion : Position d'un organe basculé vers l'arrière.

RM : 1 RM représente la charge qui vous permet de faire qu'une seule répétition, c'est à dire la charge maximale que vous pouvez soulever pour réaliser un mouvement d'un exercice.

Rhomboïde : Muscle principal du dos.

Rpm: C'est le rythme de pédalage par minute à suivre sur un rythme musicale de 9 chansons. C'est un cours de fitness qui se pratique sur un vélo appelé biking

Roue d'inertie : Pour un appareil de Fitness, généralement vélo d'appartement, roue lourde qui procure une inertie lors d'un effort. Cette roue est également freinée par une sangle, un galet ou des aimants pour obtenir un réglage de cette inertie.

Rowing : Mouvement consistant à tirer une barre lestée vers la poitrine ou l'abdomen. C'est un mouvement de base pour travailler le dos.

LETTRE

S

Salsa : c'est un cours de danse

Scapula : nom scientifique qui désigne l'omoplate.

Scoliose : déviation latérale de la colonne vertébrale.

Scorbut : maladie générale due à un manque de vitamine C et caractérisée par un ensemble de troubles, saignements des gencives, hémorragies multiples et amaigrissement important.

Séance : correspond au temps consacré à l'entraînement. Une séance est composée d'exercices différents et de périodes de repos entre chaque série d'exercices.

Sécher : Période de régime et d'entraînement spécifique visant à perdre sa graisse en conservant au maximum sa masse musculaire. Le but étant d'améliorer sa définition musculaire.

Sélénium (Se) : le minéral anti-cancer.

Série : Ensemble de répétitions pour un exercice de musculation. Une série est composée de plusieurs répétitions. Une séance est composée de plusieurs séries de plusieurs exercices.

Séries brûlantes : action de continuer par des reps partielles quand les mouvements à pleine amplitude deviennent impossibles.

Séries composées : Consiste à enchaîner deux exercices pour un même muscle avec ou sans repos.

Shrugs : Haussement d'épaules pour le travail des trapèzes.

Silicium (Si) : le minéral de l'enveloppe corporelle.

Soléaire : Muscle des mollets, étend le pied. Muscle plat placé derrière les muscles jumeaux.

Smith machine : terme anglo-saxon qui désigne la barre guidée.

Sodium (Na) : le minéral de l'eau.

Soléaire : puissant muscle situé en arrière de la jambe faisant partie du mollet avec les muscles jumeaux.

Soufre (S) : le minéral du tissu osseux et de la peau.

Soulevé de terre : Mouvement de base de la musculation qui consiste à maintenir une barre chargée à la force des bras, au niveau des genoux, le corps tendus, les abdos serrés et le dos droit. Ce mouvement est extrêmement complet, car il muscle quasiment le corps entier.

Spinning (ou biking) : Cours collectif de cardio-training sur un vélo spécifique. Il améliore l'endurance et accélère les dépenses caloriques environ en moyenne 500 à 800 calories pour une séance de 50 min (brûlage de graisse et perte de poids accélérée)

Spirométrie : . C'est un test qui consistera en une série d'examen des fonctions respiratoires, selon des paramètres et dans des conditions précises. Le but d'une spirométrie sera de contrôler la fonction ventilatoire en mesurant les volumes d'air mobilisés par les mouvements respiratoires et les débits ventilatoires.

Spiruline : algue d'eau douce aux qualités nutritionnelles exceptionnelles. Il permet d'améliorer l'endurance, à accélérer l'amincissement et, une meilleure récupération.

Split (programme split) : vient de l'anglais division. À l'inverse de l'entraînement full body, l'entraînement "split" est un entraînement où les muscles ne sont pas travaillés en même temps. Exemple : lundi pectoraux, biceps, mardi jambes, mercredi dos, triceps, vendredi épaule.

Squat : Mouvement de base de la musculation consistant en une flexion suivie d'une extension des membres inférieurs avec ou sans charge. C'est un mouvement idéal pour muscler les cuisses (quadriceps).

Stretching : Exercices d'étirements musculaires, qui consistent à décongestionner les muscles après une séance de musculation ou de fitness. Indispensable après votre entraînement de musculation. Cette phase est également utilisée sous l'appellation "Retour au calme".

Submaximal : Se dit d'une activité physique où le sujet travaille au-dessous de sa capacité maximale.

Substrat énergétique : Substance utilisée par l'organisme dans les processus de production d'énergie.

Superset : Ce principe d'entraînement consiste à enchaîner deux séries d'exercices sollicitant des muscles le plus souvent antagonistes sans temps de repos entre les séries. Par exemple, le curl pour les biceps suivi des extensions pour les triceps.

Supination : Action de tourner la paume vers l'extérieur / paume des mains vers le haut / paume des mains face au visage.

Surcharge : Le fait de travailler vos muscles progressivement de plus en plus intensément. On y parvient en augmentant la charge soulevée, le volume de travail ... Le but étant de forcer le muscle à s'adapter petit à petit à une augmentation du travail demandé, pour l'obliger à grossir.

Surcompensation : Phénomène par lequel l'organisme, lors du processus de récupération, renouvelle les substrats prélevés sur les tissus en quantité supérieure à celle qu'il a utilisée pendant la phase de travail.

Surentraînement : Altération des capacités de performance consécutive à un excès ou une mauvaise répartition des charges de travail dans un programme d'entraînement.

Stretching : Ce sont des étirements et des assouplissements permettant d'éviter des blessures lors d'un effort intense mais aussi, pour éviter l'apparition des courbatures le lendemain (micro lésions musculaires provoqués par l'acide lactique dû à l'essai d'un nouveau exercice par exemple)

Step: C'est un cours de fitness où une plateforme permettant de faire des exercices

Symétrie : Bas du corps proportionné avec le haut, côté droit côté gauche ... participe à l'équilibre musculaire.

Système nerveux central : correspond anatomiquement à l'encéphale (cerveau, cervelet, tronc cérébral) et à la moelle épinière.

Système nerveux périphérique : correspond anatomiquement aux nerfs : nerfs crâniens, nerfs rachidiens...

LETTRE

T

Tachycardie : accélération du rythme des battements cardiaques.

TAN : C'est l'écorce de chêne permettant d'être pulvérisé sur le corps lors d'une compétition de culturisme où une séance de photo. Le TAN sera en vaporisateur où en crème également un produit permettant le bronzage de la peau.

Taurine : dérivé de l'acide aminé méthionine. La taurine augmente l'endurance et permet d'accélérer la récupération chez l'athlète. Par ailleurs, elle aide à lutter contre la fatigue et réduit les effets du stress. La taurine permet de prévenir les crampes grâce à la pénétration du calcium dans les fibres. Elle contribue aussi à faciliter la contraction musculaire tout en protégeant la membrane entourant les fibres. La prise de suppléments de taurine durant les entraînements permet de réduire les risques de lésion des fibres musculaires et d'améliorer la performance. Ces produits aident à réduire la tension.

Temps de repos : temps de pause entre les séries d'un exercice. Cela permet à votre organisme et plus particulièrement à vos muscles de se recharger en oxygène, en créatine phosphate...

Test sportif où test d'effort : c'est un test qui se pratiquera sur un vélo où un tapis de course où un rameur. Ce test consistera à enregistrer des paramètres cardiologiques durant un effort. Les paramètres mesurés sont le pouls, la tension artérielle, et surtout l'électrocardiogramme. Selon les paramètres du sportif et de sa condition physique, un protocole d'effort sera défini par le médecin responsable de l'examen. Dans les situations les plus classiques, ce protocole correspond à un effort avec une augmentation de 30 watts toutes les 3 minutes. Lors du test, au fur et à mesure de l'effort, celui-ci deviendra de plus en plus difficile. En effet, la puissance à fournir par le sportif sera augmentée à intervalles réguliers (en règle générale toutes les 2 à 4 minutes). La durée de cet examen dépendra donc de la capacité du patient à réaliser l'effort, mais en règle générale une épreuve d'effort durera de 9 à 15 minutes. Le médecin restera très attentif à l'ensemble des paramètres durant la réalisation de l'épreuve d'effort.

Testostérone : hormone sécrétée par les testicules et par les glandes surrénales en moindre quantité. Celle hormone intervient dans la virilisation (voix, poils, masse musculaire, sexualité et la libido).

Thermogenèse : elle fait partie de la thermorégulation qui est l'ensemble des fonctions régulatrices de la production (thermogenèse) et de la déperdition (thermolyse) de la chaleur par l'organisme.

Trapèzes : Muscle du haut du dos qui rapproche l'omoplate de la colonne vertébrale, élève et abaisse la ceinture scapulaire, met la tête vers l'arrière et sur le côté. Soutient le cou.

Travail dynamique : Travail musculaire continu produit par l'alternance du raccourcissement et de l'allongement d'un muscle et accompagné d'une production de mouvement.

Travail statique : Travail musculaire continu produit par l'alternance du raccourcissement et de l'allongement d'un muscle et accompagné d'une production de mouvement.

Tribulus : plante appartenant à la famille des Zygophyllacées. Le Tribulus est un booster de testostérone, le plus souvent utilisée pour l'infertilité, la dysfonction érectile, et une faible libido. Le Tribulus est également populaire pour améliorer la performance sportive et sexuelle.

Triceps : Muscles situés à l'arrière du bras. Sert à tendre le bras pour tous les mouvements d'extension et de poussée.

Tricher : S'aider d'autres muscles que ceux qui sont directement travaillés pour continuer le mouvement au delà du point d'échec musculaire. Peut être utiliser dans le but de faire une répétition de plus, ou pour soulever plus lourd. Attention c'est une technique dangereuse, car dans ce cas là, la technique d'exécution est dégradée.

Trisets : 3 séries cumulées de 2 ou 3 exercices sur le même muscle. Exemple : écartés debout à la poulie + développé incliné + écartés debout à la poulie [repos] où pompes + butterfly + écartés incliné avec haltères [repos]

Tubbing: C'est un accessoire de fitness composé d'un élastique permettant de faire des exercices

LETTRE

V

Vascularité : Bonne irrigation des muscles, par un grand développement des veines et des vaisseaux capillaires. Une bonne vascularité est essentielle pour une bonne oxygénation des muscles.

Vasoconstricteur : substance qui provoque une vasoconstriction.

Vasoconstriction : diminution du calibre des vaisseaux.

Vasodilatateur : substance qui provoque une vasodilatation.

Vasodilatation : augmentation du calibre des vaisseaux.

Vaste externe : 1 des 4 muscles du quadriceps, tend la jambe.

Vaste interne : 1 des 4 muscles du quadriceps, tend la jambe.

Veine : vaisseau sanguin qui ramène le sang pauvre en oxygène (sauf veine pulmonaire) d'un organe jusqu'au cœur.

Vélo Monark : c'est un vélo médical à courroie permettant de réaliser des tests sportifs où des test d'effort

Ventricule : cavité du cœur qui expulse le sang dans une artère.

Vertèbres : os qui constituent la colonne vertébrale.

Vitamine : substance organique nécessaire au métabolisme des organismes vivants. On distingue deux groupes de vitamines: les vitamines hydrosolubles solubles dans l'eau et les vitamines liposolubles solubles dans les graisses.

Vitamines hydrosolubles : groupe de vitamines solubles dans l'eau.

Vitamines liposolubles : groupe de vitamines solubles dans les graisses.

VMA: C'est la vitesse maximale anaérobie qu'un athlète pourra maintenir en condition aérobie C'est un test qui s'effectuera sur un tapis roulant dont la vitesse initiale est de 8 km/h on augmentera sa vitesse de 0,5 km/h tous les 200 m. Le sujet sera équipé d'un cardio-fréquence-mètre dont on relèvera la valeur dans les 50 derniers mètres de chaque palier de 200 m. Ce test permettra de déterminer la valeur du seuil d'accumulation des lactates (égale au seuil anaérobie).

Volant d'inertie : Petite roue métallique qui va freiner et créer l'inertie sur un vélo d'appartement en étant serrée contre une roue à bandage.

Volume d'entraînement : Qualité totale d'énergie dépensée pendant une séance ou un cycle d'entraînement.

VO2 ou Vo2Max (volume d'oxygène maximal): aptitude maximale (exprimé en millilitre d'O₂ par kilogramme de poids et par minute : ml O₂/kg/min) d'un individu à capter l'oxygène, à le transporter et à l'utiliser au niveau musculaire. Ce test peut se pratiquer en laboratoire à l'hôpital ou sur le terrain.

LETTRE

W

Whey protéine : Protéine de lactosérum (petit-lait). Très assimilable, elle agit sur le corps 30 minutes après sont absorption.

Watt bike : c'est un vélo fonctionnant à l'air réglé par un volet d'air que vous bougerez pour crée la résistance d'air de freinage lors du pédalage

Wingate test : C'est un test qui consistera à pédaler en produisant un effort violent pendant 30 secondes sur un vélo ergomètre freiné mécaniquement (un ergomètre de bras pourra également être utilisé) il sera établi en fonction du poids corporel et de la cadence du pédalage lors du test. La puissance maximale (Peak Power PP) s'adaptera par conséquence lors de la puissance maximale et de la fréquence de pédalage. Le pic de puissance devra être identique avec la capacité de puissance maximale alactique. Il sera pratiqué pour les sports de combats (Ex: karaté boxe) les sports d'équipes (football ,hockey, rugby), le cyclisme sur piste où le cyclisme sur route. Pour terminer ce test pourra être réaliser à n'importe quel moment.

LETTRE


X



Xérophtalmie : maladie oculaire caractérisée par une diminution de la transparence de la conjonctive et de la cornée, provoquée par la carence en vitamine A.

LETTRE

Y



Yoga où Pilate où body balance: Cours qui se pratique pieds nus, il associe les exercices de yoga, de tai chi et de Pilate pour acquérir la force, la flexibilité, la concentration, améliore la souplesse et réduit le stress.

LETTRE

Z



Zinc : le minéral de l'activité sexuelle. Il permet d'améliorer les performances sexuelle, accélère la récupération pendant le sommeil et, il permet également de bien dormir.

Zumba : C'est un cours de danse en salle de fitness. Il permet de se défouler tous en s'amusant en perdant des kilos