

# **CHAPITRE 6**

## **LES CONSEILS DE BASES A CONNAITRES AVANT DE SE LANCER DANS LA MUSCULATION**





**FICHE PRATIQUE  
D'ENTRAINEMENT LES  
CONSEILS DE BASE DE  
LA MUSCULATION**



**A) Les 21**  
**règles de bases**  
**importantes**  
**à**  
**connaître**  
**en**  
**musculation pour**  
**progresser**

Quels sont les 21 règles de bases que je dois connaître en musculation ou en bodybuilding?





**Règle 1 L'alimentation en fonction de l'objectif**



**Règle 2 Le repos écoutez votre corps**



**Règle 3 Hydratez vous avant pendant et après**



**Règle 4 Echauffez vous**



**Règle 5 Documentez vous pour continué à progresser**



**Règle 6 Si vous êtes seul demandez de l'aide en cas de manipulation de charges lourdes pour la sécurité**



**Règle 7 Tenez à jour un carnet d'entrainement**



**Règle 8 Entraenez vous à 2 pour progresser**

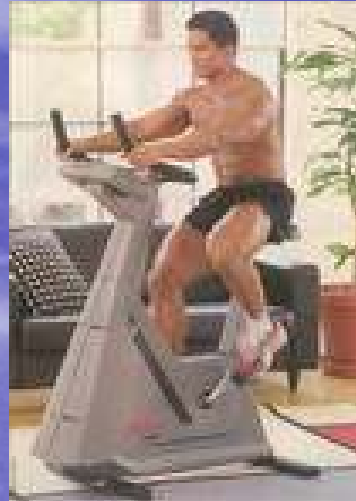


**Règle 9 Rangez le matériel après utilisation pour la sécurité des autres**





**Règle 9 Utilisez des compléments alimentaires en plus de votre alimentation**



**Règle 10 Effectuez du cardio pour entretenir le cœur**



**Règle 11 Effectuez une séance de relaxation après l'effort Ex: le sauna le yoga le stretching**



**Règle 12 Effectuez des poses pour comparer vos points forts et vos points faibles**



**Règle 13 Introduisez des mouvements d'isolations à la fin de vos séances**



**Règle 14 Utilisez des charges lourdes et des mouvements composés pour accélérer la croissance musculaire**



**Règle 15** L'hygiène mettre une serviette sur les appareils et veillez à nettoyer complètement les machines



**Règle 16** Concentrez vous pendant le mouvement pour accélérer de la croissance musculaire et les endorphines



**Règle 17**  
Préparez vous 1 à 2 mois avant le concours pour ne pas vous loupez avant le jour J du concours



**Règle 18**  
Utilisez votre propre Playlist musical pour permettre une meilleure concentration une accélération de la croissance musculaire et des endorphines pendant votre séance





**Règle 19** Le gymnase ne sera pas un lieu de rencontre restez concentré tous au long de votre séance

**Règle 20** Oubliez vos appels téléphoniques pendant votre séance. restez concentré.

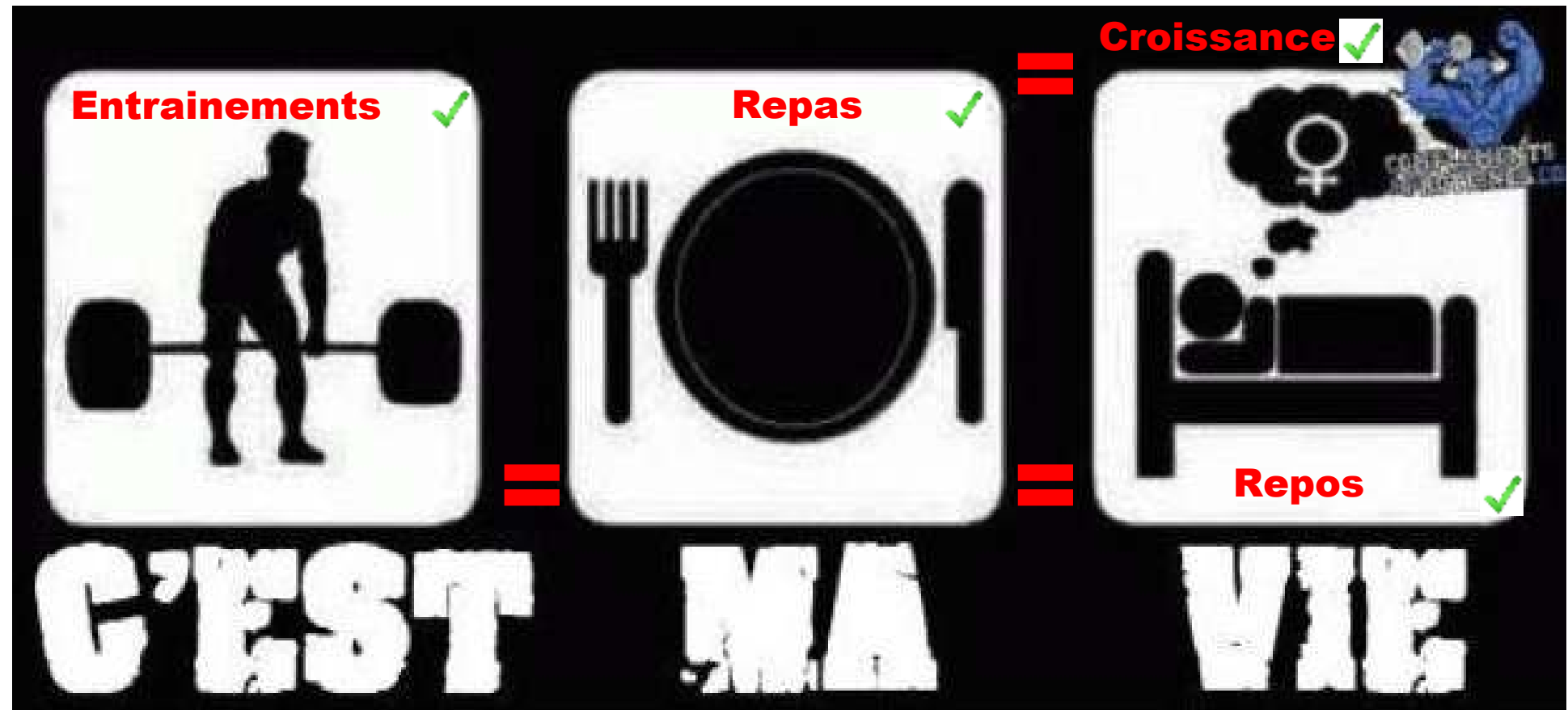
**Votre téléphone portable sera utilisé uniquement pour écouter votre musique pendant votre séance. Soyez discret avec votre portable vous ne serrez pas seul**



**Règle 21**

**Dans le gymnase soyez aimable entre les autres adhérents de votre club. Gardez toujours le respect en n'allant pas vous moquez d'un adhérent de son physique par exemple. Restez toujours disponible pour aider un adhérent pour l'exécution d'un exercice qui réalisera si celui-ci vous le demandera (Ex: l'adhérent choisira l'exercice du développé couché à la barre en répétitions forcées avec des charges lourdes. Il vous dira à peut prêt le nombre de répétions à réaliser au minimum. A tous moment, il vous signalera peut être ci celui-ci ne pourra plus remonter la barre, vous servirez alors d'assistance de sécurité). Si vous observez qu'un adhérent peine, ne cherchez pas allez l'aidez au cas où ci celui-ci à des difficultés afin d'éviter un accident (Ex: Un adhérent qui à du mal à remonter la barre au développé couché pour éviter qu'il reste coincé sous la barre). Evitez de le laisser tomber vous créez une tension et un manque de respect par rapport aux autres adhérents du club.**

**Conclusion de la règle 21 : Rester toujours aimable, entraînez vous avec les autres adhérents du club et gardez votre respect ceci permettra de crée une bonne ambiance et des partenaires d'entrainement afin de transmettre votre passion sur la musculation aux autres adhérents. Ne restez pas seul dans votre coin.**



**3 MOTS A RETENIR POUR CROITRE  
RAPIDEMENT**

**L'ENTRAINEMENT LA NUTRITION  
ET LE REPOS**



# B) Synthèse des 10 règles de base en musculation à retenir pour progresser

Quels sont les 10 règles de bases que je dois connaître en musculation où en bodybuilding?



**1 Dormez chaque nuits de 6 à 8heures. Des nuits trop courtes ne vous permettront pas de récupérer suffisamment. Vous serez fatiguer dans la journée pour votre séance.**

**2 Je m'échauffe et je m'étire 15 minutes avant de faire de la musculation pour ne pas me blesser**

**3 Après un retour au calme 2H après votre entrainement, vous irez vous couchez, ne faite pas d'exercice physique juste avant de vous coucher votre sommeil sera alors perturbé.**

**4 Après un entrainement intense, placez dans votre programme quelques séances de natation. Le massage hydrique réalisé par l'eau sera bénéfique pour tous le corps.**

**5 Ne vous forcez pas de faire un entrainement si vous vous sentez mal physiquement. Vous risquerez de vous blessez pendant votre séance. Accordez vous un repos en plus si vous n'êtes pas capable. Décalez vos séances de musculation programmées dans votre semaine.**

**6 Ne tombez pas dans l'excès de l'entrainement. Apprenez à écouter votre corps sinon vous tomberez vite dans un surentrainement pouvant nuire sur vos résultats accumulés au fil du temps.**

**7 Modifiez régulièrement le contenu de vos séances pour ne pas tomber dans la lassitude.**

**8 Variez vos méthodes de relaxation (Ex: massage, sauna, hammam, jacuzzi, yoga, étirements...).**

**9 Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et, après votre séance. Consommez des shakers protéinés dans la journée, avant et, après votre séance pour ralentir la dégradation musculaire.**

**10 Surveillez votre alimentation. Une fatigue chronique pourra être le résultat d'un entrainement soutenu. Celui-ci se traduira par l'apparition d'une carences en vitamines où en minéraux. La phase de récupération devra être envisagée et sérieuse que la phase d'entrainement. Elle jouera en partie sur votre progression. On atteindra la phase de récupération, les périodes hors entrainement où, un retour au calme suivant chaque séances d'entrainements effectuées. Un retour au calme bien effectué permettra de mieux éliminer l'acide lactique accumulée suite à un effort intensif pour limiter ainsi la fatigue musculaire. Une bonne programmation des séances d'entrainements et de récupérations sera importantes pour accélérer la progression rapidement.**



## **C) Conclusion :**

**Suivez les règles appliquées ci dessous pour progresser d'avantage et éviter une stagnation.**

**Tous simplement à chaque débuts de semaines pensez à retenir toujours ces 4 règles importantes :**

- Ne jamais passez 3 jours sans t'entraîner le 4<sup>o</sup> jours sera un jour de repos pour la récupération**
- T'entraîner au minimum 3 fois par semaine**
- N'oublie jamais la séance du lundi pour éviter de décaler tes jours d'entraînements**
- N'abandonne jamais sans cela tu serras dégoutter et tu te décourageras vite par la suite**



# 4 RÈGLES SIMPLES:

1. NE JAMAIS PASSER 3 JOURS SANS T'ENTRAÎNER

2. T'ENTRAÎNER AU MOINS 3 FOIS PAR SEMAINE

3. NE SAUTE JAMAIS UN LUNDI

4. N'ABANDONNE JAMAIS!



Voir également le dossier sur les différentes blessures et les symptômes du sportif en 21° parties de ce site en cliquant sur le lien internet ci-dessous pour le consulter et y accéder: [http://www.21partiedesexercices.sitew.fr/#Dossier\\_des\\_différentes\\_blessures\\_et\\_les\\_symptomes\\_du\\_sportif.C](http://www.21partiedesexercices.sitew.fr/#Dossier_des_différentes_blessures_et_les_symptomes_du_sportif.C)



D'autres conseils sur la musculation et le bodybuilding à connaître pour le bodybuilder, voir le dossier sur le cours théorique du bodybuilding en partie 13 cliquez sur le lien internet pour y accéder et le consulter: [http://www.13partieexercicedemusculacion.sitew.fr/#\\_Dossier\\_des\\_bases\\_et\\_cours\\_theorique\\_](http://www.13partieexercicedemusculacion.sitew.fr/#_Dossier_des_bases_et_cours_theorique_)



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



D'autres conseils sur un site internet trouvé sur internet les 8 conseils à suivre source tool fitness <http://toolfitness.e-monsite.com/blog/cuisine/debutants-voici-8-conseils-preventions-pour-se-muscler-en-toute-securite.html>

