

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### **Le renforcement musculaire, qu'est-ce que c'est ?**

Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorez votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs. Il est également souvent utilisé à la suite d'une blessure ou opération afin de mieux récupérer.

Si vous pratiquez une activité physique, le renforcement musculaire est d'autant plus important. La pratique sportive (marche, course, vélo) a un effet non négligeable sur le système cardio-vasculaire, ce qui est très important d'un point de vue de la forme, la santé, et la prévention des maladies cardio-vasculaires.

À ne pas confondre avec le terme de préparation physique qui, quant à lui plutôt réservée au domaine sportif et va englober les techniques d'entraînement visant à augmenter une ou plusieurs qualités physiques (force, vitesse, puissance, endurance) dans une optique de performance en compétition et de prévention des blessures.



# Quels sont les objectifs et bienfaits du renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire ne se limite pas au fait de prendre de la masse musculaire. Les exercices peuvent servir à renforcer votre corps, cela exerce vos muscles d'abord mais également, les articulations, les tendons, les os. Nous vous présentons une liste non exhaustive des bienfaits qu'apporte le renforcement musculaire :

## #1. Augmentation des fibres musculaires et perte de masse grasse

Un entraînement en résistance va déclencher différents mécanismes physiologiques qui peuvent grandement contribuer à la perte de masse grasse (sans forcément entraîner une augmentation de la masse musculaire). Associé à un régime diététique, il accélère le processus de perte de poids et permet de modifier sa silhouette tout en améliorant ces capacités fonctionnelles quotidiennes et sportives."

## #2. Élévation de la dépense énergétique

Le renforcement musculaire permet d'améliorer l'aspect de la peau, mais aussi de brûler davantage de calories au repos, car plus on est musclé, plus le corps dépense de l'énergie pour nourrir les muscles. » Pas de panique, en s'entraînant avec des charges légères ou poids de corps, aucun risque d'alourdir sa silhouette avec de « gros » muscles de bodybildeuse ! L'idéal « Bouger un peu tous les jours (marcher, monter les escaliers, réaliser quelques exercices de renforcement) et consacrer au moins deux heures par semaine à un sport qu'on aime, qui va permettre d'atteindre ses objectifs et de cibler les zones que l'on veut travailler. » Par exemple, en renforçant les fessiers, les quadriceps (l'avant des cuisses) et les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses), on prévient l'arrivée de la cellulite, on donne du galbe à la silhouette et on protège les genoux.

## #3. Renforcement articulation et ossature

Avec l'âge une atrophie musculaire va apparaître avec diminution de la taille des muscles et perte de leur force. Un renforcement adéquat peut ralentir grandement ce processus. De nombreuses études ont prouvé les effets de ce type d'entraînement sur les populations sédentaires avec une meilleure réalisation des tâches essentielles de la vie et une augmentation de la période « d'indépendance » et une meilleure autonomie.

## #4. Amélioration santé osseuse

Permet de prévenir l'ostéoporose, phénomène de dégradation du matériel osseux qui arrive quand nous prenons dans l'âge. Par divers mécanismes physiologiques cette pratique (en particulier les exercices avec « impacts » au sol) vont favoriser le remodelage osseux.

## #5. Diminuer les risques de blessure

Un renforcement musculaire adéquat à un effet prophylactique (terme désignant la prévention des blessures) pour les activités physiques et/ou activités de tous les jours. Par exemple un renforcement musculaire des membres inférieurs permettra une plus grande stabilité des genoux et peut grandement réduire les risques de rupture du ligament croisé antérieur (LCA) qui est une blessure fréquente dans de très nombreux sports (sport collectifs, tennis, ski...).

L'amélioration de la posture est aussi un point clé, au sein de la vie professionnelle un grand nombre de personnes vont en effet avoir de nombreuses douleurs dans la chaîne postérieure (dos, trapèzes, lombaires, cervicales). Cela est dû en grande partie à de nombreuses heures passées assis à un bureau (TMS : Trouble musculo squelettique). Un renforcement de la ceinture abdo-lombaire peut grandement réduire ce problème et stopper ces douleurs.

## #6. Améliorer les performances actives du sujet de façon qu'il soit à l'aise dans ses activités quotidiennes

Un renforcement musculaire permettra une meilleure efficacité dans la pratique sportive (courir ou pédaler plus vite) et/ou dans les mouvements de la vie de tous les jours nécessitant un effort musculaire (porter son enfant, ramener ses courses, grimper les marches).

## #7. Redonner à des muscles déficitaires leurs capacités antérieures

Les muscles travaillent de façon répétitive, contre résistance (presque toujours). La résistance augmente progressivement. (redonner au muscle ses compétences antérieures), préventif (prévenir les récurrences) et palliatif (compenser la perte de certains muscles).

## #8. Amélioration de la posture et de l'équilibre

Coordination musculaire droite/gauche, meilleure synchronisation des muscles agonistes/antagonistes (exemple biceps brachial et triceps brachial quand l'un se contracte, l'autre se relâche).



**Tous ces bienfaits montrent que le renforcement musculaire est une chose essentielle qui va au-delà du simple objectif sportif ou « esthétique » mais qui s'inscrit dans un domaine plus vaste qui est celui de la santé.**

### **Quels exercices de renforcement musculaire ?**

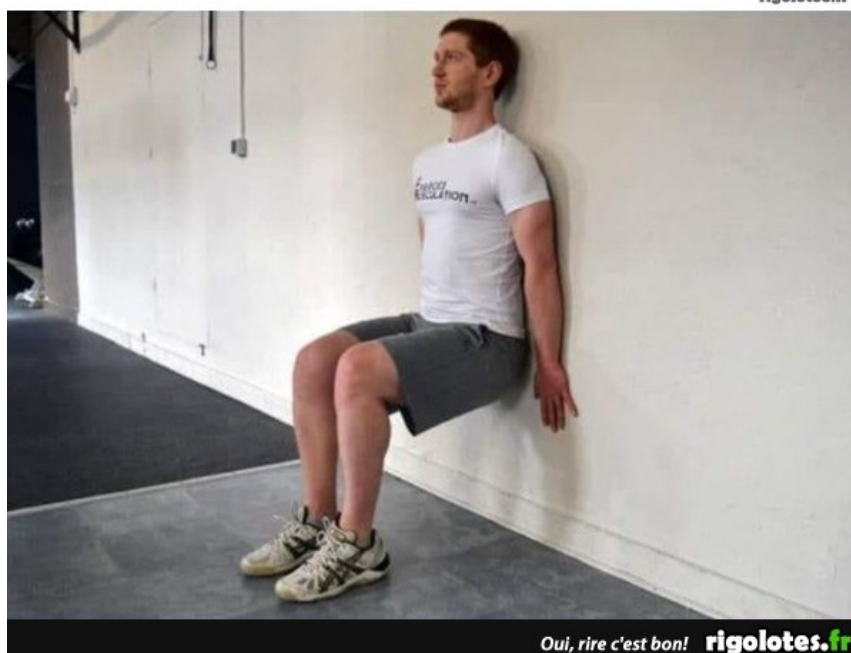
**Renforcement général :**~Le choix des techniques est variable en fonction de l'objectif initialement fixé après un bilan musculaire. Le renforcement musculaire est un domaine très vaste et englobe les exercices avec charge libres (Haltères, barre de musculation), au poids du corps (gym, fitness), travail de la chaîne abdos-lombaires, travail de pliométrie (exercices avec rebonds).

Hommes et femmes doivent pour maximiser leur potentiel forme et santé pratiquer des activités de renforcement musculaire fréquemment. Les exercices de bases composés et dit "fonctionnels" sont à privilégier si votre objectif est un physique plus athlétique de façon générale: Squat, Pompes, Dips, tractions, développés etc.. Les exercices de gainage pour la ceinture abdominale sont également recommandés.

**Renforcement ciblé :**~S'il s'agit pour vous d'utiliser le renforcement musculaire pour renforcer des zones précises, vous pourrez adapter le choix des exercices en fonction. Travailler et solliciter les muscles d'une partie du corps permet d'affiner sa silhouette et d'accélérer le processus de perte de masse grasse. Il est fréquent de pratiquer le renforcement musculaire après une opération du genou ou d'autres articulations par exemple afin de renforcer la zone musculairement et de la rendre plus solide.

### **Cet exercice de musculation s'appelle "boire une bière quand il n'y a plus de chaise libre"**

rigolotes.fr



Oui, rire c'est bon! rigolotes.fr

Le **bpjeps apt** vous amènera très certainement à donner des cours collectifs de renforcement de musculaire au sein de la structure dans laquelle vous travaillerez, que se soit de manière permanente sur un planning annuel ou en remplacement d'un collègue absent.

Les cours collectifs se font en musique (fortement conseillé) , votre séance est préparée et mémorisée à l'avance, de sorte que vous n'avez pas à regarder votre mémo en présence des adhérents (preuve de professionnalisme)

Sur un cours de renforcement musculaire classique, c'est VOUS qui donnez le rythme d'exécution grâce aux bpm de la musique que vous aurez choisie.

Les différentes dénominations des cours de renfo :

les classiques (sur un mix musical en continu sans chorégraphie)

- FAC Fesses/Abdos/Cuisses : bas du corps avec ou sans petit matériel
- BBA Bras/Buste/Abdos : haut du corps avec ou sans petit matériel

Les spécifiques (chorégraphié, adapté seniors, sous forme d'ateliers)

- Body sculpt : haut et bas du corps avec barre et poids libres
- Circuit Training ou Cross Training avec matériel ou poids de corps
- Gym douce avec petit matériel ou poids de corps

Il existe évidemment d'autres dénominations pour un contenu similaire.

Quels exercices inclure dans le corps d'une séance classique de renforcement musculaire ?

Les cuisses et fessiers

- Squats : moyen, large, extra large
- fentes : arrières, avant, croisées, latérales
- fire hydrant
- kick back

- déplacements debout avec élastique aux pieds
- hip trust
- abduction/adduction couché au sol
- etc...

### Les bras, épaules et pectoraux

- pompes : larges ou serrées
- développé couché
- épaules : élévations frontales, latérales, latérales, reverse fly, tirage
- biceps curl
- extension triceps
- dips
- développé épaule
- etc.....

### Le centre du corps (abdos /gainage antérieur et postérieur)

- planche : ventrale, latérale, dynamique, statique
- crunch
- superman en planche ventrale ou ventre au sol
- grimpeur : droit, croisé, extérieur
- cross crawl
- ciseaux
- russian twist
- V up
- etc....

Il existe évidemment d'autres exercices à inclure dans un corps de séance suivant vos objectifs de séance et caractéristique de public.

Votre public regroupe souvent plusieurs niveaux de forme, vous saurez complexifier ou faciliter un mouvement.



**Il est essentiel que vous maîtrisiez techniquement tous les exercices que vous proposerez à vos adhérents de manière à les expliquer et les démontrer correctement.**

**Il est essentiel que vous maîtrisiez la biomécanique des mouvements afin de donner des consignes de placement et de sensation à vos adhérents avant de les corriger.**

## Il existe certaines spécificités des cours de renforcement musculaire.

### Le Body Sculpt

L'appellation Body Sculpt (ou body pump sous licence) est un cours de renforcement musculaire qui aura toujours la même structure, à savoir :

1. Échauffement
2. Squats
3. Pectoraux
4. Dos / arrière du corps
5. Triceps
6. Biceps
7. Fentes
8. Épaules
9. Abdos
10. Retour au calme étirements

C'est un cours de fitness à vocation de renforcement musculaire complet, pré-chorégraphié et en musique.

La charge varie selon les exercices, selon que ces derniers font intervenir un groupe musculaire puissant comme celui des cuisses ou au contraire de petits muscles comme ceux des bras. Elle dépend bien entendu également des capacités musculaires du participant.

Le Body Sculpt a pour objectif le développement de l'endurance musculaire à travers de nombreuses répétitions, par opposition au travail en force pure ou la recherche de la prise de masse musculaire]. Il fait travailler l'intégralité du corps.

Un cours se déroule en musique, chaque chanson faisant travailler un groupe musculaire et toujours dans le même ordre. Les mouvements sont pré-chorégraphiés et suivent le rythme de la musique.

Une des caractéristiques de ce cours est l'ambiance musicale permettant de transformer un travail musculaire en une séance plus plaisante. Les chansons durent de quatre à six minutes et sont souvent basées sur des morceaux de rock moderne ou de pop rock remixés pour l'occasion afin de mieux convenir au rythme et à la vitesse des exercices et au découpage en bloc de 32 temps

Le matériel utilisé sera toujours le même, une barre, des poids libres, 2 clips de sécurité, un step et un tapis de sol.

Il conviendra de maîtriser les différentes techniques utilisées (rôle modèle de l'éducateur) notamment les épaulés jetés et autre techniques issues de l'haltérophilie.

La durée d'une séance varie de 30min à 60min.



## Le Circuit Training / Cross Training

Il existe un nombre inimaginable de circuits training différents...

Ce qui les distingue, c'est la nature des ateliers, des mouvements que vous allez enchaîner et des objectifs que vous fixez pour votre groupe

- circuit training renfo, vous enchaînez des mouvements engageants musculairement.
- circuit training cardio" va se focaliser sur le travail en aérobie.
- Le cross training demandera des mouvements empruntés au crossfit avec du matériel plus spécifique

On peut aussi mixer ateliers renfo et cardio, mais aussi des ateliers d'équilibre ou des ateliers plus spécifiques à une pratique sportive (tennis, handball, etc) sur un même circuit.



## Quels sont les bienfaits d'une séance de Circuit Training ?

C'est une activité physique complète puisque la plupart des exercices sont polyarticulaires ( ils sollicitent plusieurs muscles).

Elle est très appréciée de ses pratiquants tant ses bénéfices sont nombreux, variés et complémentaires, mais aussi par son coté ludique

À raison de 2 à 3 entraînements par semaine, impact significatif sur plusieurs pôles de la condition physique :

- ▶ la **force**,
- ▶ l' **endurance** musculaire et cardio-vasculaire,
- ▶ la **souplesse**,
- ▶ la **coordination**,
- ▶ l' **équilibre**,
- ▶ et tout simplement l'ensemble des **muscles** et donc la **tonicité** du corps.

## Quels mouvements utiliser sur un circuit training ?

### Atelier renfo :

- squat
- pompes
- fentes
- dips
- développe épaule
- biceps curl
- extensions triceps
- épaulé jeté
- tirage dos
- squat press
- marche de l'ours
- etc..... il existe de très nombreux exercices de renfo

### **Atelier cardio :**

- jumping jack
- burpee
- saut à la corde
- rameur (appareil déplaçable)
- vélo (appareil déplaçable)
- squats sautés
- fentes sautées
- grimpeurs rapides
- trampoline
- skatter
- snow boarder
- montée et descente de step
- -etc.....

### **Atelier équilibre :**

- marche sur un poutre au sol
- bosu
- coussins de proprioception
- posture unipodale
- etc.....

### **Comment est construit le cours ?**

#### **1.Échauffement (5à8 min)**

Suivant la nature du circuit (renfo, cardio, mixte ou cross) on alterne de la course modérée avec des exercices de renfo simples.

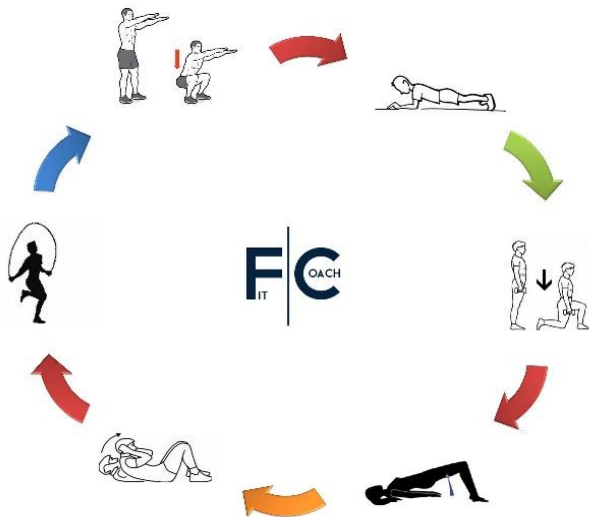
On peut également faire un échauffement plus classique fitness.

#### **2.Corps de séance**

- circuit avec ateliers préparés avant la venue des adhérents : tous les ateliers sont préparés à l'avance, chaque atelier avec le matériel nécessaire et une étiquette au sol qui indique l'exercice à réaliser.

On tourne en général dans le sens des aiguilles d'une montre, 1min de travail, quelques secondes pour changer d'atelier. Le nombre d'atelier dépendra ainsi du nombre de participants

Exemple de circuit avec ateliers préparés



- circuit inscrit sur un tableau façon crossfit : les ateliers ne sont pas préparés mais organisé sur un tableau, les participants préparent eux même leur matériel.

Rnd 1 200m Run  
 - 15 Deadlifts 205/165  
 - 20 DU's  
 - 15 Cleans 155/85  
 - 20 DU's  
 - 15 Overhead Press 115/65  
 - 20 DU's

Rnd 2 200m Run  
 - 50 Ab-Mats  
 - 20 Burpees  
 - 40 Push-Ups  
 - 20 Burpees  
 - 30 Box Jumps  
 - 20 Burpees

Rnd 3 400m Row  
 - 15 Pull-Ups  
 - 20 Wall Balls  
 - 20 Squats - 155/85  
 - 20 Wall Balls  
 - 30 Overhead lunge w/ Plate 35/25  
 - 20 Wall Balls

End w/ 400m Run

WARM UP: Repeat 2x  
 10 Lunges  
 10 Air Squats  
 10 Russian Baby Walkers  
 10 Inchworms

The "9": Repeat 9x w/ DB's / KB  
 9 Thrusters  
 9 Power Cleans  
 9 Front Squats  
 9 Sit-Ups  
 9 Burpees  
 9 Snatches  
 9 Sumo Deadlift Hi Pull  
 9 Push-Ups

ABS: Repeat 3x  
 20 Bicycle Crunch  
 20 Alt. Heel Touches  
 20 Crunches, legs straight up  
 1 min. plank

### 3. Retour au calme/ Étirements (8à10 min)

Étirements spécifiques aux groupes musculaires travaillés, de manière classique, les participants suivent les mouvements que l'éducateur démontre.

#### **IMPORTANT !**

Avant de démarrer votre échauffement, vous avez fait un tours rapide de tous les ateliers afin de démontrer les mouvements, vous ne présentez pas les ateliers après l'échauffement sinon celui ci ne sert a rien si les participants s'immobilisent pendant les explications. Soyez concis sur les explications, surtout si les ateliers sont nombreux, il y a des mouvements connus de tous.

Pendant le corps de séance, votre rôle est de CORRIGER, ADAPTER et ENCOURAGER vos participants.

Il va de soi que vous maîtrisez tous les mouvements proposés de manière a les expliquer et les corriger.