



**PROGRAMME DE
MUSCULATION**

Conseils de Shifu ...

Le programme que vous avez devant vous est constitué **de manière progressive**. En effet, au fur et à mesure de votre travail personnel vous développerez vos capacités de force, vitesse, endurance musculaire ... et bien d'autres encore qui vous permettront d'améliorer votre art. Régulièrement vous devrez vous confronter à votre propre compétence en **réalisant des tests personnels**.



Ces tests auront pour objectifs d'évaluer votre progression, et de recalibrer la difficulté des exercices afin de **travailler toujours dans l'efficacité**.

Les exercices que vous trouverez dans ce programme devront être réalisés avec un **maximum de précautions** afin de ne pas vous blesser. N'hésitez pas à **demander à votre professeur** de vous montrer la tâche à accomplir et surtout le placement adéquat du corps pour ne pas se faire mal.

Enfin, **l'humilité** est une des vertus du WUSHU. Il est donc important d'admettre lorsqu'un exercice est trop difficile (pour le moment) et préférer travailler au niveau inférieur.

Ce programme ne remplacera **en aucun cas** le travail technique réalisé sous l'enseignement d'un professeur.

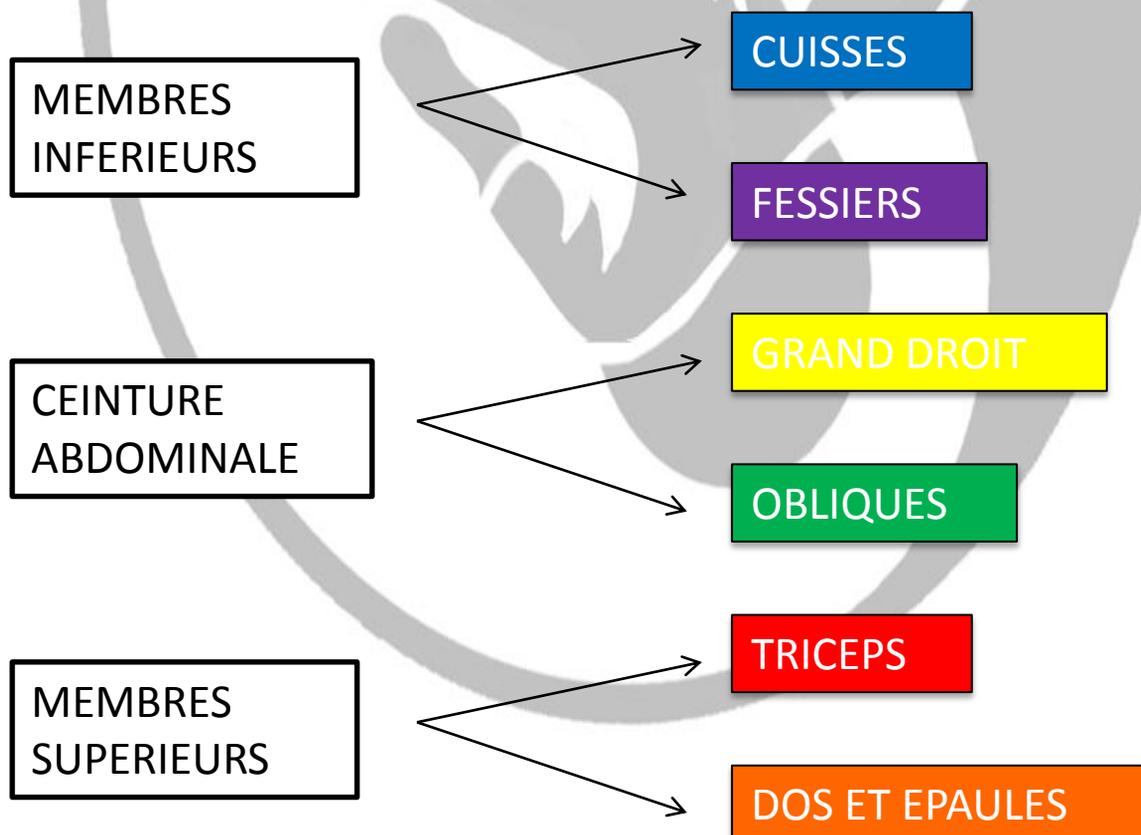
Etape n°1

Les Tests

Les exercices sont repartis en trois grands secteurs :

- Les membres inférieurs
- La ceinture abdominale
- Les membres supérieurs

Pour chaque secteur nous avons dégagé 2 groupes musculaires principaux. Ce qui nous donne :



De plus, pour chaque groupe musculaire, il existe plusieurs modes de contraction musculaire :

- **CONCENTRIQUE** → nous allons agir en compressant le muscle puis en le relâchant à plusieurs reprises.
- **ISOMETRIQUE** → mode de contraction réalisé de manière statique où le muscle reste en tension pendant une certaine période.
- **PLIOMETRIQUE** → travail du muscle de manière dynamique sous forme d'exercice explosif.

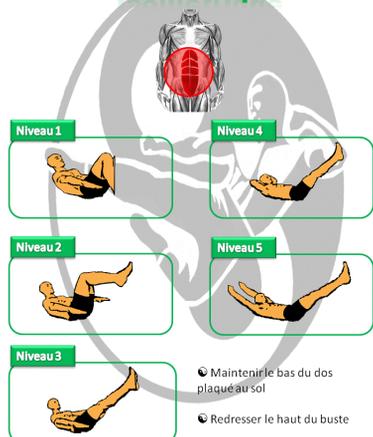
Vous trouverez donc pour chaque groupe musculaire plusieurs fiches correspondants aux différents exercices travaillant les différents modes de contraction.

Certains muscles n'ont pas d'exercice pliométrique pour la simple et bonne raison que le travail en puissance n'est pas adapté à certaines parties du corps au risque de les blesser par la violence des contractions. Dans ces cas, le concentrique remplacera le pliométrique.

CORPS ET ESPRIT Musculation

CEINTURE ABDOMINALE

Isométrique



Exemple de fiche d'exercices ici pour la ceinture abdominale en isométrique ...

Votre première étape va donc être de vous tester sur chaque groupe musculaire. Dans un premier temps faites ces exercices sous l'œil d'un professeur qui vous conseillera.

Ensuite, vous devrez déterminer votre niveau d'exercice pour chaque groupe musculaire. Le niveau de difficulté varie de 1 à 3 ou de 1 à 5 en fonction des situations. Pour chaque groupe musculaire et pour chaque mode de contraction vous devrez déterminer 3 choses :

- le **MAX** : exercice le plus compliqué que vous arrivez à réaliser dans la série proposée. Attention – là encore nous en appelons à votre **humilité**. Il est plus intéressant de commencer sobrement et de progresser au fur et à mesure des semaines. **Ne commencez pas automatiquement par tous les exercices les plus difficiles.**
- le **MIDDLE** : consistera tout simplement en l'exercice situé un cran en dessous de votre MAX.
- le **MINI** : exercice situé un cran en dessous de votre MIDDLE.

Ces tests devront être réalisés au moins **1 fois par mois** pour évaluer votre progression et réadapter le niveau de votre MAX à chaque fois.

Vous trouverez sur la page suivante un exemple concret qui vous permettra de mieux appréhender le principe.

Reprenons notre fiche d'exemple utilisée précédemment concernant la ceinture abdominale en isométrique :

CORPS ET ESPRIT

Musculation

CEINTURE ABDOMINALE

Isométrique



Niveau 1



Niveau 4



Niveau 2



Niveau 5



Niveau 3



☞ Maintenir le bas du dos plaqué au sol

☞ Redresser le haut du buste

Après échauffement, je me teste sur chaque exercice.

Suis-je capable de maintenir la position 10 secondes ?

Après test je réalise que le niveau 5 est trop élevé pour moi, impossible de tenir 10 secondes la position. J'en conclus donc la chose suivante :

- mon **MAX** est le niveau 4
- mon **MIDDLE** est donc le niveau 3
- enfin mon **MINI** est le niveau 2



Etape n°2

La Planification

Vos séances de musculations devront être réalisés à un rythme minimum pour être efficace : au moins 2 fois par semaine, avec plusieurs jours de récupération entre chaque séance.

De plus, ce programme de musculation devra être complété par un programme technique ciblé sur l'objectif visé (compétition, examen ...).

Afin d'éviter le surmenage et l'ennui nous vous incitons à fonctionner de la manière suivante : à chaque séance vous travaillerez les 3 grands secteurs (membres inf, ceinture abdominale et membres sup) mais vous alternerez les groupes musculaires sollicités.

Si la première séance vous avez travaillé les triceps pour les membres supérieurs, orientez votre travail sur le dos et les épaules la séance suivante.

Ci-après vous trouverez un modèle de semaine type ...



<u>JOURS</u>	<u>TRAVAIL</u>
LUNDI	REPOS
MARDI	Travail d'un groupe musculaire de chaque secteur : CUISSES, GRAND DROIT, TRICEPS
MERCREDI	REPOS
JEUDI	Travail d'un groupe musculaire de chaque secteur : FESSIERS, OBLIQUES, DOS ET EPAULES
VENDREDI	REPOS
SAMEDI	Travail Technique ciblé
DIMANCHE	REPOS

Etape n°3

La Programmation

Le corps humain est une machine qui est capable d'améliorer ses capacités et de s'adapter en fonction de la tâche qu'on lui demande de réaliser.

La **programmation** consiste à l'organisation des méthodes de musculation au cours des semaines pour optimiser l'amélioration des compétences.

Pour une programmation efficace nous fonctionnerons en 4 phases :

- **PHASE 1** : Préparation Physique Générale Initiale (PPGI). Consiste en l'amélioration de la force maximale par série d'exercices sous forme « Efforts Répétés ».
- **PHASE 2** : Préparation Physique Générale Secondaire (PPGS). Suite de l'augmentation de la force max avec des méthodes plus avancées.
- **PHASE 3** : Préparation Physique Auxiliaire (PPA). Développement des compétences concernant la discipline.
- **PHASE 4** : Préparation Physique Spécifique (PPS). Optimisation du travail et récupération physique et mentale. Baisse de l'intensité du travail et spécialisation de la technique.

Pour être efficace chaque phase doit durer une certaine période :

- **PHASE 1** → 4 semaines
- **PHASE 2** → 6 semaines
- **PHASE 3** → 6 semaines
- **PHASE 4** → 2 à 4 semaines

De plus il est important de ne pas maintenir un rythme maximal tout au long de chaque période. En effet, vous devrez respecter le principe des « cycles ».

Cela consiste à diminuer progressivement l'intensité de l'effort au fur et à mesure des semaines sur une période donnée.

Prenons l'exemple d'un cycle de 3 semaines :

- Semaine 1 : effort maximal
- Semaine 2 : effort 85 %
- Semaine 3 : effort 70 %

Ce principe est indispensable si l'on veut durer dans le programme. Un entraînement maximal trop longtemps provoque le **SURENTRAINEMENT** (baisse des performances, douleur, blessures, démotivation, déprime, troubles du sommeil, troubles alimentaires ...).

Passons maintenant aux termes spécifiques. Dans votre programme certains termes seront employés afin d'expliquer la manière de réaliser les mouvements et le nombre de fois qu'il faudra les répéter.

Nous parlerons de **REPETITIONS** (REP) : nombre de fois à réaliser le mouvement. EX : Pompes 6 rep signifie donc qu'il faudra réaliser 6 pompes.

Nous parlerons aussi de **SERIE** : nombre de fois ou il faudra réaliser un nombre de répétitions donné. EX : 4 séries de 6 rep de pompes signifie qu'il faudra enchaîner 6 pompes et recommencer 3 autres fois supplémentaire pour atteindre les 4 séries.

Dans les pages suivantes vous trouverez une programmation type qui vous permettra de constituer votre premier planning d'entraînement.

AU TRAVAIL !!!