

# **FITNESSHEROES**



## **Les fondamentaux de la prise de force** pour débutant(e)s et intermédiaires

**Échantillons de programmes**

**NOTICE**

Voici quelques explications pour les échantillons de programmes suivants :

## **Débutant(e) - sans variation**

### **Préalable :**

La première semaine de ce programme est une semaine «test» pour trouver les charges adéquates pour réaliser 6 séries de 3 répétitions sur chacun des quatre mouvement principaux. Concrètement la semaine est identique à celle présentée sur le fichier excel, simplement vous ne ferez que le premier mouvement principal du jour, avant de passer aux mouvements d'isolation et au poids de corps.

### **Les quatres mouvements principaux suivent ces principes de base :**

**- Quand un mouvement est le premier de la séance,** faites 6 séries de 3 répétitions, en essayant d'ajouter entre 2 et 5kg supplémentaire chaque semaine. Cela devrait être difficile, mais surtout pas au point que vous perdiez la technique du mouvement lors de votre 6ème série. C'est l'occasion d'observer si vous êtes capable de rester concentré pour garder une technique parfaite tout en étant un peu fatigué.

- **Quand un mouvement est le second de la séance,** faites 4 séries de 2 répétitions, au poids avec lequel vous avez fait 6x3 à la séance précédente. Vous serez peut-être un peu courbaturé de la veille, mais cela devrait être gérable!

- **Quand un mouvement est le troisième de la séance,** faites également 4 séries de 2 répétitions, mais avec 10% en moins de la charge utilisée à la séance précédente. Pourquoi ? Parce que ce troisième exercice arrive le même jour où un mouvement similaire se trouve être votre premier exercice (squat après soulevé de terre pour le jour 3, développé militaire après développé couché pour le jour 4, etc.).

- **Quand un mouvement est le quatrième de la séance,** c'est la même chose que la veille, donc relativement léger. Il s'agit là d'être sûr de pouvoir récupérer suffisamment avant la prochaine séance, pour laquelle cet exercice sera de nouveau le premier.

**Concernant les exercices d'isolation, l'idée est de simplement bien se concentrer sur la contraction des muscles ciblés.** Ne cherchez surtout pas à mettre le plus lourd possible. Conservez un temps d'exécution contrôlé et assez lent (2-3 secondes sur la portion



excentrique du mouvement, et 2-3 secondes sur la partie concentrique), et tentez d'être proche de l'échec musculaire. 1 ou 2 séries, pas plus, et n'oubliez pas de sourire :-)

## Débutant(e) - avec variation

Passez à cette routine après avoir pratiqué pendant **au moins trois à quatre semaines** la routine sans variation, de façon à avoir passé du temps sur chacun des mouvements principaux. En commençant la routine avec variation, vous n'allez pratiquer les principaux mouvements qu'une seule fois par semaine.

L'idée derrière l'utilisation de «variantes» des mouvements principaux est de perfectionner votre maîtrise de ces mouvements principaux en les pratiquant **sous des conditions légèrement différentes**. Cela aide à développer les schémas moteurs d'une façon plus approfondie ; les nouveaux mouvements dits «accessoires» correspondent à des modifications des mouvements de base, mais restent centrés sur les mêmes aptitudes essentielles.

**Commencez avec des charges raisonnables pour**

**les mouvements d'assistance** de façon à vous habituer aux ajustements que demandent ces nouveaux exercices, mais tentez tout de même d'augmenter vos charges de semaine en semaine.

### **Notes sur le programme débutant (avec ou sans variation):**

- Vous pouvez, si vous préférez, intervertir les mouvements d'isolation avec les exercices au poids de corps.

- **Avec ou sans variations, les séances présentées ici peuvent paraître longues a priori, mais vous devez être en mesure de réaliser chaque exercice avec seulement 1 à 2 minutes de repos maximum entre vos séries.** Si vous commencez à avoir besoin de plus de temps entre les séries sur vos mouvements principaux, c'est généralement le signe que vous commencez à forcer vos dernières répétitions et que vous commencez à progresser plus difficilement. Pour le ou les mouvements en question vous pouvez commencer le programme Intermédiaire Classique.

## Intermédiaire Classique

**Vous reconnaîtrez peut-être dans ce programme une routine « split haut/bas » classique.** Les progressions en nombre de séries/ reps pour les mouvements principaux ne sont pas listées sur la feuille principale car plusieurs options s'offrent à vous, présentées sur la feuille «Intermédiaire - les progressions».

**Commencez par l'option #4** (avec laquelle vous réévaluez vos charges toutes les 3 semaines), **et progressez jusqu'à l'option #1** (avec laquelle vous réévaluez vos charges toutes les 15 semaines). Vous pouvez également faire des plus petits blocs d'une longue progression si vous voulez. Par exemple, vous pouvez faire les semaines 4 à 12 de l'option #1 comme si c'était un cycle de 9 semaines, ou bien faire les semaines 7 à 12 de l'option #2 comme un cycle de 6 semaines.

**Toutes les options se basent sur des progressions de 3 semaines. Prenez donc une semaine de décharge ou de repos après 3 ou 6 semaines d'entraînement si besoin.**

Concernant les exercices d'assistance, vous avez également le choix : vous pouvez utiliser les options de

progression des mouvements principaux, ou bien les options proposées spécifiquement pour les mouvements d'assistance. **Simplement, n'utilisez pas une même option de progression pour un mouvement principal et son mouvement d'assistance.** Dans l'idéal, faites des blocs de progression de 3 semaines uniquement pour les mouvements d'assistance. De cette façon, vous atteindrez un plateau plus souvent que sur les mouvements principaux, mais le programme est conçu de cette manière : quand l'exercice d'assistance devient trop dur, choisissez-en un autre ! Cela apportera de la variété dans votre entraînement et vous empêchera de développer des faiblesses ou des déséquilibres.

**Voici des exemples d'exercices d'assistance** (à vous de faire votre choix. Je vous conseille de tenter d'analyser quelles peuvent être vos faiblesses sur les mouvements principaux, et de choisir en conséquence vos exercices d'assistance) :

### **Squat :**

- Squat avec 3 secondes de pause
- Squat sans ceinture
- Squat avec des chaussures différentes (plates si vous

utilisez des chaussures d'haltérophilie, et inversement)

- [Anderson squats](#)
- [Squats phase excentrique sur 5 secondes](#)
- [Front squat](#)
- [Box squat](#)

### **Développé couché :**

- Développé couché prise serrée
- [Spoto Press](#)
- Développé couché concentrique
- Développé couché au sol
- Développé couché pieds relevés

### **Soulevé de terre :**

- SDT Roumain
- SDT style opposé (sumo si conventionnel, conventionnel si sumo)
- [SDT depuis rack](#)



- SDT pieds surélevés
- SDT prise large
- SDT avec pause 3 secondes

### **Développé militaire :**

- Push press
- Dév. militaire assis
- Dév. militaire aux haltères
- Dév. militaire depuis rack (au niveau du front)

**Des indications sont données concernant les exercices optionnels, mais au-delà de ça, il faut bien reconnaître qu'augmenter sa masse musculaire n'est pas vraiment une science exacte.** Expérimentez et observez à quoi chacun de vos groupes musculaire répond le mieux (en termes de nombre de séries/ reps comme d'exercices). Vous pouvez faire le nombre de séries indiquées sur la feuille excel pour chaque groupe musculaire (le choix des exercices reste à votre discrétion), ou bien vous pouvez lire les quelques articles mis en liens

ci-dessous et être un peu plus créatif sur le chemin de la congestion ;-)

Encore une fois, l'hypertrophie est autant un art qu'une science.

- Techniques d'optimisation d'une série et d'une répétition:

- Le rest-pause ou récupération partielle (autre article en français)

- Le rest-pause ou récupération partielle (autre article en anglais)

- Tension continue

- Accélération compensatrice

- Une évolution du rest-pause : les «Myo-reps» (en anglais)

# Maintenant, lancez-vous !

**Vous avez de quoi préparer vos prochaines semaines d'entraînement !** Appréhendez vos séances une à la fois, mais toujours en gardant à l'esprit votre progression sur le long terme.

Si vous êtes débutant, vous progresserez quoi que vous fassiez (en masse musculaire, en force), alors n'ayez qu'un seul véritable objectif : maîtrisez la technique !

Si vous avez déjà un niveau intermédiaire, un dernier conseil : mieux vaut sous-estimer (légèrement) vos 1RM, vous bénéficierez ainsi d'une marge de progression plus durable (et limiterez les risques de blessures !).

Bon entraînement à tous !



## Merci encore

Nous espérons que vous prenez autant de plaisir à nous lire que nous en prenons à écrire ! N'hésitez pas à commenter des articles sur notre site [www.fitnessheroes.fr](http://www.fitnessheroes.fr) ou bien à nous contacter directement par mail pour discuter : [equipe@fitnessheroes.fr](mailto:equipe@fitnessheroes.fr)

Enfin vous pouvez aussi nous suivre sur twitter ou Facebook !  
Que le succès soit avec vous !



L'équipe  
**FITNESSHEROES**

Découvrez-en plus sur nous en cliquant [ici](#) !