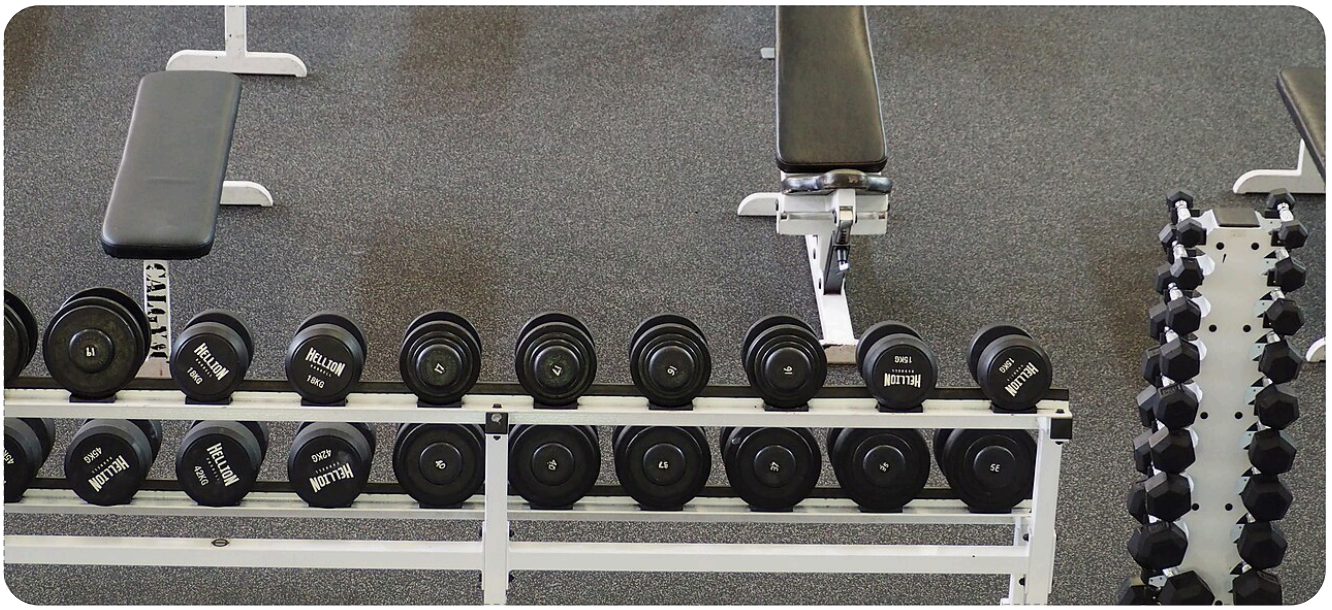
Musculation

Histoire, sécurité, entraînement et récupération : apprendre à s'entraîner intelligemment.



01

Histoire et formes de pratique

De Milon de Crotone au street workout.

02

Pratiquer en sécurité

Matériel, posture, parade et exercices de référence.

03

S'entraîner

Échauffement, fonctionnement du muscle, projets et programme.

04

Récupérer et prendre soin de soi

Sommeil, alimentation, compléments, image du corps.

En fin de dossier : lexique, conclusion et sources.

01

Histoire et formes de pratique

Des origines antiques au culturisme

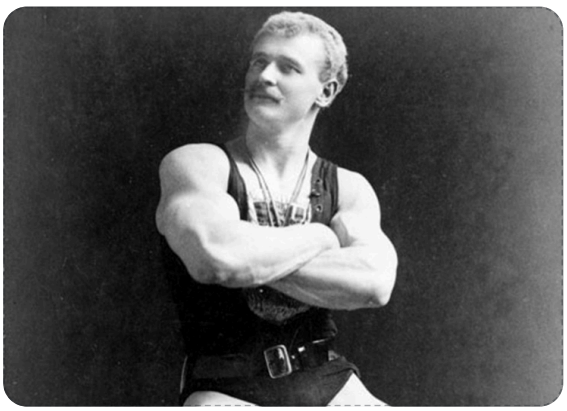
S'entraîner à soulever des charges pour devenir plus fort est une idée très ancienne. La légende la plus célèbre est celle de **Milon de Crotone**, lutteur grec du VI^e^ siècle av. J.-C. : il aurait porté chaque jour un veau sur ses épaules, jusqu'à ce que l'animal devienne un taureau.

LE PRINCIPE À RETENIR

La surcharge progressive

Vraie ou non, l'histoire de Milon illustre un principe toujours utilisé : augmenter peu à peu la difficulté pour continuer à progresser.

Pendant des siècles, la force reste une affaire de lutteurs, de soldats et d'hommes forts de foire. À la fin du XIX^e^ siècle, l'Allemand **Eugen Sandow** devient une vedette en exhibant sa musculature. En **1901**, il organise à Londres l'un des premiers concours de physique : le **culturisme** (bodybuilding) est né. On n'y juge pas la charge soulevée, mais l'apparence : volume, symétrie, définition des muscles.



FRISE CHRONOLOGIQUE

VI^e^ av.	Milon de Crotone et son veau.
1896	L'haltérophilie aux premiers Jeux olympiques modernes.
1901	Sandow organise l'un des premiers concours de physique.
1965	Création du concours Mr. Olympia.
1977	« Pumping Iron » rend Schwarzenegger célèbre.
1980s	Les salles et machines guidées se multiplient.
2000	Naissance du cross-training (CrossFit).

Dans la seconde moitié du XX^{e} siècle, le culturisme se popularise grâce aux **frères Weider** (magazines, compétitions) et au concours **Mr. Olympia**. Son vainqueur le plus médiatique, **Arnold Schwarzenegger**, fait connaître la musculation au grand public dans les années 1970, avec le documentaire « Pumping Iron » (1977) puis sa carrière au cinéma.

De la salle de sport au grand public

À partir des années 1980, les salles se multiplient, les machines guidées apparaissent et la musculation n'est plus réservée aux culturistes. Elle devient une pratique de santé et de forme (**fitness**), puis un outil de préparation physique pour presque tous les sportifs : rugbymen, footballeurs, nageurs, et même grimpeurs ou coureurs de fond.

Les années 2000 voient naître le **cross-training**, qui mélange haltérophilie, gymnastique et efforts cardio. Plus récemment, le **street workout** (au poids du corps, sur des barres dans l'espace public) et les réseaux sociaux ont encore élargi le nombre de pratiquants, avec le meilleur (accès à l'information) comme le pire (conseils farfelus, corps retouchés, produits dangereux : voir partie 04).

Les différentes formes de pratique

Le mot « musculation » recouvre des pratiques très différentes. Certaines sont des sports de compétition, d'autres non.

Pratique	Objectif	Ce qu'on juge / mesure
Haltérophilie	Soulever le plus lourd en deux mouvements explosifs : l'arraché et l'épaulé-jeté	Charge maximale. Olympique depuis 1896
Force athlétique (powerlifting)	Charge maximale sur 3 mouvements : squat, développé couché, soulevé de terre	Total des trois meilleures barres
Culturisme (bodybuilding)	Un physique musclé, symétrique et sec	Apparence jugée par un jury
Strongman	Épreuves de force variées (pneus, pierres, camions…)	Charge, temps ou distance
Cross-training	Condition physique générale, enchaînements intenses	Temps ou nombre de répétitions
Street workout	Force et figures au poids du corps	Figures réalisées, jugées en compétition
Entretien / préparation physique	Santé, forme, prévention des blessures, performance dans un autre sport	Pas de compétition : on mesure ses propres progrès

Au lycée, c'est **cette dernière forme** qui nous intéresse : apprendre à s'entraîner seul, intelligemment et en sécurité, en fonction d'un objectif personnel.

02

Pratiquer en sécurité

Un exercice mal réalisé ne pardonne pas toujours : le **dos**, les **épaules** et les **genoux** sont les zones les plus touchées. La grande majorité des blessures vient de trois erreurs : une charge trop lourde, une mauvaise technique, un échauffement bâclé.

LA RÈGLE D'OR

La technique d'abord, la charge ensuite.

IDÉE REÇUE · « LA MUSCULATION EMPÊCHE DE GRANDIR »

Faux.

Encadrée, avec une bonne technique et des charges adaptées, elle est sans danger pour les ados et ne freine pas la croissance. Le danger : les charges maximales mal maîtrisées et l'absence d'encadrement, à tout âge.

Le matériel

La barre

Au lycée, nous utilisons des barres de **10 kg, 8 kg et 6 kg**. Pense à compter le poids de la barre dans ta charge totale. Toujours avec des **colliers de serrage** pour que les disques ne glissent pas.

Les haltères courts

Chaque côté travaille séparément : plus d'équilibre et de coordination. Ils corrigent les déséquilibres entre bras droit et bras gauche. Au lycée, tu les montes toi-même sur des **barres courtes de 2 kg**, en ajoutant les disques.

Les machines guidées

Trajectoire imposée, moins d'erreurs : idéal pour débuter et isoler un muscle, mais moins de travail des stabilisateurs. **Règle la machine à ta taille** (siège, dossier, butées) à chaque fois.

Les poulies

Tension constante pendant tout le mouvement, nombreuses variantes d'exercices.

Le poids du corps et le petit matériel

Pompes, tractions, gainage, élastiques, kettlebells, médecine-ball. Accessibles partout et souvent sous-estimés.

LA TENUE

- Chaussures fermées et stables (semelle plate de préférence), pas de claquettes.
- Vêtements près du corps, qui laissent voir la position du dos et des genoux.
- Une serviette (hygiène sur les bancs) et une bouteille d'eau.
- Pas de bijoux, de montre ni de téléphone en main pendant l'effort.
- Gants, ceinture de force, bandes : inutiles pour débuter. La ceinture ne remplace pas un bon gainage abdominal.

La posture : les règles qui valent pour tous les exercices

Dos neutre
On garde les courbures naturelles. Jamais le dos rond sous une charge, jamais trop creusé.

Gainage
Abdos et fessiers contractés avant de lancer le mouvement, comme pour encaisser un coup dans le ventre.

Genoux dans l'axe des pieds
Ils ne rentrent pas vers l'intérieur au squat ou à la fente.

Amplitude contrôlée
Mouvement complet mais maîtrisé, sans à-coups ni rebond.

Vitesse
On contrôle surtout la descente : on ne « laisse pas tomber » la charge.

Regard
Droit devant, pas dans le miroir en tournant la tête.

La respiration

J'expire
pendant l'effort, quand je pousse ou tire la charge.

J'inspire
pendant le retour.

Exemple au développé couché : inspiration en descendant la barre, expiration en la poussant. Bloquer longtemps sa respiration sous une charge lourde fait monter brutalement la tension artérielle : c'est réservé aux pratiquants confirmés et encadrés.

Le rôle du partenaire : la parade

En musculation comme en escalade, on travaille **en binôme**. Le pareur n'est pas un spectateur : il est responsable de la sécurité de celui qui soulève.

- Il se place au plus près de la charge (derrière le banc au développé couché, derrière le pratiquant au squat).
- Mains prêtes, proches de la barre, mais il ne la touche pas tant que ce n'est pas nécessaire.
- Il aide le minimum pour finir la répétition, puis replace la barre sur les supports.
- Il compte les répétitions et surveille la posture : il prévient si le dos s'arrondit ou si les genoux rentrent.
- Avant chaque série, le binôme se met d'accord : combien de répétitions, et quel signal pour demander de l'aide.

RÈGLES D'OR DE LA SALLE

1. Je ne soulève jamais une charge lourde sans pareur.
2. Je mets les colliers de serrage sur les barres.
3. Je range disques et haltères après usage (un disque qui traîne = une cheville tordue).
4. Je règle la machine avant de l'utiliser.
5. Je garde une distance de sécurité autour des postes occupés.
6. Douleur articulaire (≠ fatigue musculaire) = j'arrête et je préviens l'enseignant.

Quelques exercices de référence

Les exercices de base, les muscles qu'ils sollicitent et l'erreur la plus fréquente à éviter.

Exercice	Muscles principaux	Erreur fréquente
Squat	Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, gainage	Dos qui s'arrondit, talons qui décollent, genoux qui rentrent
Fente avant	Quadriceps, fessiers	Genou avant qui dépasse largement la pointe du pied, buste penché
Développé couché	Pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs	Fesses qui décollent du banc, barre qui rebondit sur la poitrine
Rowing / tirage horizontal	Grand dorsal, rhomboïdes, biceps	Élan avec le dos, épaules qui montent vers les oreilles
Tractions / tirage vertical	Grand dorsal, biceps	Mouvement incomplet, balancement
Développé militaire	Deltoïdes, triceps	Dos très cambré pour pousser
Soulevé de terre (léger au lycée)	Fessiers, ischio-jambiers, lombaires	Dos rond : à apprendre impérativement avec l'enseignant
Gainage (planche)	Abdominaux, muscles profonds du tronc	Bassin qui s'affaisse ou fesses trop hautes
Pompes	Pectoraux, triceps	Corps non aligné, amplitude réduite

Les ateliers de notre salle

Chaque atelier de la salle du lycée et les muscles qu'il fait travailler. Avant de construire ta séance, vérifie que tu n'oublies aucune zone.

	BRAS		ÉPAULES			TRONC						JAMBES				
ATELIER	Biceps	Triceps brachial	Deltoïde antérieur	Deltoïde latéral	Deltoïde postérieur	Grand pectoral	Grand dorsal	Trapèze	Grand rond	Lombaires	Abdominaux	Grand fessier	Petit et moyen fessiers	Quadriceps	Ischio-jambiers	Adducteurs
Développé couché		●	○			●										
Développé incliné		●	○													
Pulldown nuque	●						●	○	○							
Pulldown poitrine	●						●	●	○							
Butterfly			●			●										
Banc tirage biceps	●				●			●								
Machine biceps	●															
Machine triceps		●														
Deltoïdes (haltères)			●	●	●											
Banc à lombaires										●						
Chaise adducteurs																●
Chaise abducteurs												○	●			
Chaise à quadriceps														●		
Presse inclinée												●		●		
Banc ischio-jambiers															●	
Gainage au sol		○	○					○		○	●	○		○		
Abdominaux au sol											●					

● Muscle principalement sollicité ○ Muscle secondairement sollicité

ZOOM SUR LE GAINAGE : UN TRAVAIL ISOMÉTRIQUE DE TOUT LE CORPS

Abdominaux (principal) : transverse (la « gaine naturelle »), grand droit (empêche le dos de se creuser), obliques (stabilité latérale du bassin).

Bas du corps : fessiers (alignent le bassin, protègent les lombaires), quadriceps (jambes tendues et verrouillées).

Dos : érecteurs du rachis et carré des lombes, qui maintiennent la colonne et la région lombaire.

Haut du corps : deltoïdes et triceps (poussée au sol), avant-bras, dentelés antérieurs et trapèzes (le haut du dos ne s'affaisse pas).

03

S’entraîner

L’échauffement

Comme dans tous les sports, il n’est pas facultatif. Il élève la température du corps : muscles et tendons plus élastiques, meilleure transmission nerveuse, articulations préparées. Il réduit nettement le risque de blessure et rend performant dès les premières séries. Il dure **au moins 10 à 15 minutes**, en trois étapes.

1. **Activation générale (5 min)**
   Vélo, rameur, corde à sauter, footing léger : se réchauffer et faire monter le rythme cardiaque.
2. **Mobilisation articulaire**
   Cercles d’épaules, rotations du bassin, flexions des genoux et chevilles, rotations des poignets. De plus en plus ample.
3. **Échauffement spécifique**
   Pour chaque exercice principal, une ou deux **séries d’approche** légères (environ 50 % puis 70 % de la charge de travail). C’est aussi le moment de vérifier sa technique.

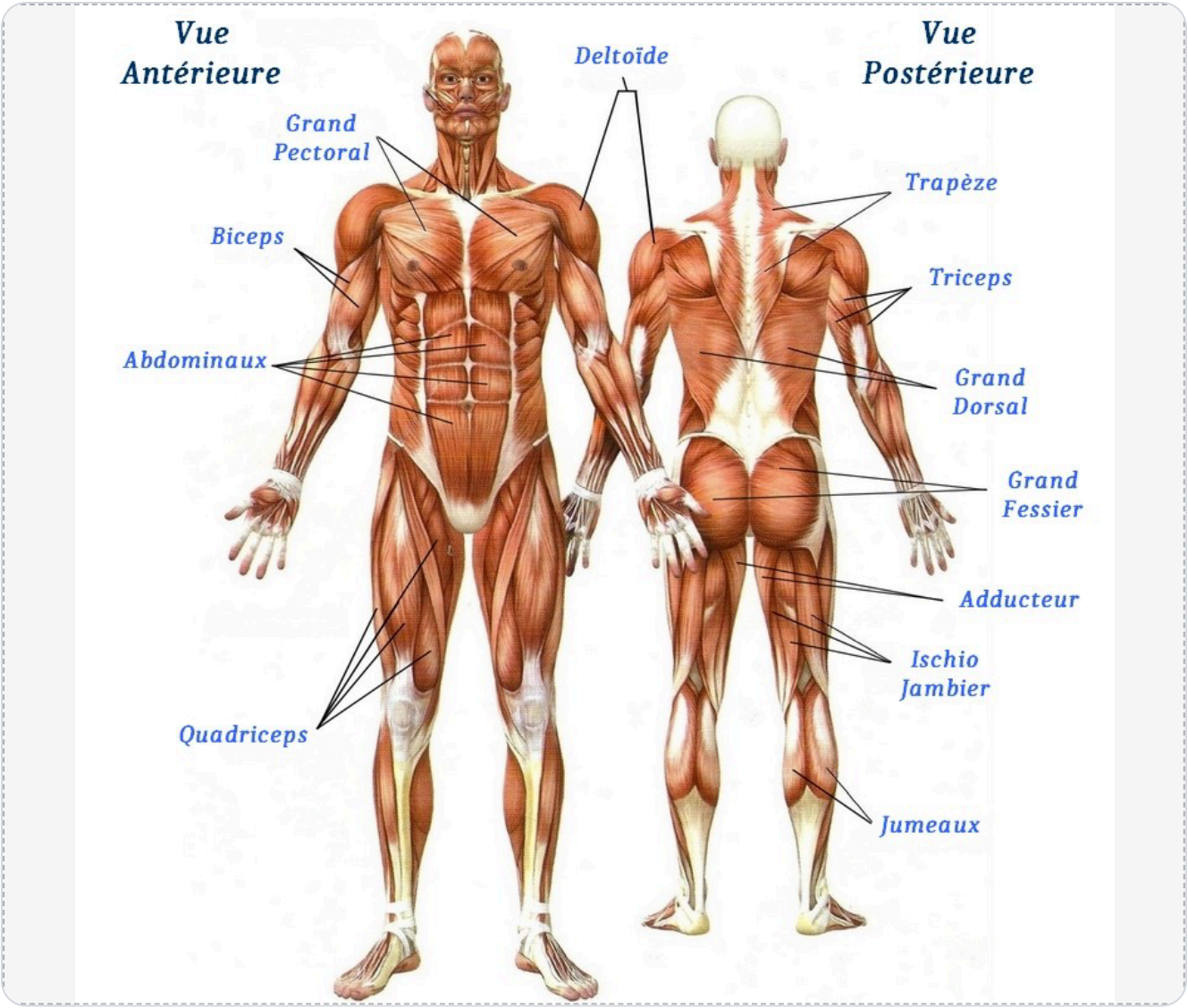
Comment fonctionne un muscle ?

Agonistes, antagonistes, stabilisateurs

Un muscle ne peut que **tirer** (se contracter), jamais pousser. Les muscles fonctionnent donc par paires : quand le biceps fléchit le coude (**agoniste**), le triceps se relâche (**antagoniste**), et inversement. Les **stabilisateurs** (abdominaux, muscles profonds du dos, coiffe des rotateurs) maintiennent les articulations pendant le mouvement.

CONSÉQUENCE PRATIQUE

Un programme doit être **équilibré**. Ne muscler que pectoraux et biceps (le « programme miroir ») tire les épaules vers l’avant et favorise les douleurs. **Pour chaque exercice de poussée, un exercice de tirage.**



Les principaux muscles moteurs, vue antérieure et vue postérieure

Les régimes de contraction

Régime	Ce qui se passe	Exemple (curl biceps)
Concentrique	Le muscle se raccourcit : il vainc la charge.	Monter l'haltère
Excentrique	Le muscle s'allonge en restant contracté : il freine la charge. Le plus « traumatisant » (courbatures).	Redescendre lentement
Isométrique	Contraction sans changement de longueur : la charge reste immobile.	Bloquer le coude à 90°
Pliométrique	Étirement rapide suivi immédiatement d'une contraction, comme un ressort.	Sauts, pompes claquées

Pourquoi le muscle progresse-t-il ?

C'est le principe le plus important de tout entraînement physique, en musculation comme en course ou en natation. Une séance n'améliore pas directement ta forme : sur le moment, elle la **diminue**. Tu fatigues tes muscles, tu vides leurs réserves d'énergie et tu crées de petites micro-lésions dans les fibres.

C'est ensuite, pendant la **récupération**, que le corps réagit. Il répare les fibres, reconstitue ses réserves… et, par précaution, il en fait un peu plus que nécessaire pour mieux encaisser le prochain effort du même type. Pendant quelque temps, ton niveau dépasse donc ton niveau de départ : c'est la **surcompensation**.

1

L'effort

La séance fatigue le muscle : le niveau baisse.

2

La récupération

Le corps répare et recharge : retour au niveau de départ.

3

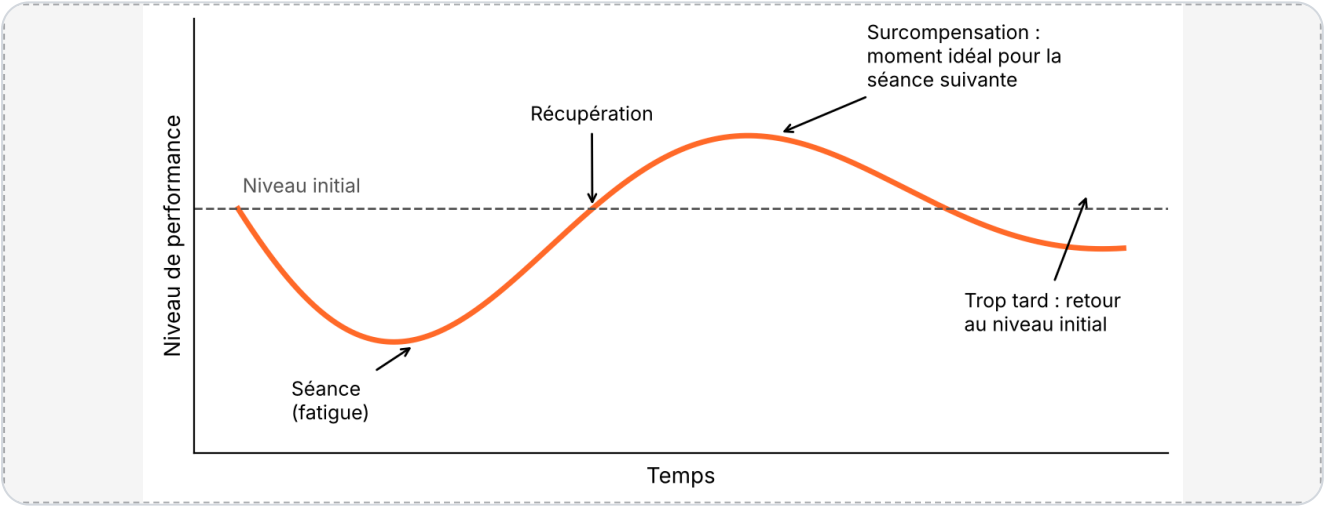
La surcompensation

Le niveau dépasse celui de départ : **c'est le moment de la séance suivante**.

4

Le retour

Sans nouvel effort, le gain disparaît peu à peu.



Le principe de surcompensation

48 h

de récupération pour un même groupe musculaire entre deux séances intenses

6–8 sem.

de progrès d'abord nerveux chez le débutant

Tout l'art de l'entraînement consiste donc à placer la séance suivante au bon moment :

- **Trop tôt** : tu repars d'un niveau encore bas. Séance après séance, la fatigue s'accumule, tu régresses et le risque de blessure augmente (c'est le **surentraînement**).
- **Trop tard** : le bénéfice est retombé, tu repars toujours du même niveau et tu stagnes.

- **Au bon moment** : chaque séance démarre un peu plus haut que la précédente. Les gains s'additionnent et tu progresses régulièrement.

Le délai idéal dépend de l'intensité de la séance, de ton niveau, de ton sommeil et de ton alimentation (voir partie IV). Comme repère, on compte environ **48 h** entre deux séances intenses pour un même groupe musculaire. Tu peux tout à fait t'entraîner le lendemain, mais en sollicitant d'autres muscles. Pour que la surcompensation continue, la difficulté doit aussi augmenter peu à peu : c'est la **surcharge progressive** de Milon de Crotone (voir partie I).

Chez un débutant, les premiers progrès viennent surtout du **système nerveux** : on apprend à mieux coordonner et recruter ses fibres. On soulève déjà plus lourd sans avoir beaucoup grossi. C'est normal, et c'est pour cela que la technique est si importante au début.

Les paramètres de l'entraînement

Une séance se construit avec quelques « curseurs » qu'on règle selon son objectif.

La charge
Le poids soulevé, souvent en % de la charge maximale (**1RM**). Au lycée, on l'estime plutôt que de la tester.

Répétitions et séries
Le nombre de répétitions par série, et de séries par exercice.

La récupération
Le temps de repos entre les séries.

Le tempo
La vitesse d'exécution, notamment de la descente.

Le choix et l'ordre des exercices
Gros groupes musculaires et exercices techniques en premier, quand on est frais.

ESTIMER SA CHARGE MAXIMALE SANS LA TESTER

Fais une série avec une charge permettant 5 à 10 répétitions propres, jusqu'à ne plus pouvoir en faire une de plus correctement. La **formule de Brzycki**, proposée en 1993 par l'entraîneur américain Matt Brzycki, donne alors une estimation de ta charge maximale :

$$1RM \approx \text{charge} \times 36 / (37 - \text{répétitions})$$

Exemple : 40 kg soulevés 8 fois → 40 × 36 / 29 ≈ **50 kg**. C'est une estimation, d'autant moins fiable que le nombre de répétitions est élevé.

À L'ENVERS : QUEL % DE MON MAX POUR COMBIEN DE RÉPÉTITIONS ?

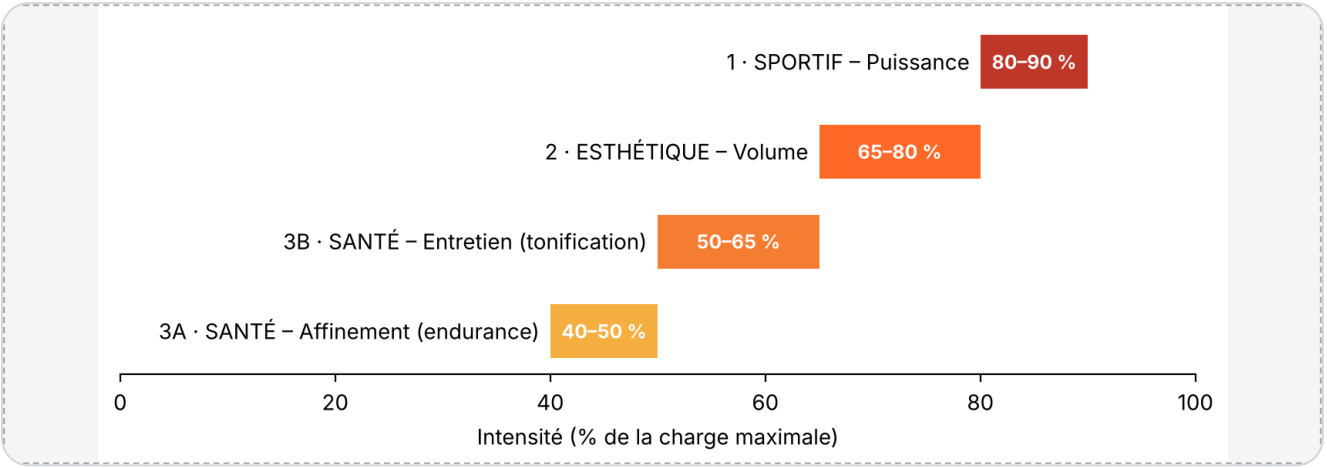
1 rép.	3 rép.	5 rép.	8 rép.	10 rép.	12 rép.	15 rép.	20 rép.
100 %	**94 %**	**89 %**	**81 %**	**75 %**	**69 %**	**61 %**	**47 %**

Ce tableau est calculé avec la même formule. Au-delà de 10 répétitions, il ne donne plus qu'un ordre de grandeur : pour choisir ta charge, c'est le **tableau de référence des projets** (plus loin) qui fait foi.

Autre repère, plus simple : la **sensation d'effort**. En fin de série, combien de répétitions aurais-je encore pu faire ? Pour progresser sans se blesser, on termine ses séries avec **1 à 3 répétitions « en réserve »**.

Choisir son projet d'entraînement

Selon ce que l'on cherche (son **mobile**), on ne règle pas les curseurs de la même façon. Quatre projets, qui se distinguent surtout par l'intensité, le nombre de répétitions et la récupération.



Les quatre projets, du plus intense au moins intense

Tableau de référence des projets

Construire son projet personnel et préparer ses entraînements

PROJET	MOBILE	INTENSITÉ % MAXI	SÉRIES	DURÉE D'UNE SÉRIE	RÉPÉT.	VITESSE D'EXÉCUTION	RÉCUPÉRATION TYPE ET TEMPS	CONTRACTION MUSCULAIRE
1 SPORTIF Puissance	Accompagner un projet sportif : gain de puissance et/ou explosivité	**90 %** **85 %** **80 %**	2 à 6	< 10 s	**4 à 8**	Rapide, explosive en phase concentrique	Semi-active 3 à 6 min	Concentrique, excentrique, pliométrique, isométrique
2 ESTHÉTIQUE Volume	Développer sa musculature en recherchant en particulier un gain de volume musculaire	**80 %** **75 %** **70 %** **65 %**	6 à 12	10 à 30 s	**10 à 20**	Lente	Passive 1 min 30 à 2 min 30	Concentrique
3A SANTÉ Endurance · Affinement	Développer sa musculature en recherchant en particulier l'affinement de la silhouette	**50 %** **45 %** **40 %**	3 à 6	20 s à 1 min	**25 à 35**	Rapide	Active 30 s à 1 min	Concentrique
3B SANTÉ Tonification · Entretien	Entretenir sa forme ou se protéger des accidents par la recherche de tonification et de raffermissement musculaire	**65 %** **60 %** **55 %** **50 %**	3 à 6	15 à 30 s	**15 à 25**	Soutenue	Active 30 s à 1 min 30	Concentrique, excentrique

PROJET SPORTIF : FORCE OU PUISSANCE ?

À 80–90 % de son maximum, la barre ne peut pas aller vite. Ce qui compte, c'est l'**intention** de pousser de façon explosive : elle entraîne le système nerveux à recruter vite un maximum de fibres. On développe surtout la force, base de la puissance. La puissance pure se travaille ensuite avec des charges légères déplacées très vite (sauts, lancers de médecine-ball).

PROJET AFFINEMENT : LE MYTHE

On ne fait pas fondre une zone en la musclant : les abdos ne font pas disparaître le ventre. Les séries longues augmentent la dépense énergétique et l'endurance. Avec une activité régulière et une alimentation équilibrée, elles affinent la silhouette **globalement**, pas à un endroit choisi.

Pour un débutant, quel que soit son projet, les premières semaines servent à apprendre les mouvements avec des charges modérées : le **projet 3B Santé – Entretien** est le bon point de départ. Les intensités du projet Sportif viendront plus tard, une fois la technique solide.

Quelques méthodes d'organisation

Séries classiques
Toutes les séries d'un exercice, puis le suivant.

Circuit training
Un exercice par poste, peu de repos. Efficace pour l'endurance et la dépense énergétique.

Pyramide
La charge monte, les répétitions baissent à chaque série (12 – 10 – 8 – 6).

Superset
Deux exercices enchaînés sans repos, souvent antagonistes (développé couché puis rowing).

Construire et suivre son programme

Régularité	2 à 3 séances par semaine bien faites valent mieux qu'une séance épuisante de temps en temps.
Progressivité	Quand les dernières répétitions deviennent faciles, on augmente **un seul** paramètre à la fois.
Équilibre	Haut et bas du corps, poussée et tirage, sans oublier le gainage et les jambes.
Individualisation	On ne copie pas le programme d'un influenceur de 30 ans qui s'entraîne depuis 10 ans.

Suivi	On note ses séances (exercices, charges, répétitions, sensations) dans un carnet ou une appli pour voir ses progrès et ajuster.

EXEMPLE DE SÉANCE · DÉBUTANT · ≈ 1 H

« 3B Santé – Entretien »

Échauffement — 5 min de vélo + mobilisation articulaire + séries d'approche.

Corps de séance — Circuit, **3 tours**, 45 s de repos entre postes, 2 min entre tours :

Squat goblet (haltère contre la poitrine)	**× 15**
Pompes (sur les genoux si besoin)	**× 15**
Rowing haltère	**× 15 / bras**
Fentes alternées	**× 10 / jambe**
Gainage planche	**30 s**

Retour au calme — 5 min de marche ou vélo léger, étirements doux.

04

Récupérer et prendre soin de soi

On l'a vu : le muscle progresse pendant la récupération. La négliger, c'est s'entraîner pour rien… voire se blesser.

Le retour au calme et les étirements

En fin de séance, on ne s'arrête pas brutalement : quelques minutes d'effort léger (marche, vélo) font redescendre progressivement le rythme cardiaque.

Les étirements **doux et passifs** (20 à 30 secondes, sans douleur, en expirant) aident à retrouver de l'amplitude et détendent. Attention : ils ne « réparent » pas le muscle et ne suppriment pas les courbatures. Évite les étirements longs et intenses juste avant une séance de force : ils diminuent temporairement la force.

Le sommeil

8–10 h

de sommeil par nuit pour un adolescent

C'est le **facteur de récupération n°1**, et il est gratuit. Pendant le sommeil profond, l'organisme sécrète l'hormone de croissance, qui participe à la réparation des muscles. Écrans tard le soir, horaires irréguliers et nuits courtes ruinent une partie des efforts.

L’alimentation et l’hydratation

Protéines
Viande, poisson, œufs, laitages, légumineuses : les matériaux du muscle. Une alimentation variée en apporte assez.

Glucides
Féculents, fruits, pain : le carburant. Les supprimer pour « sécher » est une mauvaise idée à l’adolescence.

Lipides de qualité
Huiles végétales, poissons gras, fruits à coque : indispensables aux hormones.

Fruits et légumes
Vitamines et minéraux.

L’eau
Avant, pendant et après la séance. Perdre quelques pourcents de son poids en eau suffit à faire baisser les performances.

Pas besoin de régime spécial : **trois vrais repas par jour et une collation**, c’est la base.

Compléments et dopage : attention danger

Réseaux sociaux et salles de sport sont pleins de publicités pour des poudres de protéines, « boosters », « brûleurs de graisse » et autres produits miracles.

Compléments alimentaires

Inutiles si tu manges correctement. Chers, et certains produits vendus en ligne contiennent des substances interdites ou dangereuses non indiquées. Les autorités sanitaires françaises les déconseillent aux ados sans avis médical.

Stéroïdes et produits dopants

Illégaux sans prescription et dangereux, même « naturels » ou « légers » : troubles cardiaques, atteintes du foie, acné sévère, troubles hormonaux et de la fertilité, **arrêt prématuré de la croissance**, troubles de l’humeur. Certains effets sont irréversibles.

LE BON RÉFLEXE

Un produit promet des résultats rapides et spectaculaires ? C’est soit inefficace, soit dangereux, soit les deux. En cas de doute, parles-en à un adulte de confiance, à l’infirmière du lycée ou à un médecin.

Image du corps et réseaux sociaux

Les corps « parfaits » qui circulent en ligne sont souvent trompeurs : éclairage avantageux, pose étudiée, retouches, filtres… et parfois produits dopants non avoués. Se comparer en permanence à ces images peut créer de l'insatisfaction et pousser à des excès : s'entraîner blessé, se priver de nourriture, ne penser qu'à son apparence.

La musculation doit rester un moyen de se sentir mieux, plus fort et en meilleure santé, pas une obsession.

Chacun progresse à son rythme, avec sa morphologie. Si l'entraînement ou l'alimentation deviennent une source d'angoisse, parles-en à quelqu'un de confiance.

Lexique

Les mots à connaître pour parler le langage de la salle.

Agoniste : muscle qui réalise le mouvement principal.

Amplitude : étendue du mouvement, du départ à l'arrivée.

Antagoniste : muscle qui réalise le mouvement inverse et se relâche pendant que l'agoniste se contracte.

Barre : support des disques. Au lycée : barres de 10, 8 et 6 kg, et barres courtes de 2 kg pour monter ses haltères.

Charge maximale (1RM) : charge la plus lourde soulevable une seule fois avec une technique correcte.

Circuit training : enchaînement de plusieurs postes avec peu de récupération.

Collier de serrage : pièce qui bloque les disques sur la barre.

Concentrique : contraction pendant laquelle le muscle se raccourcit.

Courbatures : douleurs musculaires 24 à 48 h après un effort inhabituel, surtout excentrique.

Excentrique : contraction pendant laquelle le muscle s'allonge en freinant une charge.

Gainage : contraction des muscles du tronc pour le rendre rigide et protéger la colonne.

Hypertrophie : augmentation du volume des fibres musculaires.

Isométrique : contraction sans mouvement, le muscle ne change pas de longueur.

Mobile : raison pour laquelle on s'entraîne (puissance, volume, affinement, entretien).

Pareur : partenaire chargé de la sécurité de celui qui soulève.

Pliométrie : enchaînement rapide d'un étirement et d'une contraction (effet ressort).

Poly-articulaire : exercice qui fait bouger plusieurs articulations (squat, développé couché). S'oppose à mono-articulaire (curl biceps).

Programme : organisation des séances sur plusieurs semaines.

Projet : choix d'un mobile et des paramètres correspondants (Sportif, Esthétique, Santé).

Récupération : temps de repos entre deux séries ou deux séances.

Répétition : exécution complète d'un mouvement, une fois.

Série : ensemble de répétitions enchaînées sans pause.

Séries d'approche : séries légères avant les séries de travail, pour s'échauffer.

Superset : deux exercices enchaînés sans repos.

Surcharge progressive : augmenter peu à peu la difficulté pour continuer à progresser.

Surcompensation : après récupération, l'organisme dépasse son niveau initial.

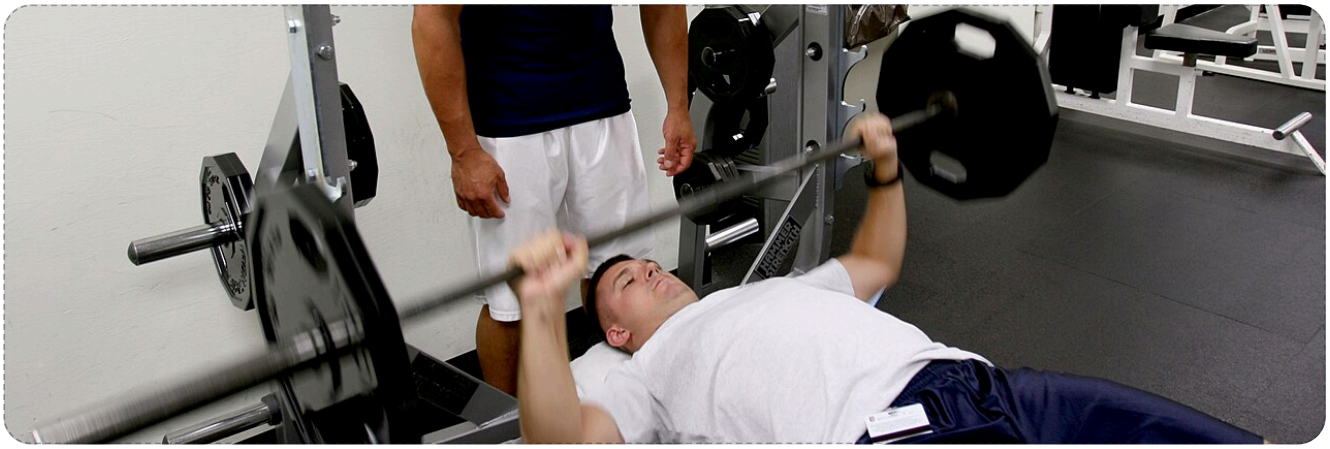
Tempo : vitesse d'exécution des différentes phases d'une répétition.

Conclusion

Longtemps associée aux hommes forts de foire puis aux culturistes, la musculation est devenue une pratique accessible à tous, au service de la santé, de la forme et de la performance sportive.

Bien pratiquée, elle renforce les muscles, les tendons et les os, améliore la posture, prévient les blessures et participe à la confiance en soi. Mal pratiquée, elle expose à des blessures, et ses dérives (dopage, obsession de l'apparence) peuvent être graves.

Ce qui fait la différence, ce n'est pas la charge soulevée mais la **méthode** : une technique soignée, un objectif clair, un programme progressif, une récupération respectée. Apprendre à s'entraîner seul, intelligemment et en sécurité, c'est un savoir que tu pourras utiliser toute ta vie.



À RETENIR

La technique avant la charge.

À RETENIR

Jamais lourd sans pareur.

À RETENIR

Un projet clair, un seul paramètre à la fois.

À RETENIR

On progresse en récupérant.

Bibliographie et sitographie

- ffhaltero.fr : Fédération française d'haltérophilie, musculation et force
- ffforce.fr : Fédération française de force (force athlétique)
- sports.gouv.fr : ministère des Sports, rubrique « Sport santé »
- afld.fr : Agence française de lutte contre le dopage
- anses.fr : avis sur les compléments alimentaires destinés aux sportifs
- mangerbouger.fr : Santé publique France
- Delavier F., *Guide des mouvements de musculation*, Vigot
- Cometti G., *Les méthodes modernes de musculation*, Université de Bourgogne
- Faigenbaum A. et al., « Youth resistance training: updated position statement », *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2009

- Lloyd R. et al., « Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus », *British Journal of Sports Medicine*, 2014

Crédits photos (Wikimedia Commons) : couverture, haltères en salle (Wikimedia Commons) ; Eugen Sandow, B. J. Falk (domaine public) ; parade au développé couché, R. W. Stauffer, USMC (domaine public).