

À Melvyn et Manon,

*Que la « Force » soit avec vous
celle du corps, du cœur et de l'esprit.*

Remerciements:

Merci à Melvyn Akermann pour ce moment de partage exceptionnel dans la réalisation des nombreuses photos qui illustrent ce manuel, ainsi qu'à Fabrice Labouyrie, Stéphanie Marx et Jérémy Tinard.

Merci à mes parents, Claude et Daniel, pour leur soutien, ainsi qu'à mon grand-père, Robert Lerond, qui reste pour moi un modèle de force et d'humanité. Leur amour et leur exemple continuent de m'accompagner.

Merci à toutes celles et ceux qui de près ou de loin, m'inspirent ou m'apportent, par leur influence positive, leur amitié bienveillante ou tout simplement leur présence, la force de mener à bien mes projets.

Les auteurs et l'éditeur signalent que ce guide s'adresse à des personnes saines de corps et d'esprit, et qu'elles dégagent les auteurs comme l'éditeur de toute responsabilité en cas de problèmes liés à une mauvaise utilisation de ce manuel.

Avant toute pratique d'une activité physique, il est conseillé de consulter son médecin.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos..... 9

1. Physiologie et entraînement..... 23

Chapitre 1: Les qualités physiques 25

1. La force 26

2. L'équilibre 27

3. La coordination 28

4. La souplesse 28

Chapitre 2: Les différents types de contraction musculaire..... 31

1. La contraction concentrique 31

2. La contraction excentrique 32

3. La contraction isométrique 32

4. La contraction stato-dynamique ou exercices combinés 33

5. La contraction de type pliométrique..... 34

Chapitre 3: L'organisation de la séance et les protocoles d'entraînement..... 37

1. Nombre de répétitions, nombre de séries, et temps de repos:

la formule d'organisation de base en musculation 38

2. Les protocoles d'entraînement..... 40

3. Le travail en force maximale 43

4. L'endurance musculaire et la prise de masse 53

5. L'explosivité et la préparation spécifique 54

2. Nutrition 61

Chapitre 1: Théories de l'alimentation du sportif et conseils pratiques..... 63

1. Le GPL (Glucides, Protides, Lipides): le carburant de l'être humain 65

2. L'eau et les micro-nutriments 71

Chapitre 2: L'organisation de l'équilibre alimentaire 75

3. Exercices 83

Présentation générale 85

Chapitre 1 : La sangle abdominale 91

1. Description anatomique 92

2. Travail à dominante gainage 94

3. Grand Droit : partie basse 119

4. Grand Droit : partie haute 134

5. Les obliques 143

Chapitre 2 : Fessiers et membres inférieurs 157

1. Description anatomique 158

2. Flexions de jambes 162

3. Variations sur les fentes 180

4. Exercices complémentaires 195

Chapitre 3 : Buste et membres supérieurs 225

1. Description anatomique 226

2. Les pompes : variations autour d'un même thème 230

3. Dominante triceps 284

4. Dominante épaules 297

5. Les tractions : variations autour d'un même thème 302

6. Muscles érecteurs du rachis 335

Chapitre 4 : Quelques enchaînements et exercices combinés 367

Conclusion 399

Programme de musculation 403

Fiches d'entraînement 407

AVANT PROPOS



Depuis l'aube de l'humanité, l'Homme dispose de deux outils fondamentaux, qui font ce qu'il est aujourd'hui.

Vous l'aurez deviné, je veux bien entendu parler de son **cerveau** et de son **corps**. Ces deux « équipements » de série, utilisés judicieusement, l'ont placé progressivement au sommet de la chaîne alimentaire ; c'est dire leur puissance !

Au fur et à mesure que le premier s'est développé, il a permis au second de fonctionner avec plus d'efficacité, voire de se doter de « prothèses » (ou d'autres outils plus performants ou plus spécialisés). Finalement, tous les outils, du silex le plus rudimentaire à l'ordinateur le plus perfectionné, ne sont que le prolongement du corps et de l'esprit de l'Homme.

Dans le domaine de l'activité physique, l'ingéniosité humaine s'est également manifestée très tôt, dans certaines civilisations où l'on cherchait à maintenir le corps en bonne santé grâce à la pratique d'exercices spécifiques destinés à renforcer le pratiquant.

Il faut distinguer grossièrement deux foyers de développement et deux approches différentes de l'activité physique en tant que telle : l'**Occident** et l'**Asie**, dont nous sommes aujourd'hui directement les héritiers, à travers les différentes disciplines contemporaines de mise en forme.

Même si les préoccupations triviales des civilisations précédant la nôtre étaient orientées vers la recherche de moyens de subsistance et le travail, souvent physique, qui en découle, il est intéressant d'étudier la **conception de l'activité physique** en tant que telle au cours des âges.

Un peu d'histoire

La Grèce antique, qui voyait la célébration de la beauté des corps, disposait déjà d'endroits spécifiques où le citoyen venait s'exercer et tester son habileté à travers certaines pratiques sportives. Chaque cité État possédait son Gymnasia, un lieu destiné à accueillir les citoyens pour courir, sauter et lutter.

Dans l'Antiquité, l'éducation physique tenait une place prépondérante. L'entraînement militaire était intimement lié à l'entretien et la recherche de la beauté du corps, comme en témoignent, entre autres, les fantastiques sculptures de Praxitèle, datant du IV^e siècle av. J.-C. Rappelons que les premiers Jeux olympiques datent de 776 av. J.-C.!

Le corps est entraîné, sublimé dans les Arts qui le prennent comme source d'inspiration, et tout un ensemble d'activités physiques et sportives est mis en place afin de le développer et de le magnifier.

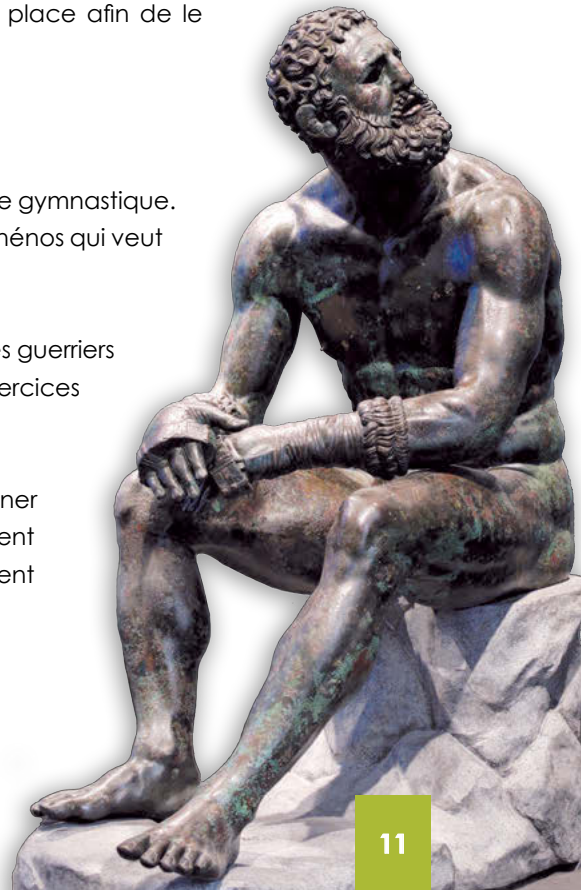
• L'apparition des calisthenics

Il s'agit d'une catégorie d'exercices s'apparentant aux exercices de gymnastique. Le nom de la discipline vient du grec Kalos qui signifie « beau », et Sthénos qui veut dire « force ».

Les calisthenics sont mentionnés par des espions Perses à propos des guerriers Spartes avant la bataille des Thermopyles, qui ont interprété ces exercices comme un signe de faiblesse!

Les calisthenics deviennent donc un terme générique pour désigner des exercices de gymnastique destinés à constituer un échauffement avant la pratique d'un sport ou comme programme d'entraînement sans matériel.

Aux États-Unis, les calisthenics sont un type d'exercices consistant en une variété de mouvements simples à mettre en œuvre,



utilisant principalement le poids du corps pour accroître la force et la flexibilité. Dans tous les cas, la pratique régulière permet d'accroître la résistance musculaire.

Finalement, l'histoire des calisthenics est intimement liée à l'histoire de la gymnastique.

• L'occident médiéval et la rupture avec les conceptions du modèle greco-romain antique

En Occident, les dix siècles qui vont suivre la chute de l'empire romain au V^e siècle de notre ère, vont voir le déclin de la gymnastique et de l'activité physique selon la conception grecque et romaine antique.

Sous l'impulsion du christianisme et de son approche particulière du corps, qu'il considère comme impur, il n'y a guère que la caste des militaires qui conserveront un entraînement physique orienté exclusivement vers le développement de capacités guerrières.

L'entretien du corps n'est plus considéré comme une fin en soi destinée à améliorer la santé ou à une quête de l'esthétisme corporel comme il le fut pendant l'Antiquité.

Pendant tout le Moyen Âge, seuls les paysans, de par leur dur labeur quotidien, et surtout les soldats, disposeront d'une forme physique satisfaisante, due à leur mode de vie, puisque leur corps est leur outil de travail principal!

• L'époque contemporaine et le renouveau des activités physiques orientées vers la forme

À partir de la Renaissance, les fantastiques fresques de Michel-Ange témoignent d'un renouveau de l'attrait pour la beauté des corps; dans l'Art comme dans les sciences, l'Homme devient la mesure de toutes choses. Il faudra attendre la fin du VIII^e et le début du XIX^e siècles, pour voir deux figures émerger dans le domaine de la culture physique.

Johann Friedrich GutsMuth (1759-1839) et Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) sont considérés comme les deux pionniers de la culture physique, puisqu'ils créent des exercices spécifiques destinés au maintien de la santé et au développement des capacités physiques des jeunes garçons; ce qui conduira progressivement à la gymnastique moderne.



Les disciples de Friedrich Ludwig Jahn ont importé aux États-Unis leur version de la gymnastique, qui a servi de base à la constitution des premiers programmes d'éducation physique au XIX^e siècle.

Des personnalités comme Edmond Desbonnet (1869-1959), en France, ou Eugène Sandow (1867-1925), ont joué un rôle fondamental dans le développement de la notion de culture physique à travers le monde occidental, au début du XX^e siècle.

Sandow (photographié ci-contre dans la force de l'âge), par exemple, sera le premier à inaugurer cette idée de la quête d'un corps esthétique à travers la pratique d'exercices physiques, sans autre but sportif. Il se fera l'ardent promoteur de sa discipline, à travers de nombreuses photographies et publications diverses, qui en feront véritablement l'icône de la culture physique au début du XX^e siècle.

Depuis, l'idée a évidemment fait son chemin, et le XX^e siècle a vu le développement spectaculaire des activités physiques et sportives à visée autre que le jeu sportif ; la culture physique, puis le bodybuilding



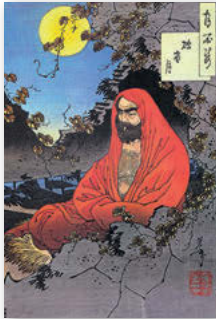
américain utilisant des charges additionnelles et des machines permettant d'accroître la résistance musculaire, ont permis une rationalisation du développement des capacités physiques.

Le développement des cours de fitness, dans les années 70, va également dans ce sens.

La recherche de performances physiques à visées compétitives n'est plus que le sommet de l'iceberg des APS (activités physiques et sportives).

On pratique pour améliorer sa forme, développer un physique agréable, se socialiser, comme un loisir, et souvent pour un peu de tout ça à la fois!

- **La « filière » asiatique.**
Le corps comme véhicule d'élévation spirituelle



En Chine ancienne, Boddidharma, dont on dit qu'il était originaire d'Inde (autre pays réputé pour sa spiritualité et son travail sur le corps), mit en place 18 exercices destinés à renforcer la santé des moines qu'il trouva défaillante, à son arrivée au monastère de Shaolin au V^e siècle après J.-C.

Mélange d'exercices énergétiques et physiques (il est toujours difficile de distinguer l'un de l'autre lorsqu'il s'agit d'exercices issus des arts martiaux chinois), ces dix-huit mouvements constituent un embryon d'exercices de renforcement musculaire léger et d'étirements, qui sont traditionnellement les premières séries de mouvements d'arts martiaux issus du monastère de Shaolin.

Ce monastère qui deviendra célèbre dans le monde entier par la suite, pour la qualité de l'enseignement martial qui y est dispensé, et les prouesses quasi surnaturelles des moines.

Les arts martiaux affichent donc cette triple prétention de préparer le pratiquant au combat en temps de guerre, de maintenir un niveau de forme optimal en temps de paix, et de l'élever spirituellement par une pratique continue, sa vie durant.

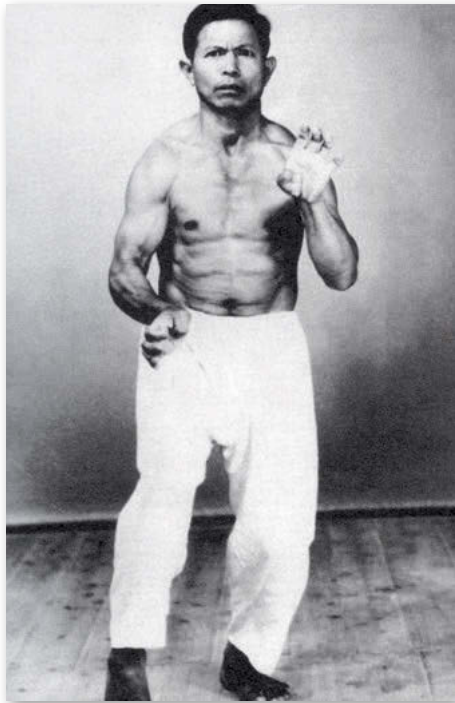


Il existe d'ailleurs de nombreux accessoires d'entraînement destinés à développer le physique des pratiquants de kung-fu ou de karaté, ancêtres de nos poids et haltères modernes.

L'introduction de ces disciplines en Occident au cours de la deuxième moitié du XX^e siècle a permis d'apporter une pièce supplémentaire et originale à l'édifice.

Il s'agit de voir le succès actuel des cours de yoga et de pilate pour apprécier cette approche particulière du corps, qui séduit toute une frange de la population.

Le pratiquant se concentre sur le placement rigoureux de son corps, sa respiration, l'équilibre des masses corporelles, et un renforcement musculaire à base de gainage.



Le maître de karaté Kanei Uechi dans une posture classique de son style, le Uechi-ryu, où les contractions isométriques sont très pratiquées.



Ancien matériel de musculation utilisé par les adeptes du karaté.

• Le troisième millénaire : Calisthenics & Street workout

Depuis la première édition de cet ouvrage, en 2009, le paysage de la forme a considérablement évolué. La révolution crossfit s'est durablement installée dans le paysage, et les disciplines de renforcement musculaire au poids de corps connaissent une explosion sans précédent à notre époque, en retrouvant finalement la place de choix qu'elles ont occupé de tout temps.

Différentes méthodes et disciplines coexistent, et deux pratiques sortent clairement du lot.

On trouve tout d'abord la méthode de calisthenics d'un ancien détenu américain (Paul Wade), qui a mis au point un protocole d'entraînement pour obtenir des gains de force incroyables à l'aide de son seul poids de corps. Une méthode géniale de par sa progressivité et son ingéniosité, qui n'a d'égal que son côté minimaliste, afin de développer un niveau de force maximal que l'on croyait jusque-là réservé aux seuls pratiquants de musculation traditionnelle avec des poids.

L'autre courant qui se développe partout dans le monde est le street workout. Comme son nom l'indique, il s'agit de s'entraîner n'importe où en utilisant exclusivement son poids de corps. L'accessoire emblématique des pratiquants est la fameuse barre de traction, qui permet de réaliser de nombreuses figures. Car il ne s'agit plus seulement d'enchaîner des répétitions d'un mouvement de base, mais, à l'image de la street culture comme le hip-hop, d'enchaîner des figures plus ou moins techniques et difficiles. La créativité développée dans ces entraînements hausse l'entraînement physique au niveau d'art visuel, au même titre que la danse.

La Grèce et ses guerriers sculpturaux, l'Asie et ses arts martiaux, l'Inde et ses diverses formes de yoga...

L'Occident contemporain enfin, avec le développement de la notion de culture physique, et les diverses formes de gymnastique, qui ont abouti, de nos jours, à la diversité des pratiques sportives orientées sur la culture physique (musculation, cours de fitness, gymnastique douce, etc.).

Toutes ces disciplines utilisent parfois des accessoires dans le cadre de l'entraînement, mais la plupart utilisent le corps, sans autre support de développement ; rappelez-vous, l'un des deux outils fondamentaux en possession de l'Homme !

Cet ouvrage se propose donc de traiter des exercices de musculation avec, pour charge additionnelle, le seul poids de corps du pratiquant.

Ce type d'exercices permet de travailler la force musculaire sous toutes ses formes, sans utiliser de charge additionnelle autre que le poids de corps de celui qui les pratique, et une bonne dose d'ingéniosité.

Votre propre poids va donc fournir la résistance nécessaire à la réalisation du mouvement.

Des exercices comme les pompes, les tractions ou les squats sont les exercices de musculation avec poids de corps les plus connus.

Pourquoi donc s'intéresser à la musculation avec poids de corps, justement à une époque où la profusion de disciplines, de méthodes d'entraînement et d'outils les plus sophistiqués règne ?

Car même si cette forme d'entraînement semble s'être à nouveau installée durablement dans le paysage de la remise en forme et de la culture physique, avec, comme nous l'avons dit précédemment, ces pratiques structurées nouvelles que sont le street workout et les calisthenics de force à la Paul Wade, il est toujours utile et judicieux de présenter un tableau clair des caractéristiques techniques de ce type de training.

Et notamment en termes de bénéfices et de limites.



- Force fonctionnelle
- Endurance
- Puissance
- Force maximale
- Qualités physiques connexes (équilibre, souplesse, coordination)
- Développement de la masse musculaire
- Forte dominante gainage

De nombreux avantages...

Travailler et développer son corps avec pour seul outil son poids de corps et une dose d'ingéniosité, c'est en quelque sorte un retour aux sources.

C'est d'abord le fantasme absolu de l'entière liberté ; on peut s'entraîner n'importe où, n'importe quand, sans matériel, ou presque. C'est une sorte d'ascèse aussi, où l'Homme est seul face à lui-même, sans pouvoir compter sur l'appui psychologique d'un quelconque gadget.

C'est également une fantastique quête de connaissance de soi, de remise en question et de créativité.

Vous avez juste besoin de votre corps, de votre volonté, et d'une bonne mise en condition pour commencer vos exercices (ce qui est d'ailleurs valable pour toute activité) !

Comme ils ne nécessitent pas de poids et d'appareillages coûteux et/ou compliqués, ces exercices sont accessibles à tout un chacun. Le peu d'équipement nécessaire, notamment une barre de traction, peut facilement se trouver dans le commerce, ou être remplacée par un élément improvisé disponible sur place (branche d'arbre, dessous d'escalier...); deuxième avantage.

Troisième aspect intéressant : il n'y a pas d'exercices d'isolation musculaire dans ce type d'entraînement. À chaque fois, il s'agit d'une chaîne musculaire qui se met en mouvement pour réaliser un exercice. On développe donc une force fonctionnelle, qui fait intervenir d'autres qualités physiques : équilibre, souplesse, coordination, et un renforcement plus important de la sangle abdominale car il y a une forte dominante de gainage musculaire.

Peut-on gagner en masse musculaire ?

Évidemment, en force, endurance, et également en souplesse et en équilibre.

Comme nous le verrons, la distribution du poids de corps fournit la résistance nécessaire à l'exécution des mouvements de musculation.

Utiliser son poids de corps ou des charges additionnelles n'a donc pas d'incidence sur le type de travail à fournir en fonction des objectifs d'entraînement visés ; développement de la force, de la masse musculaire ou de l'endurance. La charge limite est évidemment celle du poids de corps du pratiquant, mais il existe quelques astuces afin de pallier à cette limite et d'augmenter encore la difficulté de l'exercice. La marge de progression est donc bien réelle.

Il suffit pour cela de modifier la distribution du poids sur les zones concernées, ou d'augmenter l'instabilité afin de mobiliser le plus de fibres musculaires et nerveuses en même temps, ou de varier les rythmes d'exécution de l'exercice (en ajoutant des temps de pause en contraction isométrique par exemple).

Enfin, le travail avec poids de corps permet de connecter toutes les parties du corps entre elles, ce qui est d'une importance capitale dans le développement d'une force et d'une puissance fonctionnelles.

Et quelques limites

Comme le poids du corps constitue le principal outil de développement de la musculature, ces exercices nécessitent un peu d'étude afin d'en tirer le maximum de parti.

En effet, ce poids ne varie pas, et l'on ne peut pas, comme on le ferait avec une barre, charger et décharger à sa guise. Il faut donc varier les positions afin de répartir le poids de corps de façon à alléger ou au contraire accroître la difficulté de l'exercice.

Le pratiquant doit donc être en général plus expérimenté, ou bien informé des possibilités de variantes d'un mouvement de base, afin de réussir à continuer de progresser en force, surtout dans des modes d'entraînement où l'on doit se rapprocher d'une répétition maximale en termes d'intensité (cas du travail de la force pure).

Les gymnastes sont passés maîtres dans ce type d'entraînement depuis fort longtemps ; il suffit d'apprécier leurs performances dans la Croix de fer, ou autre Planche.

Finalement, le défaut majeur de ce type de travail, c'est qu'il ne permet pas de développer efficacement la chaîne musculaire postérieure avec la même facilité que lorsque l'on utilise des poids. On peut évidemment travailler les extensions de dos, comme le pont par exemple, mais ça n'a pas la même efficacité.

Voyons maintenant les méthodes de travail, en relation avec quelques rappels physiologiques.

- **Étude préalable des bras de levier et de la distribution judicieuse du poids de corps afin d'augmenter de façon progressive la difficulté des exercices**
- **Faiblesse relative du travail de la chaîne postérieure**