

Ebook

L'entraînement au poids du corps

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Elie Fioravanti et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelques formes que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Sommaire:

- 1) Ce qu'il faut savoir
- 2) Les intérêts
- 3) Pour quels objectifs?
- 4) Les différentes méthodes?
- 5) Exemple de programme
- 6) Pour aller plus loin !

Ce qu'il faut savoir

Depuis toujours les hommes sont fascinés par le culte du corps, par la mécanique du corps humain et ses capacités.

L'entraînement n'est pas une nouveauté apportée par les technologies et l'image du XXI^{ème} siècle. Les combattants, les soldats, les gladiateurs, les samourai et bien d'autres encore ont inventé les meilleures méthodes d'entraînement que l'on peut encore trouver aujourd'hui dans les préparations des meilleurs athlètes.

Depuis toujours nous nous basons sur les écrits et les images de ces hommes forts qui ont batti des physiques extraordinaires que tout le monde souhaiterait obtenir.

L'entraînement a cependant évolué tout comme la vie moderne, le but de cet ebook n'est pas de vous faire devenir un gladiateur ou un champion des JO mais simplement de vous apporter toutes mes connaissances pour vous faire évoluer et progresser à court, moyen et long terme.

A travers cet ebook je vous expliquerai les intérêts de l'entraînement au poids du corps (pdc), le bénéfice que l'on peut en tirer, les meilleures méthodes pour y parvenir et un exemple de programme à suivre sur plusieurs semaines et/ou mois.

Bonne lecture !

Les intérêts

Les intérêts de l'entraînement au pdc sont multiples:

- Tout d'abord citons l'apprentissage moteur c'est-à-dire la capacité à «sentir» votre corps se mouvoir dans l'espace, mais aussi comprendre la bonne réalisation d'un mouvement tel que se tourner, sauter, courir, s'accroupir...
- Ensuite l'entraînement au poids du corps dit «fonctionnel» permet de recruter toutes vos chaînes musculaires et non un seul groupe de muscles comme en musculation traditionnelle. Exemple lors des pompes vous allez recruter vos pectoraux, vos triceps, épaules principalement mais aussi vos abdos, lombaires, fessiers pour stabiliser votre tronc (en comparaison ceux-ci ne seraient pas recruter lors d'un développé couché à la barre allongé sur un banc)
- De plus grâce au recrutement sous forme de chaîne musculaire vous allez énormément renforcer vos muscles dit «stabilisateurs», ce sont les petits muscles profonds (souvent invisibles et situés sous les gros muscles visibles, imaginez être face au miroir) qui aident au maintien et au bon centrage de vos articulations. Ils jouent un rôle primordial dans le maintien de la posture d'où l'intérêt de les renforcer en passant par des entraînements au pdc.
Ce point est de loin le plus important et le plus intéressant dans un but de santé articulaire, tendineuse et musculaire.
- On peut noter également l'intérêt de s'entraîner partout, en extérieur, quand on veut, ce qui permet d'avoir un sentiment de liberté en plus de profiter du soleil lors de la bonne période :)
- Enfin vous allez gagner du temps, de l'espace et de l'argent, en effet l'entraînement au poids du corps nécessite aucun matériel donc pas d'investissement, pas de grosses machines souvent trop chères à installer. Car vous pouvez vous adapter avec tout ce qui vous entourent (mobilier, escaliers ...)

Pour quels objectifs ?

L'entraînement au pdc est souvent mis à mal à cause de ses «limites», en effet beaucoup de pratiquants ou de coachs sportif pensent que l'on peut vite stagner avec comme seul outil notre pdc cela révèle simplement un manque d'imagination des pratiques et de connaissances.

Nombres d'objectifs physiques, sportifs ou purement esthétiques peuvent être atteints avec ce genre d'entraînement dans cet ebook nous allons nous concentrer sur l'aspect athlétique c'est-à-dire:

- look du bon «sportif»
- plus de muscles
- moins de graisse
- développement des capacités athlétiques telles que l'explosivité, la force, la puissance, l'endurance
- une meilleure mobilité
- une meilleure perception de son corps
- un meilleur contrôle de son corps

Les différentes méthodes

Dans cet ebook je vais vous proposer une planification permettant de travailler toutes vos capacités athlétiques, ainsi le programme s'articulera de cette manière:

Phase 1: dominante force

Phase 2: dominante puissance

Phase 3: dominante endurance

Ces différentes phases seront constituées de 2 méthodes chacune:

Phase 1: le statique, l'excentrique

Phase 2: la pliométrie, le fractionné court

Phase 3: le tonnage en temps, le tonnage en répétitions (reps)

. La méthode statique

Elle consiste à maintenir le muscle contracté dans une position d'étirement (pour cet ebook car elle peut être utilisée différemment) et pour un temps imparti

Exemple: en position basse de pompe (les bras pliés et le front presque en contact avec le sol) je vais maintenir X temps (X sera le temps que j'indiquerai sur le programme) avant de remonter en position haute et pour le nombre de répétitions indiquées.

Cette méthode va vous permettre de prendre rapidement en force

. La méthode «excentrique»

Elle consiste à ralentir la phase excentrique du mouvement

Exemple: en position de pompe je vais ralentir la descente pendant X temps (X sera le temps que j'indiquerai sur le programme) avant de remonter en position haute et pour le nombre de répétitions indiquées

Cette méthode va vous permettre de prendre rapidement en force

. La pliométrie

Elle consiste à contracter-relâcher vos muscles très rapidement, imaginez faire des jumps «bonds verticaux» sur de la braise brûlante.

Exemple: en position debout, il s'agit de faire une flexion (ou squat) puis lors de votre remontée il va falloir effectuer un saut en fin de mouvement. Ceci s'appelle un squat jump.

Cette méthode va vous permettre de prendre rapidement en puissance

. Le fractionné court

Elle consiste à effectuer un maximum de travail dynamique pour un temps donné. J'ai volontairement placé le fractionné dans la phase puissance car les temps impartis seront relativement courts pour que vous gardiez un maximum de puissance et de vitesse lors de l'exécution de l'exercice.

Avec un temps plus long cette méthode pourrait se placer dans l'endurance.

Exemple: le très célèbre 20s/20s*10

Ici il faudra donc réaliser 20s d'effort sur un exercice donné puis 20s de repos et refaire l'enchaînement 10 fois

Cette méthode va vous permettre de prendre rapidement en puissance.

. Le tonnage en temps

Elle consiste à effectuer un maximum de répétitions sur un ou plusieurs exercices donné et pour un temps fixé. Il faudra ensuite noter votre nombre de répétitions effectuées pour battre votre record lors de la séance suivante. Le but étant d'augmenter votre volume de travail sur le même temps donné.

Exemple: 12 pompes puis 12 squats pendant 15min → j'ai effectué 8 tours complets en tout donc 192 reps au total (8*12 pompes + 8*12 squats)

Cette méthode va vous permettre de développer votre cardio et votre endurance musculaire.

. Le tonnage en reps

Cette méthode consiste à effectuer un nombre de répétitions donné en un minimum de temps, à vous de gérer le nombre de reps, séries que vous pouvez faire le but étant d'atteindre votre objectif le plus vite possible

Exemple: Effectuez 100 pompes en un minimum de temps

Cette méthode va vous permettre de gagner rapidement en endurance.

Exemple de programme

Voici un exemple de programme à appliquer, pour ce programme vous remarquerez que les exercices sont toujours les mêmes le but étant de vous faire comprendre les principes de l'entraînement au poids de corps et de vous faire progresser tout au long du programme.

Inutile donc de changer les exercices chaque semaine vous ne progresserez pas! Gardez votre base et progresser sur celle-ci.

Lorsque vous l'aurez fini vous pourrez soit:

- le recommencer en essayant de faire mieux (plus de reps, plus de temps sous tension...)
- le recommencer en changeant cette fois-ci les exercices, en utilisant des variantes plus complexes. Exemple lors des 6 premières semaines je faisais des pompes sur les genoux, cette fois j'essaie des pompes avec les mains relevées sur 2 chaises, puis lors du prochain programme j'essayerais des pompes classiques au sol et ensuite des pompes avec pieds sur chaise...)
- moduler les phases selon vos objectifs (plus de force je peux faire 3 semaines de phase 1, ou plus d'endurance je peux faire 3 semaines de phase 3 etc...)

Voici un programme de 6 semaines se basant sur 3 séances hebdomadaires (3 séances permettent de bons résultats c'est une bonne moyenne pour progresser sur le court, moyen et long terme).

Lors de la 2e semaine de chaque phase répétez la première semaine en essayant d'augmenter vos répétitions et/ou le temps sous tension.

Bonne pratique !

Phase 1 (2 semaines)

Séance 1 (haut du corps)

. Pompes: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position basse de 3 à 6 secondes (selon votre niveau).
1'30 de pause entre les séries.

. Rowing inversé entre 2 chaises: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position haute de 3 à 6 secondes (selon votre niveau).
1'30 de pause entre les séries.

. Pompes «épaules»: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en excentrique en retenant la descente entre 3 et 6s (selon votre niveau).
1' de pause entre les séries.

. Biceps «table»: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique entre 3 et 6s (selon votre niveau)
Cet exercice que j'ai inventé consiste à se placer face à une table, il s'agit de placer la paume de ses mains sous la table comme si vous souhaitiez la soulever avec les bras/coude à 90 degrés et de pousser légèrement la table vers le haut pour la décoller pendant le temps statique indiqué et pour le nombre de répétitions indiquées..
1' de pause entre les séries.

. Dips sur chaise: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en excentrique en retenant la descente entre 3 et 6s (selon votre niveau).
1' de pause entre les séries.

Séance 2 (bas du corps)

. Squat: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position basse de 3 à 6 secondes (selon votre niveau).
1'30 de pause entre les séries.

. Fentes: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position basse de 3 à 6 secondes (selon votre niveau). Réalisez le nombre de reps sur chaque jambe..
1'30 de pause entre les séries.

. Hip thrust: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en excentrique en retenant la descente entre 3 et 6s (selon votre niveau).
1' de pause entre les séries.

. Mollets debout: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en retenant la descente entre 3 et 6s (selon votre niveau).
1' de pause entre les séries.

Séance 3 (tout le corps)

. Pompes mains sur chaise: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en retenant la descente de 3 à 6 secondes (selon votre niveau)

. Fentes latérales: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position basse de 3 à 6 secondes (selon votre niveau).
Réalisez le nombre de reps sur chaque jambe.

. Crunch: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique en position haute entre 3 et 6s (selon votre niveau)

. Relevé de bassin: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) en retenant la descente entre 3 et 6s (selon votre niveau)

Phase 2 (2 semaines)

Séance 1 (haut du corps)

. Pompes: 4 séries de 6 à 8 répétitions (selon votre niveau) en décollant les mains en position haute de pompe (inutile de chercher à claquer vos mains simplement les faire décoller du sol).

1' de pause entre les séries.

. Rowing inversé entre 2 chaises: fractionné court en 8 séries 20s effort 20s repos noté 8*20/20

. Pompes «épaules»: 4 séries de 6 à 8 répétitions (selon votre niveau) en décollant les mains en position haute. Imaginez vous pousser vers le haut et l'arrière en même temps.

1' de pause entre les séries.

. Biceps «table»: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec maintien statique entre 3 et 6s (selon votre niveau)

1' de pause entre les séries.

. Dips sur chaise: fractionné court en 8*20/20

Séance 2 (bas du corps)

. Squat jump: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec un saut à la fin de chaque reps en position haute.

1' de pause entre les séries.

. Fentes: fractionné court en 8*20/20 (4 séries par jambe ici)

. Hip thrust: fractionné court en 8*20/20

. Mollets debout: fractionné court en 8*20/20.

Ici on se concentre à faire des petits bonds au sol.

Séance 3 (tout le corps)

. Pompes mains sur chaise: fractionné court en 8*20/20.

. Fentes latérales: 4 séries de 6 à 10 répétitions (selon votre niveau) avec sauts en position haute (finale) de chaque fente. Réalisez le nombre de reps sur chaque jambe.

. Crunch: fractionné court en 8*20/20.

. Relevé de bassin: fractionné court en 8*20/20.

Phase 3 (2 semaines)

Séance 1 (haut du corps)

. Pompes + Rowing inversé entre 2 chaises: tonnage au temps de 15'.
Effectuez un enchaînement de 10 pompes et 10 rowing pendant 15 min en prenant le moins de repos possible afin d'effectuer un maximum de reps de chaque exercice en 15'.

. Pompes «épaules»: tonnage en reps de 100 reps
Effectuez un maximum de pompes épaules en un minimum de temps (en plusieurs séries si nécessaire) jusqu'à atteindre les 100 reps objectif.

. Dips sur chaise: tonnage en reps de 100 reps
Effectuez un maximum de dips en un minimum de temps (en plusieurs séries si nécessaire) jusqu'à atteindre les 100 reps objectif.

Séance 2 (bas du corps)

. Squat: tonnage en reps de 250 reps
Effectuez un maximum de squat en un minimum de temps (en plusieurs séries si nécessaire) jusqu'à atteindre les 250 reps objectif.

. Fentes: tonnage en temps de 15'
Effectuez un maximum de fentes (même nombre à droite et à gauche) pour le temps imparti, à vous de gérer votre repos pour tenir les 15' !!!

. Hip thrust + Mollets debout: tonnage en temps de 10'.
Effectuez un enchaînement de 10 HT et 10 Mollets debout pendant 10 min en prenant le moins de repos possible afin d'effectuer un maximum de reps de chaque exo en 15'.

Séance 3 (tout le corps)

. Pompes mains sur chaise + Fentes latérales: tonnage au temps de 15'.
Effectuez un enchaînement de 5 pompes et 5 fentes (de chaque côté) pendant 15 min en prenant le moins de repos possible afin d'effectuer un maximum de reps de chaque exo en 15'.

. Crunch: tonnage en temps de 15'

Effectuez un maximum de crunch pour le temps imparti, à vous de gérer votre repos pour tenir les 15' !!!

. Relevé de bassin: tonnage en reps de 300 reps

Effectuez un maximum de relevé de bassin en un minimum de temps (en plusieurs séries si nécessaire) jusqu'à atteindre les 300 reps objectif.

Pour aller plus loin...

J'espère que cet ebook aura répondu à vos questions et vos besoins concernant l'entraînement au poids de corps.

S'il vous a plu je vous invite à me retrouver:

- sur ma page facebook «mobilité pour tous»

https://www.facebook.com/Mobilit%C3%A9-pour-tous-100744611453126/?view_public_for=100744611453126

- sur ma chaine youtube «elie fioravanti»

https://www.youtube.com/channel/UCaIEf8AGIGxVe_Db9IDfPag?view_as=subscriber

- vous procurez mes autres ebooks

Enfin je reste disponible pour du coaching personnalisé sur mon site:

- <https://eliefioravanti.jimdofree.com/>

Et n'oubliez pas LA REUSSITE POUR SEUL OBJECTIF !!!

A très vite !!!