

NOTE aux EDUCATEURS

Prise de masse musculaire

INTRODUCTION

La fiche « prise de masse musculaire » a pour but de proposer un entraînement structuré, respectant l'équilibre entre les différents groupes musculaires.

Il s'agit d'un exemple de programme, qui peut, bien entendu, être modifié par l'éducateur sur le terrain, en fonction de chaque individu.

Qu'est-ce qui rend un muscle plus gros ?

- L'hypertrophie des fibres musculaires (augmentation de la taille et du nombre de fibres) ;
- L'augmentation des réserves énergétiques musculaires (glycogène) ;
- Augmentation de la vascularisation (développement du réseau de capillaires sanguins, nombre de mitochondries,...).

Ce programme joue sur certaines composantes du volume du muscle. Il est donc complémentaire du programme « volume musculaire », créé également par la FFHMFAC.

Les phases d'entraînement « masse » et « volume » pourront être alternées, pour obtenir davantage de résultats.

L'alimentation est prépondérante pour l'augmentation de la masse musculaire, puisqu'il s'agit de construire de la fibre !

Elle devra donc être légèrement hypercalorique, sans exagération, sinon on prendra essentiellement de la masse grasse, et légèrement hyperprotéinée (environ 1,5g /kilo de poids de corps).

▪ GRANDS PRINCIPES

Les différents groupes musculaires sont répartis sur 4 séances hebdomadaires : séances A, B, C et D. Ce qui laisse 3 jours de récupération dans la semaine.

Exemple de répartition des entraînements

Lundi : séance A	Jeudi : séance C
Mardi : séance B	Vendredi : séance D
Mercredi : repos	Samedi : repos
	Dimanche : repos

Il doit y avoir un équilibre agonistes/antagonistes. Par exemple, une même quantité de travail entre les dorsaux et les pectoraux, ou entre les biceps et triceps.

On fera :

- **60 à 80 répétitions pour les gros muscles (dorsaux, pectoraux, épaules, cuisses) ;**
- **30 à 40 répétitions pour les petits groupes musculaires (biceps, triceps, mollets).**

Le temps de repos entre les séries sera de 2'30 à 3'.

Les abdos seront sollicités à la fin de chaque séance : 10 minutes non-stop sous forme de circuit.

Pour ces muscles, on ne cherche pas l'hypertrophie.

On choisit les exercices permettant de cibler les 4 « parties » des abdos :

- **Les grands droits : partie haute (par des crunchs ou relevés de buste) et partie basse (par des relevés de bassin),**
- **Les obliques (par un exercice de gainage latéral) ;**
- **Le transverse (en rentrant le ventre, et en soufflant, notamment pendant les exercices statiques).**

Le programme prévoit également un rappel sur les biceps et les triceps.

Ce programme est à faire entre 2 et 4 semaines, puis on change de méthode.

▪ **COMMENT METTRE EN PLACE LE PROGRAMME ?**

La fiche « programme » est donnée au pratiquant. Son nom est inscrit sur la fiche, ainsi que le nom du club.

Il peut y inscrire les charges utilisées, ce qui lui donne un point de repère pour les séances suivantes, et lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure.

Les photos donnent une indication sur le mouvement à réaliser, afin que les pratiquants se repèrent plus facilement et visualisent l'exercice. Cela permet d'identifier plus clairement chaque exercice car un même mouvement peut parfois porter plusieurs noms.

Cela n'est pas censé représenter le mouvement parfait. Le rôle de l'éducateur, sur le terrain, est irremplaçable, à ce sujet.

Pour la première fois, des vidéos des exercices sont disponibles sur le site de la FFHMFAC :

<http://www.ffhmfac.fr/Musculation/Les-programmes-musculation-de-la-FFHMFAC/Prise-de-masse-musculaire>

Idéalement, l'éducateur procédera à une évaluation initiale, puis à une évaluation périodique (taux de masse grasse à la pince à pli cutané, prise de mensurations initiales puis tous les mois, pesée, et idéalement prises de photos) pour vérifier l'efficacité du programme.

Référent technique :

Pour toute question sur le programme, sa mise en place, ou toute information complémentaire, contactez :

Philippe GEISS

Conseiller technique national à la FFHMFAC

pgeiss@ffhmfac.fr

Tel : 01 55 09 17 65

▪ **RETOUR SUR LE PROGRAMME**

Les exercices de cette séance type sont des mouvements classiques, réalisables par le plus grand nombre. Mais, bien entendu, cet entraînement peut être modifié en fonction du matériel disponible au club, et en fonction des spécificités de chaque licencié.

Important : tous les exercices proposés sont de la compétence de l'éducateur sportif.

Celui-ci reste libre de modifier certains exercices ou de les remplacer par des mouvements travaillant les mêmes groupes musculaires, en fonction des possibilités des personnes, ou pour varier l'entraînement (éviter les phénomènes de stagnation).

▪ **EVOLUTION DU PROGRAMME**

Alternez les cycles de travail (« masse », « volume », « force ») pour jouer sur les différentes composantes du volume musculaire.