

## Programme Définition Musculaire

### INTRODUCTION

La « définition musculaire », c'est quoi ?

Schématiquement, on peut dire que c'est le fait d'avoir les muscles « dessinés ». Les muscles se détachent bien, on peut identifier leur forme.

Cela ne peut se faire que si le taux de masse grasse n'est pas trop élevé (environ 10% et moins). En effet, un muscle enrobé de graisse ne laissera pas apparaître sa forme, et encore moins ses fibres.

Mais si on perd de la masse musculaire durant cette période, le muscle sera « plat » et sans relief.

L'enjeu de cette phase de définition (et la difficulté de cette période), est donc de réduire la masse grasse tout en conservant son muscle.

On comprend donc que la phase de définition musculaire est délicate. Elle nécessite une alimentation et un entraînement adaptés.

La fiche « Définition musculaire » a pour but de proposer un exemple d'entraînement structuré, respectant l'équilibre

entre les différents groupes musculaires, et des quantités de travail calibrées.

Cet exemple de programme, peut bien entendu être modifié par l'éducateur sur le terrain, en fonction de chaque individu.

Pour cette fiche, nous avons choisi un travail en circuit (tri sets ou sets géants). Cela permet d'épuiser les réserves musculaires. Mais bien entendu, d'autres formes de travail existent et peuvent être profitables durant cette période (séries simples, séries dégradées...)

### ▪ GRANDS PRINCIPES

#### → **Nombre de séances**

Nombre idéal de séances durant cette phase : 5 à 6 séances par semaine.

Sur la fiche, les différents groupes musculaires sont répartis sur 4 séances : séances A, B, C et D.

Après 1 ou 2 jours de récupération, on peut donc reprendre ce cycle de séances sans tenir compte de la semaine calendaire.

#### Exemple de répartition des entraînements

Lundi : séance A

Mardi : séance B

Mercredi : repos

Jeudi : séance C

Vendredi : séance D

Samedi : repos

Dimanche : séance A

Lundi : séance B...

#### → **Intensité de travail : 50 à 65% pour cet exemple de programme**

Durant la période de définition : on fera varier les intensités : 30 à 80%. L'utilisation de charges « lourdes » permettra le maintien de la masse musculaire, malgré la réduction calorique.

#### → **Quantité de travail**

On fera environ :

- 200 répétitions pour les gros muscles (dorsaux, pectoraux, épaules, cuisses) ;
- 100 répétitions pour les petits groupes musculaires (biceps, triceps, mollets).

Le travail en circuit (ou avec des enchaînements d'exercices) permet de réduire la durée de l'entraînement (idéal : 1 heure à 1h30 grand maximum). Un entraînement trop long fait chuter le taux des principales hormones anabolisantes, avec le risque de fonte musculaire, notamment dans cette phase de réduction calorique.

## NOTES AUX EDUCATEURS—DEFINITION MUSCULAIRE

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 rotation) ;
- Le transverse (en rentrant le ventre, lors des positions statiques : planche horizontale ou latérale que l'on peut inclure pour varier les séances).

### → Temps de récupération : 2' entre les circuits.

Ici, cela correspond environ à « temps de travail = temps de récup »

Pour un travail en séries simples, on prendra de 30'' à 1'30 de repos.

La récupération sera incomplète, pour utiliser les réserves musculaires.

### → Durée du programme

La phase de définition musculaire aura une durée d'environ 12 semaines durant lesquelles on peut faire varier les méthodes (séries simples, super sets, séries dégradées, séries géantes, rappel de force...) et les exercices.

### → Alimentation

L'alimentation est prépondérante pour la définition musculaire, puisqu'il s'agit de diminuer les réserves adipeuses.

Elle devra donc être légèrement hypocalorique, sans exagération, sinon on perdra de la masse musculaire. La réduction calorique sera progressive : elle se fera essentiellement sur les glucides.

Hydratation : environ 3 litres d'eau par jour.

On maintient la quantité de protéines : environ 1,8g à 2.2g /kilo de poids de corps.

On maintient ou on augmente légèrement la quantité d'acides gras essentiels : environ 6 à 8 cuillères d'huile végétale/ jour (olive, colza ou noix).

On diminue progressivement la quantité de glucides, notamment quand ils sont ingérés loin de l'entraînement. Dans ce cas, il s'agira surtout de glucides à index glycémique bas à modéré.

Ce sont là des données générales, qu'il faut préciser avec un diététicien pour plus d'efficacité et pour préserver la santé du pratiquant.

### → Hygiène de vie :

Il faut dormir suffisamment. Sinon, on a du mal à brûler ses réserves adipeuses. La quantité de sommeil est importante pour un bon fonctionnement hormonal (hormone de croissance).

### 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.

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 toutes les semaines, et idéalement prises de photos) pour vérifier l'efficacité du programme.

#### ▪ 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

Après un cycle de travail « définition musculaire », on peut repartir sur des programmes « masse musculaire » ou « volume ».

Il est important de retrouver une alimentation équilibrée, car la réduction calorique ne doit pas être maintenue trop longtemps.

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](mailto:pgeiss@ffhmfac.fr) / tel : 01 55 09 17 65