

## PLANIFICATION CULTURISTE EQUIPE DE France

Cette planification pyramidale permet d'améliorer les facteurs de la performance culturisme grâce à une variation régulière des paramètres d'entraînement suivants :

- la fréquence,
- le volume,
- l'intensité,
- la durée,
- les régimes de contraction
- les temps de récupération entre les (séries, les exercices et les séances).

Ces changements et les diverses méthodes évitent les phases d'adaptation propres à chaque individu et ont pour but de perturber l'homéostasie.

On distingue deux périodes, l'une de prise de masse et de volume (deux phases hypertrophiques) et l'autre de définition (phase de sèche). Les phases hypertrophiques durent entre 9 et 27 semaines et la phase de sèche de 12 à 16 semaines.

Ces durées varient en fonction du nombre de compétition dans la saison sportive et chaque période aura une programmation différente en fonction du potentiel de l'athlète.

Les besoins nutritionnels seront fonction des sollicitations imposées, par exemple : pour tirer le maximum de profit des séries longues, l'apport glucidique sera augmenté pour provoquer une surcompensation glycogénique qui permettra d'augmenter significativement le volume musculaire. En revanche, pendant une phase de travail lourd, on augmentera l'apport protéique afin de réparer les dégâts musculaires occasionnés et permettre l'épaississement des composantes protéines contractiles.

## Les différents cycles de la périodisation

Si l'on part des différents facteurs de la force et de l'hypertrophie, il est souhaitable dans une stratégie culturiste de planifier un travail sur les constituants de la progression :

### - **Hypertrophie myofibrillaire : Augmentation des myofibrilles**

Les muscles renferment des fibres, elles mêmes composées de myofibrilles qui sont les éléments contractiles permettant le raccourcissement et donc le travail musculaire. L'augmentation de la taille et du nombre de myofibrilles constitue l'hypertrophie myofibrillaire. C'est ce que l'on appelle communément la masse. Le travail lourd et strict avec des charges comprises entre 75 et 80% est la méthode la plus efficace pour stimuler ce type d'hypertrophie.

### - **Hypertrophie conjonctive : Développement du tissu conjonctif**

Le tissu conjonctif (tendons, aponévroses) participe de manière importante au volume musculaire, puisqu'il représente environ 13% du poids du muscle. Contrairement à ce qui est souvent affirmé, l'entraînement en force (concentrique en amplitude maximale, excentrique, pliométrique) provoque un épaississement et un renforcement du tissu conjonctif.

### - **Hypertrophie vasculaire : Augmentation de la vascularisation capillaire**

L'augmentation du réseau capillaire au niveau des fibres musculaires est supérieure chez les culturistes comparativement aux autres athlètes de force. La raison est liée à l'entraînement en séries longues avec des charges inférieures ou égales à 50% du maximum. Ce type de travail produit une forte congestion musculaire par une augmentation de l'afflux sanguin. De plus, les séries longues favorisent l'augmentation du nombre et de la taille des mitochondries qui peuvent représenter de 15 à 20% du volume global de chaque fibre.

- **Hypertrophie sarcoplasmique : Augmentation de liquide intracellulaire (sarcoplasme)**

Dans la cellule musculaire se trouve le sarcoplasme, une substance dans laquelle baignent les autres éléments cellulaires. Le glycogène, qui représente la réserve glucidique du muscle, est situé dans le sarcoplasme. Il est stocké de manière hydraté. L'entraînement culturiste en séries (au-delà de 10 répétitions) va consommer des quantités importantes de glycogène et ainsi provoquer une forte acidose avec production d'acide lactique. Ce phénomène va entraîner une augmentation de la perméabilité de la membrane cellulaire avec, comme conséquence, une migration d'eau à l'intérieur de la cellule musculaire (effet tampon). Ce flux hydrique combiné à la reconstitution du glycogène va favoriser la volumisation du muscle puisque 1g de glycogène retient 2,7 g d'eau. Cette augmentation du volume musculaire sera d'autant plus importante que l'alimentation sera hyperglucidique grâce au phénomène de surcompensation.

- **Développement de la force max : Augmentation de la force**

L'alternance des périodes d'hypertrophie et de force permettra la meilleure progression grâce à une sollicitation optimale des mécanismes adaptatifs. La force étant une qualité essentielle qu'il convient de développer, puisque plus on est fort et plus l'on pourra utiliser des charges lourdes dans les phases d'hypertrophie. Ce qui permettra d'élever le niveau d'intensité de l'entraînement et ainsi d'améliorer significativement ses résultats.

- **Phase de transition body training :**

Elle vise l'endurance musculaire généralisée pour augmenter le potentiel aérobie, favoriser le réseau vasculaire, mitochondrial, l'activation des processus oxydatifs, améliorer la récupération qui est toujours aérobie.

Ainsi, nous retrouverons un travail cyclique reprenant pour chaque pallier, un objectif de travail précis. Ce travail est décomposé comme suit :

- 1 semaine de transition body training
- 2 semaines de prise de force.
- 3 semaines d'hypertrophie masse (myofibrillaire).
- 3 semaines d'hypertrophie volume (sarcoplasmique).
- 1 semaine de repos complet

**Et ce pour 3 cycles au maximum entre début Septembre et Mars.**

S'ensuivront pour les compétiteurs 12 semaines de définition musculaire.

## **Transition cardio body training.**

Circuit training général sur tous les muscles – mouvements de base prioritaires de 8 exercices à 15 exercices par circuit

Récup. 20'' entre chaque exercice, 1 mn à la fin d'un circuit, 4 tours maximum

Rester entre 130 et 160 pulsations (voir plus).

DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES, MUSCULAIRES, TENDINEUSE pour préparer le corps à l'entraînement culturiste.

CORPS DE SEANCE ENTRE 40 mn à 1H15 MINUTES

(METHODE D'ENTRAINEMENT : CIRCUITS.

<b>PARAMETRE</b>	<b>DOSAGE</b>
<b>DUREE</b>	1 SEMAINE
<b>FORME</b>	SOUS FORME EN CIRCUIT
<b>INTENSITE</b>	30% à 50% du 1RM
<b>RECUPERATION</b>	24 heures
<b>VITESSE EXECUTION</b>	CONTROLEE
<b>NOMBRE DE SEANCE/SEMAINE</b>	3 à 4 SEANCES
<b>EXERCICES BAS DU CORPS</b>	1 à 2 exercices (flexion, extension, abdominaux, mollets)
<b>EXERCICES HAUT DU CORPS</b>	1 à 2 exercices (développé, tirage, flexion, extension)

<b>DOSAGE FILLIERE ENERGETIQUE</b>	<b>INTENSITE EN %</b>	<b>DUREE DE L'EFFORT par exercice</b>	<b>NOMBRE DE CIRCUITS</b>	<b>NOMBRE DE REPETITIONS/ par exercice</b>	<b>RECUPERATION ENTRE LES CIRCUITS</b>
Circuit puissance aérobie	30 à 50% du 1RM	DE 30 à 45 SECONDES	3 à 4	10 à 15	1 Minutes ENTRE LES CIRCUITS ET 20 secondes entre les exercices.

Récupération total de 3 minutes à la fin des circuits votre pulsation doit retomber entre 100 et 120

## La force

C'est la base de tout, car **plus vous serez fort et plus vous serez gros (balèze, musclé)**, en effet, c'est lors de cette période que votre organisme accélérera votre recrutement nerveux et vos sécrétions hormonales.

L'entraînement de la force se fait par séries de 1 à 3 répétitions pour un total de 30 répétitions sur les gros muscles et de 15 répétitions pour les petits.

Les temps de repos se situeront entre 5 et 7 min.

<b>PARAMETRE</b>	<b>DOSAGE</b>
<b>DUREE</b>	2 SEMAINES
<b>FORME</b>	SERIES
<b>INTENSITE</b>	90% à 100% du 1RM
<b>RECUPERATION</b>	+72 HEURES ENTRE LES GROUPES MUSCULAIRES
<b>VITESSE EXECUTION</b>	MAXIMALE
<b>NOMBRE DE SEANCE/SEMAINE</b>	3 SEANCES
<b>EXERCICES BAS DU CORPS</b>	3 à 4 exercices (flexion, extension, abdominaux, mollets)
<b>EXERCICES HAUT DU CORPS</b>	3 à 4 exercices (développé, tirage, flexion, extension)

DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES FORCE PURE OU MAXIMALE.

CORPS DE SEANCE ENTRE 1H15 A 1H30 MINUTES  
(METHODE D'ENTRAINEMENT GAMME MONTANTES AVEC PLATEAU.)

<b>DOSAGE FILLIERE ENERGETIQUE</b>	<b>INTENSITE EN %</b>	<b>DUREE DE L'EFFORT</b>	<b>NOMBRE DE SERIES</b>	<b>NOMBRE DE REPETTIONS</b>	<b>RECUPERATION ENTRE LES SERIES</b>
FORCE PURE OU MAXIMALE, Anaérobie Alactique	90 à 100% du 1RM	-10 SECONDES	3 à 15	1 à 3	5 à 7 Minutes et 7 mn entre les exercices

## La masse

Les séries iront de 6 à 8 répétitions, il ne faudra pas dépasser les 72 répétitions au total pour les gros groupes et 36 pour les plus petits, avec des temps de récupération allant de 2'30 à 3'.

( cycle d'intensité, recup complète pr l'ATP. Si + changement de filière. Et catabolisme. )

<b>PARAMETRE</b>	<b>DOSAGE</b>
<b>DUREE</b>	3 SEMAINES
<b>FORME</b>	SERIES
<b>INTENSITE</b>	70% à 80% du 1RM
<b>RECUPERATION</b>	SEMI ACTIVE 48 A 72 HEURES ENTRE LES GROUPES
<b>VITESSE EXECUTION</b>	LENTE – 4'' phase excentrique 2'' phase concentrique pour la meilleure optimisation
<b>NOMBRE DE SEANCE/SEMAINE</b>	3 à 4 SEANCES
<b>EXERCICES BAS DU CORPS</b>	3 à 5 exercices (flexion, extension, abdominaux, mollets)
<b>EXERCICES HAUT DU CORPS</b>	3 à 5 exercices (développé, tirage, flexion, extension)

### DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES HYPERTROPHIE MYOFIBRILLAIRE

CORPS DE SEANCE ENTRE 1H15 MINUTES A 1H30  
(METHODE D'ENTRAINEMENT

DOSAGE FILIERE ENERGETIQUE	INTENSITE EN %	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE SERIES	NOMBRE DE REPETITIONS	RECUPERATION ENTRE LES SERIES
HYPERTROPHIE MYOFIBRILLAIRE ANAEROBIE ALACTIQUE CAPACITE AEROBIE LACTIQUE PUISSANCE	70 à 80% du 1RM	20 à 30 SECONDES	12 à 22	6 à 8	2'30 à 3 Minutes

Frédéric Momo

## Le volume

Il s'obtiendra en effectuant des séries entre 10 et 15 répétitions maximum.

Le travail ne devra pas dépasser un total de 120 répétitions pour les gros groupes musculaires (pecs, dos, cuisses) et de 60 répétitions pour les plus petits (biceps, triceps, épaules, mollets).

Les récupérations entre les séries se situeront aux environs d'1' à 1'30''.

<b>PARAMETRE</b>	<b>DOSAGE</b>
<b>DUREE</b>	3 SEMAINES
<b>FORME</b>	SERIES
<b>INTENSITE</b>	55% à 65% du 1RM
<b>RECUPERATION</b>	SEMI ACTIVE 24 A 48 HEURES ENTRE LES GROUPES
<b>VITESSE EXECUTION</b>	LENT
<b>NOMBRE DE SEANCE/SEMAINE</b>	5 SEANCES
<b>EXERCICES BAS DU CORPS</b>	3 à 5 exercices (flexion, extension, abdominaux, mollets)
<b>EXERCICES HAUT DU CORPS</b>	3 à 5 exercices (développé, tirage, flexion, extension)

### DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE

CORPS DE SEANCE ENTRE 1H15 A 1H30.  
(METHODE D'ENTRAINEMENT

DOSAGE FILLIERE ENERGETIQUE	INTENSITE EN %	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE SERIES	NOMBRE DE REPETTIONS	RECUPERATION ENTRE LES SERIES
HYPERTROPHIE SARCOPLASMIQUE ANAEROBIE LACTIQUE PUISSANCE	55 à 65%	30 à 60 SECONDES	12 à 24	10 à 20	1 à 1'30 Minutes

## **La définition**

Elle s'obtiendra en effectuant des séries de différentes intensités allant de 6 reps en force maxi (afin de s'attacher à conserver des niveaux de sollicitation suffisamment intenses de sorte à préserver la masse musculaire), jusqu'à 10/30 répétitions maximum.

Le détail des séances laisse apparaître un gros volume de travail. On dénombre jusqu'à 200 reps par gros groupe musculaire, et 100 sur les plus petits.

On note la diminution des temps de repos à environ 1'30'' à 30'' de manière que la récupération soit incomplète, dans le but d'utiliser les dernières réserves glycogène et les tissus adipeux.

**Tout cela est sous-tendu par une dépense énergétique excédentaire, par rapport aux apports nutritionnels.**

<b>PARAMETRES</b>	<b>DOSAGE</b>
<b>DUREE</b>	8 SEMAINES à 16 SEMAINES
<b>FORME</b>	SERIES CIRCUIT (Bi SET, Tri SET, Giant SET)
<b>INTENSITE</b>	30% à 80% du 1RM
<b>RECUPERATION</b>	SEMI ACTIVE 24 A 48 HEURES ENTRE LES GROUPEES
<b>VITESSE EXECUTION</b>	LENT
<b>NOMBRE DE SEANCE/SEMAINE</b>	5 SEANCES à 6 SEANCES
<b>EXERCICES BAS DU CORPS</b>	6 à 8 exercices (flexion, extension, abdominaux, mollets)
<b>EXERCICES HAUT DU CORPS</b>	6 à 8 exercices (développé, tirage, flexion, extension)

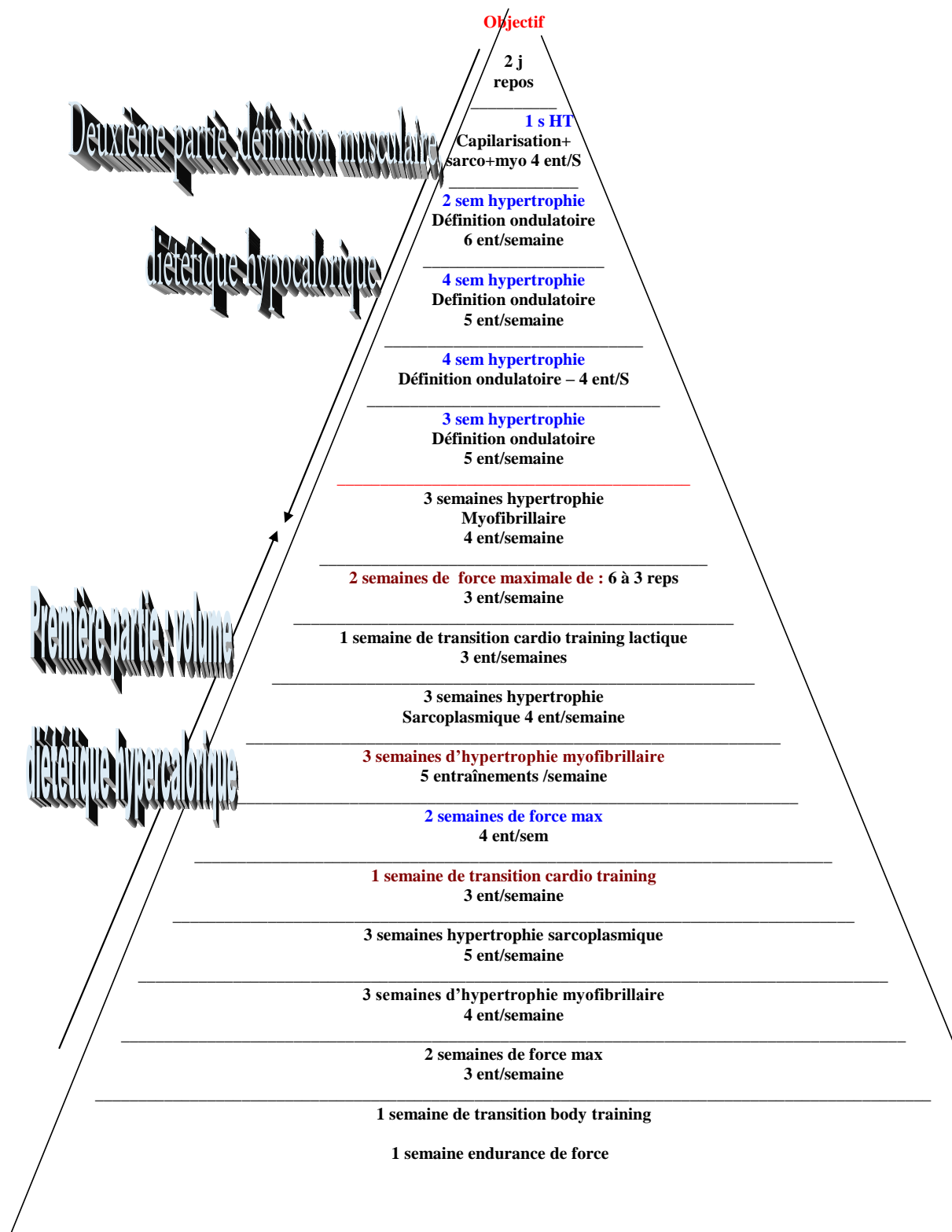
### **DEVELOPPEMENT DES QUALITES PHYSIQUES DEFINITION METHODES ONDULATOIRES**

CORPS DE SEANCE ENTRE 1 HEURE A 1 HEURE 30.  
(METHODE D'ENTRAINEMENT CULTURISTE BI-SET ,TRI-SET, GIANT SET,POST FATIGUE , PRE FATIGUE.ETC)



DOSAGE FILLIERE ENERGETIQUE	INTENSITE EN %	DUREE DE L'EFFORT	NOMBRE DE SERIES	NOMBRE DE REPETITIONS	RECUPERATION ENTRE LES SERIES
HYPERTROPHIE MYOFIBRILLAIRE SARCOPLASMIQUE ANAEROBIE LACTIQUE PUISSANCE ET CAPACITE	50 à 80%	30 à 90 SECONDES	12 à 22	6 à 30	De 30 secondes à 1.30mn

Exemple de planification pyramidale équipe de France



## Frédéric Mompou

Nombre de répétitions RM	% de la charge maximale	Répétitions/charge Pour un athlète Ayant réalisé un Squat maximal à 200 kg	Temps de récupération optimal*
1	100	1×200	5 à 7 min (parfois jusqu'à 10 et plus pour Les athlètes spécialisés dans La force
2	95	2×190	
3	90	3×180	
4	85	4×170	≤ 3 min
5-6	80	5-6×160	
7-8	75	7-8×150	Entre 2 min et 2 min 30
8-9	70	8-9×140	
10	65	10×130	Entre 1 min 15 et 1 min 30
11-12	60	11-12×120	
13-14	55	13-14×110	≤ 1 min
15	50	15×100	
20	40	20×80	