



# Comment construire vos cycles ?

## Table des matières

Tableau de synthèse .....	1
Cycles selon programmes .....	3
1 <sup>er</sup> cycle : adaptation anatomique .....	3
2 <sup>ème</sup> cycle : hypertrophie / force endurance 60-70% RM1 .....	4
3 <sup>ème</sup> cycle : force / force endurance 80-85% RM1 .....	5
Nombre de séries, de répétitions, charges et temps de récupération .....	5
Annexe : Les 5 règles d'or dans la programmation d'un entraînement .....	6

## Tableau de synthèse

Le tableau de synthèse ci-dessous vous permettra d'y voir plus clair .

Dans l'ordre chronologique, nous avons :

Cycles	Type de force	Période	Réflexion
Adaptation anatomique	Force endurance	PPG	Je prépare mon corps
Hypertrophie	Force endurance	PPO	Je développe mon corps
Force max	Force max	PPO	Je franchis un pallier / Je développe mon capital
Transfert	Force vitesse Force Puissance Force Endurance Endurance Puissance	PPS	En vrai ça donne quoi ?
Maintien	Dépend de l'activité	PPO + PPS	Je conserve mes acquis
Transition		Repos	Je reconstitue mes réserves

Lexique :

- PPG = Préparation Physique Générale
- PPO = Préparation Physique Orientée
- PPS = Préparation Physique Spécifique



### **La PPG, pourquoi ?**

- Développe la force de tous les groupes musculaires sans référence à la spécialité
- Pour un débutant : hausse progressive des capacités motrices
- Pour un confirmé : hausse des indices de force généraux

Pour un confirmé, la PPG peut être utilisée par exemple :

- Lors d'une reprise de l'activité (suite à des blessures par exemple), pour repartir sur un travail général
- A l'intérieur d'un cycle, pour apporter de la variété

### **La PPO, pourquoi ?**

- Orientation du développement de la force vers la discipline pratiquée ou l'objectif désirée
- 3 critères peuvent être considérés :
  - Anatomique : développement des groupes musculaires les plus sollicités
  - Musculaire : solliciter le régime principal de contraction
  - Gestuel : recherche à se rapprocher des mouvements de la discipline pratiquée

### **La PPS, pourquoi ?**

- Elle permet au sportif d'effectuer le transfert des qualités acquises vers les qualités nécessaires à la performance
- Gestes techniques constituent la base des exercices de renforcement spécifiques

On utilise généralement des résistances égales ou 10% supérieures à celles de la compétition

Quelques exemples de PPS :

- Pour un culturiste : sécher en gardant sa masse musculaire
- Pour un volleyeur : pouvoir sauter sans problème 200 fois durant le match

Un exemple de PPO + PPS pour un culturiste :

Pour simplement maintenir, continuer par exemple à faire de l'hypertrophie et de la force, avec des charges identiques, mais en réduisant le volume (3 séries au lieu de 4 par exemple).



## Cycles selon programmes

On va généralement vous demander de faire votre programmation sur 3 cycles. Quel que soit le niveau de votre cobaye et quel que soit le type d'objectif (esthétique, performance, santé/bien-être), la logique va souvent être la même :

- **1<sup>er</sup> cycle : adaptation anatomique.** Pour un débutant, on prépare le corps à l'effort. Pour un initié ou confirmé, on travaille sur les points faibles et les déséquilibres. L'aspect « sécurité » joue donc dans ce cycle un aspect particulièrement important.
- **2<sup>ème</sup> cycle : hypertrophie / force endurance 60-70% RM1.** Cela va souvent être le cycle principal, où l'on va travailler sur le cœur de la problématique (prise de masse, perte de poids, amincissement...).

A noter le cas particulier de l'augmentation de la force, où le 2<sup>ème</sup> cycle va être un cycle intermédiaire.

**3<sup>ème</sup> cycle : force / force endurance 80-85% RM1.** A ce stade, votre cobaye est déjà censé avoir des résultats mais il va commencer à stagner. L'objectif ici est de passer un palier, généralement en travaillant sur l'aspect « augmentation de la force ». Dans le cas d'un programme de force, on est ici sur le cycle principal.

### 1<sup>er</sup> cycle : adaptation anatomique

Votre cobaye aura forcément, sauf cas rarissimes, quelques faiblesses ou déséquilibres. Vous devez normalement aujourd'hui savoir lesquels si vous avez fait passer à votre cobaye les 5 catégories de tests essentiels.

La solution la moins risquée consiste à débiter systématiquement par une période d'adaptation anatomique.

Le contenu de cycle est très variable en fonction des résultats des 5 catégories de tests essentiels.

On peut cependant trouver quelques principes généraux :

- Respect des **5 règles d'or** (cf. annexes pour les détails)
- Durée de **3 à 12 semaines**. 3 semaines est vraiment un minimum, plutôt pour un confirmé en musculation qui n'a que très peu de points faibles ou déséquilibres.
- **2 à 10 séries**
- Séries **>15 reps**
- Charges **<70% RM1**
- Temps de récup assez courts : **30'' à 1'30**

On peut très bien faire du Circuit Training (enchaîner plusieurs mouvements sans temps de récup).

Les résultats visuels seront souvent ici relativement modestes.



## 2<sup>ème</sup> cycle : hypertrophie / force endurance 60-70% RM1

Votre cobaye est censé maintenant maîtriser l'exécution des exercices et avoir un corps préparé à l'effort, avec moins de faiblesses et de déséquilibres.

Pour de la prise de masse, on va privilégier de l'hypertrophie stricte, c'est à dire :

- **3 à 10 séries** (souvent 4-5)
- Séries de **6 à 12 reps**
- Charges de **75 à 85% de la RM1**
- Temps de récup de **1'30 à 3 minutes**
- CTG (Circuit Training Groupé) : tu finis de travailler un exercice avant de passer à un autre. Les super séries sont bien entendu possible ici, mais autant resté simple.

Pour la **perte de poids**, on peut être sur la partie basse de l'hypertrophie (séries de 12 reps, charges à 75% de la RM1, temps de récup de 1'30), histoire de réellement travailler sur l'augmentation de la dépense énergétique. On couplera souvent dans ce cas avec un travail cardio à une intensité importante (par rapport aux capacités du cobaye).

**Physiologiquement**, votre cobaye va avoir une **augmentation du nombre d'unités motrices recrutées** (développement de sa force) et également une **augmentation de ses réserves d'énergie stockées dans les muscles** (glycogène et composés phosphatés).

Visuellement, on aura donc une augmentation du volume musculaire.

Dans le cadre d'un programme **santé/bien-être**, on peut choisir un programme de **force endurance 60-70% de la RM1**. On sera à ce moment-là sur des séries un peu plus longues (15 à 25 reps) et sur des temps de récupération plus court (30" à 1'30).

Pour des personnes ayant peur de prendre de la masse musculaire (souvent le cas chez les femmes), on peut limiter le cycle à 2 ou 3 semaines.



### 3<sup>ème</sup> cycle : force / force endurance 80-85% RM1

Force : l'objectif ici est de passer un palier.

Pour de la prise de masse ou un programme d'augmentation de la force, on va rester sur un cycle de force strict, c'est à dire :

- **3 à 7 séries** avec minimum 2 séries de montée en charge progressive.
- **1 à 5 reps**
- Charges **>85% de la RM1**
- Récupération de **3 à 7 minutes**

On limitera ici les séances à des exercices de base ou poly-articulaire. Vous allez donc généralement travailler 1 ou 2 exercices principaux durant ces séances.

Pour de la **perte de poids**, on peut être sur la partie basse de la force (séries de 4-5 reps, charges à 85% de la RM1, temps de récup de 3 minutes), histoire de réellement travailler sur l'augmentation de la dépense énergétique. On couplera souvent dans ce cas avec un travail cardio d'une intensité un peu moins importante que durant le cycle d'hypertrophie, histoire que le cobaye ait son énergie focalisée sur l'augmentation de sa force.

**Physiologiquement**, on va plutôt s'intéresser ici à son **système nerveux**. L'objectif est de **recruter davantage de fibres musculaires** (vu les charges, un plus grand pourcentage devra être mobilisées), d'améliorer la **synchronisation intramusculaire** (capacité des fibres du même muscle à se contracter en même temps) et la **coordination intermusculaire** (capacité de plusieurs muscles à se contracter en même temps).

### Nombre de séries, de répétitions, charges et temps de récupération

	Efforts max	Efforts répétés (hypertrophie)	Efforts répétés (typé Pump)	Efforts dynamiques
Type de force	Force max	Force endurance	Force endurance	Force vitesse
Intensité	<b>&gt;85% RM1</b>	<b>70 à 85%</b>	<b>30 à 65%</b>	<b>30 à 85%</b>
Reps	<b>&lt;6</b>	<b>6 à 12</b>	<b>15 à 35</b>	<b>4 à 12 reps</b>
Séries	3 à 7	3 à 10	2 à 10	<b>4 à 8</b>
Récupération	<b>3 à 7'</b>	<b>1'30 à 3'</b>	<b>30'' à 1'30</b>	<b>3 à 5'</b>



## Annexe : Les 5 règles d'or dans la programmation d'un entraînement

Ces 5 règles d'or sont trop souvent négligées lorsque l'on programme des entraînements, que ce soit pour des clients ou pour nous-même.

Pourtant, les respecter limite considérablement les **risques de blessures** et améliore sensiblement à terme les **performances**.

Pourquoi ces 5 règles d'or sont-elles alors si souvent bafouées ?

Plusieurs explications peuvent être avancées.

Parmi celles-ci :

- Parce que ça ne se voit pas directement
- Parce que les sensations ne sont pas toujours au rendez-vous
- Parce que ce n'est pas très fun

Intégrer ces 5 règles dans la programmation de votre **dossier de prise en charge en musculation** (fiche pédagogique) ne pourra que vous apporter du plus (à condition de pouvoir le justifier, bien entendu).

### Quelles sont donc ces 5 règles ?

#### **Règle d'or n°1 : développer la souplesse musculaire et la mobilité articulaire**

Ceci permet d'avoir une amplitude complète de mouvement et de pouvoir exécuter le mouvement en toute sécurité et de manière plus performante.

Prenons par exemple le Squat : si votre client a besoin de calles sous les pieds et/ou que son bassin passe en rétroversion avant même que les hanches arrivent au niveau des genoux, c'est qu'il manque de mobilité articulaire (chevilles, genoux, hanches...) et/ou de souplesse musculaire (ischio-jambiers, grands fessiers...).

Il est alors indispensable d'améliorer sa mobilité et sa souplesse car l'entraînement ne fera qu'aggraver ce manque de souplesse ou de mobilité.

Comment améliorer la **souplesse** ? Vous pouvez vous référer à mon article « La souplesse : tout ce que vous devez savoir et oublier pour l'examen » ou inciter votre client à suivre au moins une fois par semaine un cours de stretching

Comment améliorer votre **mobilité** ? C'est un sujet qui est encore très peu abordé en France. L'ouvrage de référence, la bible de la mobilité, que l'on utilise en CrossFit, est celui de **Kelly Starrett** : *Becoming a Supple Leopard*

Il est certes en anglais mais très bien imagé. Je ne peux que vous le recommander.



## **Règle d'or n°2 : développer la force des tendons**

La plupart des blessures se font au niveau du tendon et non directement au niveau du muscle. Il y a en effet souvent un décalage entre la force musculaire et la force des tendons. Les tendons ont besoin de davantage de temps pour se renforcer.

D'où un travail nécessaire de renforcement des tendons pour supporter les charges.

Comment renforcer ses tendons ?

Généralement par un travail sur des séries relativement longues (de minimum 15-20 reps). Un cours collectif type **Body Pump** peut être approprié, à condition que les mouvements soient bien exécutés, autrement dit qu'ils aient été bien intégrés au préalable. Cela peut-être aussi par des **circuits training**.

## **Règle d'or n°3 : développer la force du centre du corps**

Les muscles du centre du corps (transverse, oblique interne de l'abdomen (petit oblique), carré des lombes, ilio-costal...) n'étant pas forcément visibles, beaucoup se disent : à quoi bon les entraîner ?

Ils ont pourtant un rôle fondamental de protection (des vertèbres, des viscères...), de bonne posture et de transmission de force aux périphéries.

Les personnes se rendent régulièrement compte de leur faiblesse de leur centre du corps dans des disciplines telles que le **CrossFit** ou le **Pilates**, ou le centre du corps occupe un rôle essentiel.

Comment travailler le centre du corps ?

Principalement via des exercices en isométrie tels que le superman, le hollow rock, le gainage sur les coudes...

## **Règle d'or n°4 : développer la force des stabilisateurs**

Les stabilisateurs assurent le lien entre le centre du corps et la périphérie. On les trouve normalement autour de la colonne vertébrale et des ceintures scapulaire et pelvienne.

Nous pouvons par exemple citer la coiffe des rotateurs (constituée de 4 petits muscles – voir le cours sur les muscles) au niveau de la ceinture scapulaire ou les pelvi-trochantériens au niveau de la ceinture pelvienne.

Plusieurs possibilités pour les solliciter :

- Un travail global en charges libres : oubliez les machines guidées si vous cherchez à les travailler
- Un travail en instabilité (sur Swiss Ball, Bosu...)
- Un travail spécifique



## **Règle d'or n°5 : travailler les mouvements**

En musculation, c'est souvent la logique de groupes musculaires et d'isolation qui est privilégiée. Cela peut être cohérent et s'adapter à certains objectifs. Cependant, ce travail ciblé ne doit pas faire occulter de travailler certains mouvements.

Notre corps est en effet fait à la base pour faire des mouvements et les sports et activités de votre vie quotidienne représentent un ensemble de mouvements.

Par exemple, en ce qui concerne les membres inférieurs :

Vous pouvez bien-sûr travailler le leg extension pour les quadriceps, la machine à ischio-couchée pour les ischio-jambiers et la machine à fessiers debout pour le grand fessier. Mais si vous faites ces 3 exercices sans jamais vous exercer au squat (dans une moindre mesure à la presse), l'effet de l'entraînement sera moindre dans votre vie quotidienne et dans les sports que vous pratiquez.

En effet, on fait un squat à chaque fois que l'on s'assoit et que l'on se relève.

Combien de fois vous asseyez-vous dans la journée ?