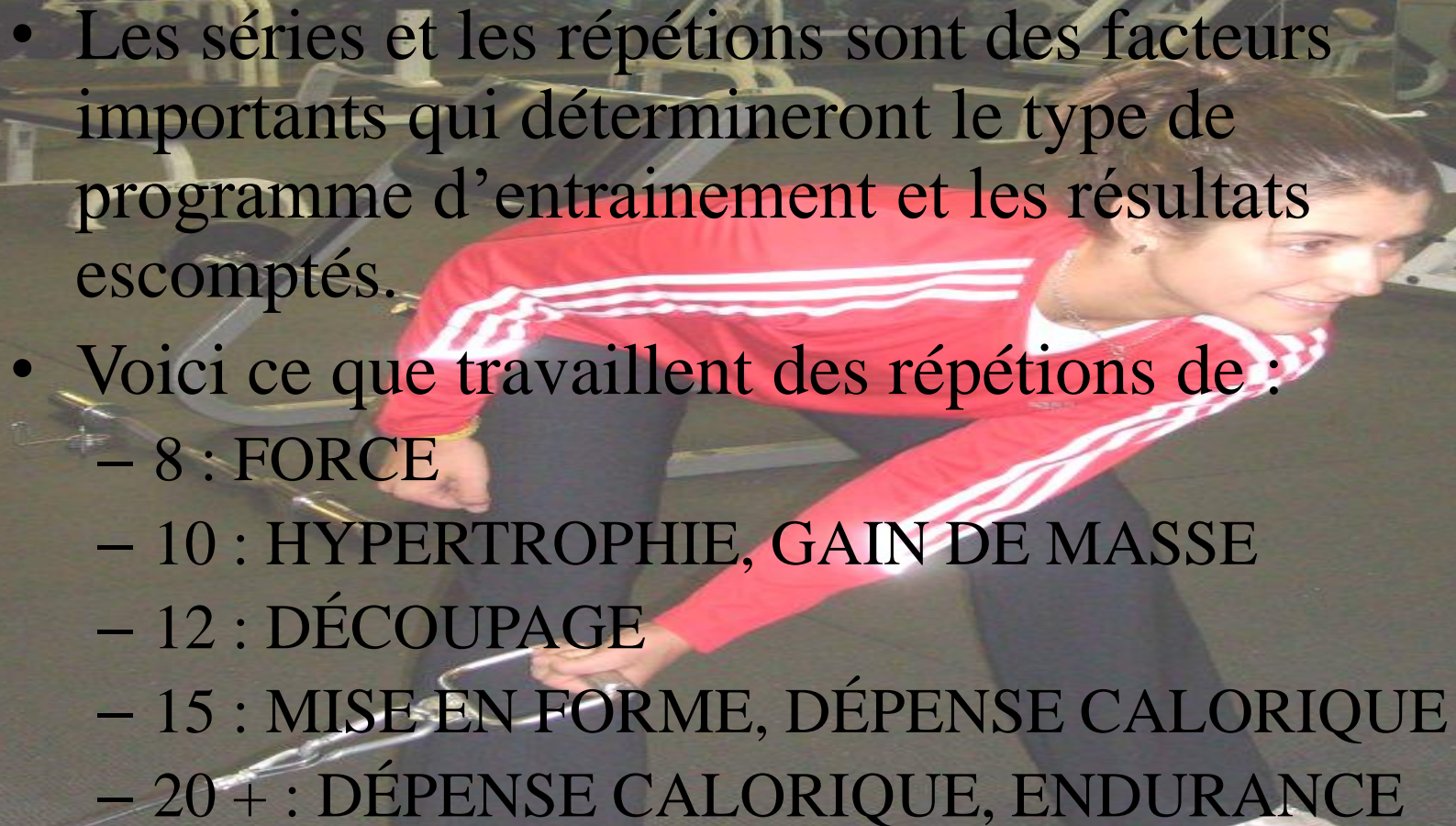


# Entrainement 101

Voici quelques principes importants à prendre en considération avant d'entreprendre ou de construire son plan d'entraînement

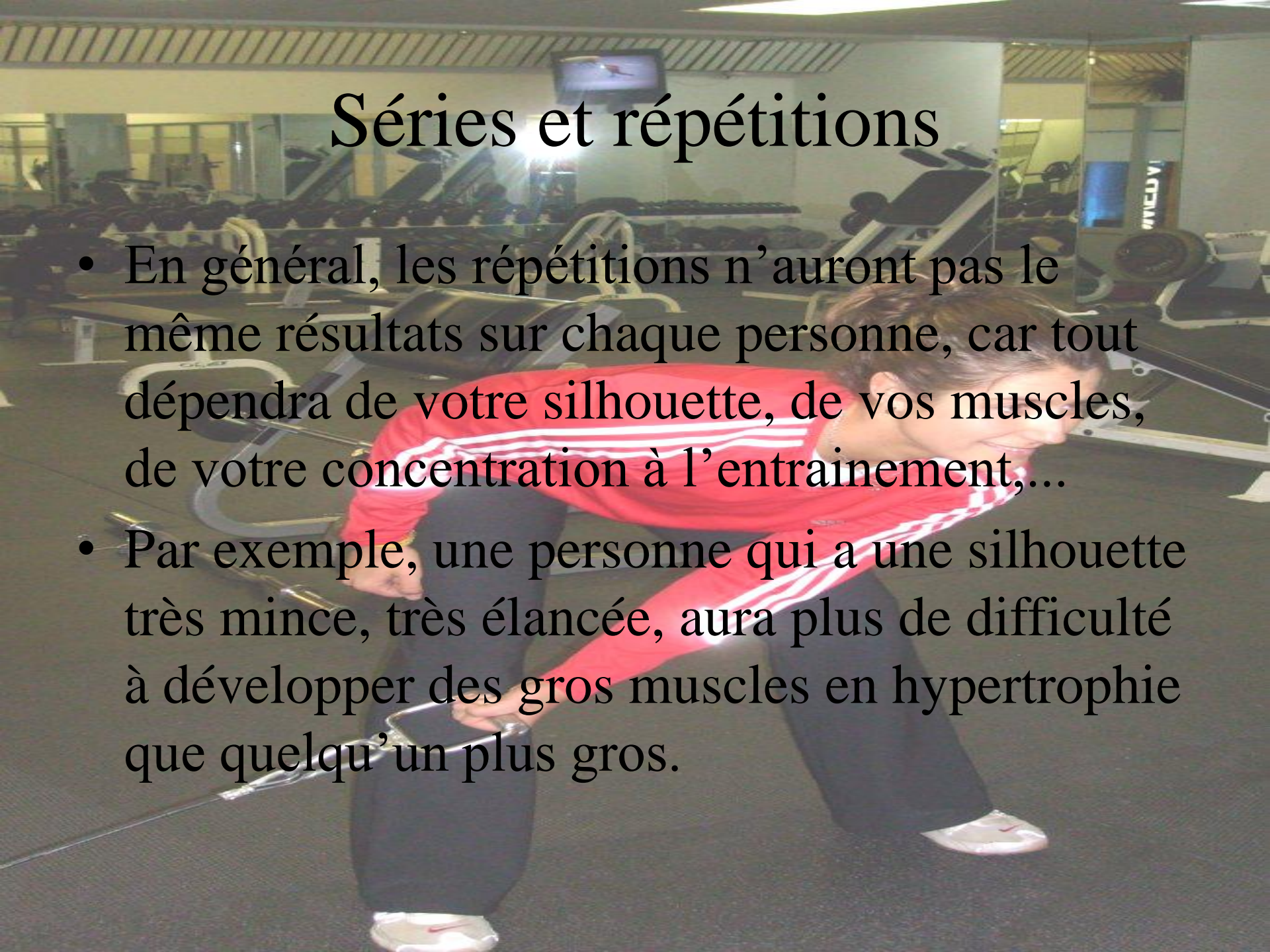


# Les séries et répétitions

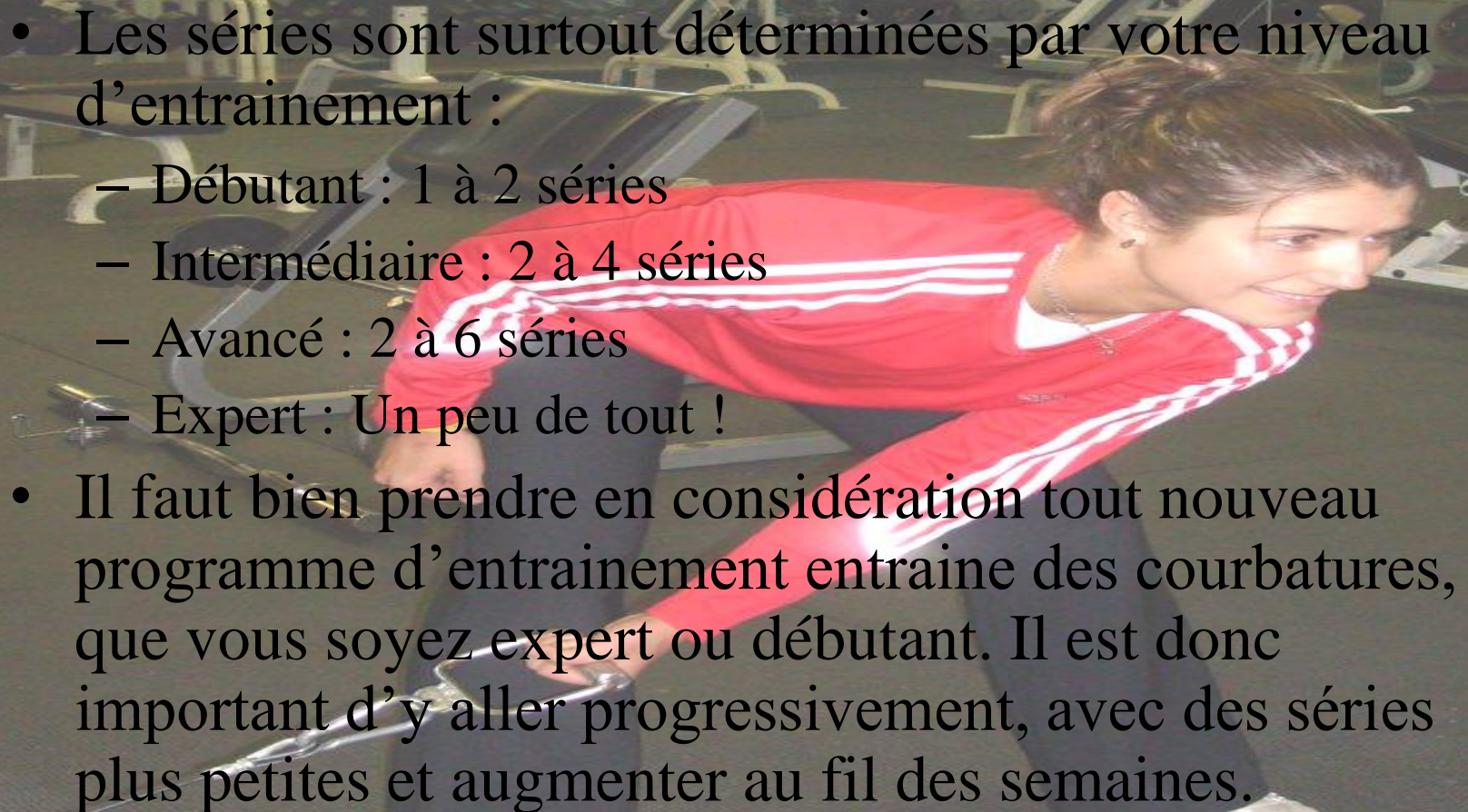
- Les séries et les répétitions sont des facteurs importants qui détermineront le type de programme d'entraînement et les résultats escomptés.
  - Voici ce que travaillent des répétitions de :
    - 8 : FORCE
    - 10 : HYPERTROPHIE, GAIN DE MASSE
    - 12 : DÉCOUPAGE
    - 15 : MISE EN FORME, DÉPENSE CALORIQUE
    - 20 + : DÉPENSE CALORIQUE, ENDURANCE
- 
- A woman with dark hair, wearing a red tracksuit with white stripes on the sleeves and black leggings, is performing a cable exercise in a gym. She is leaning forward, holding a cable handle with both hands, and pulling it towards her feet. The gym background shows various pieces of equipment like treadmills and weight machines.

# Séries et répétitions

- En général, les répétitions n'auront pas le même résultats sur chaque personne, car tout dépendra de votre silhouette, de vos muscles, de votre concentration à l'entraînement,...
- Par exemple, une personne qui a une silhouette très mince, très élancée, aura plus de difficulté à développer des gros muscles en hypertrophie que quelqu'un plus gros.



# Séries et répétitions

- Les séries sont surtout déterminées par votre niveau d'entraînement :
    - Débutant : 1 à 2 séries
    - Intermédiaire : 2 à 4 séries
    - Avancé : 2 à 6 séries
    - Expert : Un peu de tout !
  - Il faut bien prendre en considération tout nouveau programme d'entraînement entraîne des courbatures, que vous soyez expert ou débutant. Il est donc important d'y aller progressivement, avec des séries plus petites et augmenter au fil des semaines.
- 
- A woman with her hair in a ponytail, wearing a red Adidas tracksuit with white stripes on the sleeves and black leggings, is performing a deadlift in a gym. She is leaning forward, holding a barbell with both hands, and looking down at the bar. The gym background shows various exercise machines and a television screen.

# Quels exercices choisir ?

- Vous avez amplement le choix!!! Voici quelques variantes plus connues :
  - Poids libres (DB et BB)
  - Appareils à charges sélectives
  - Appareils à poulies
  - Ballons suisses
  - Élastiques (*Rubber band, Resistance band*)
  - TRX Suspension trainer
  - Cours en groupe (aucune charge)

# Quel type d'exercice choisir ?

- Et bien c'est assez complexe, et simple à la fois... il faut se fier à nous et à nos besoins.



# Les différences entre les types d'exercices

- En fait, un programme avec des poids libres est beaucoup plus versatile, offre des variantes et permet de travailler plusieurs muscles en même temps.
- D'autre part, si on veut solliciter un seul aspect de notre muscle à la fois, ou si on est *insécure* avec les poids libres, on peut utiliser les appareils à charges sélectives, qui respectent le mouvement à travailler et sécurise notre exercice.

# Les différences entre les types d'exercices

- Pour ce qui est du ballon suisse, des élastiques, du TRX ou de l'entraînement sans charge, on s'enlève davantage dans un programme varié, où la proprioception, l'équilibre et la coordination de mouvements sont importants.



# Les différentes contractions

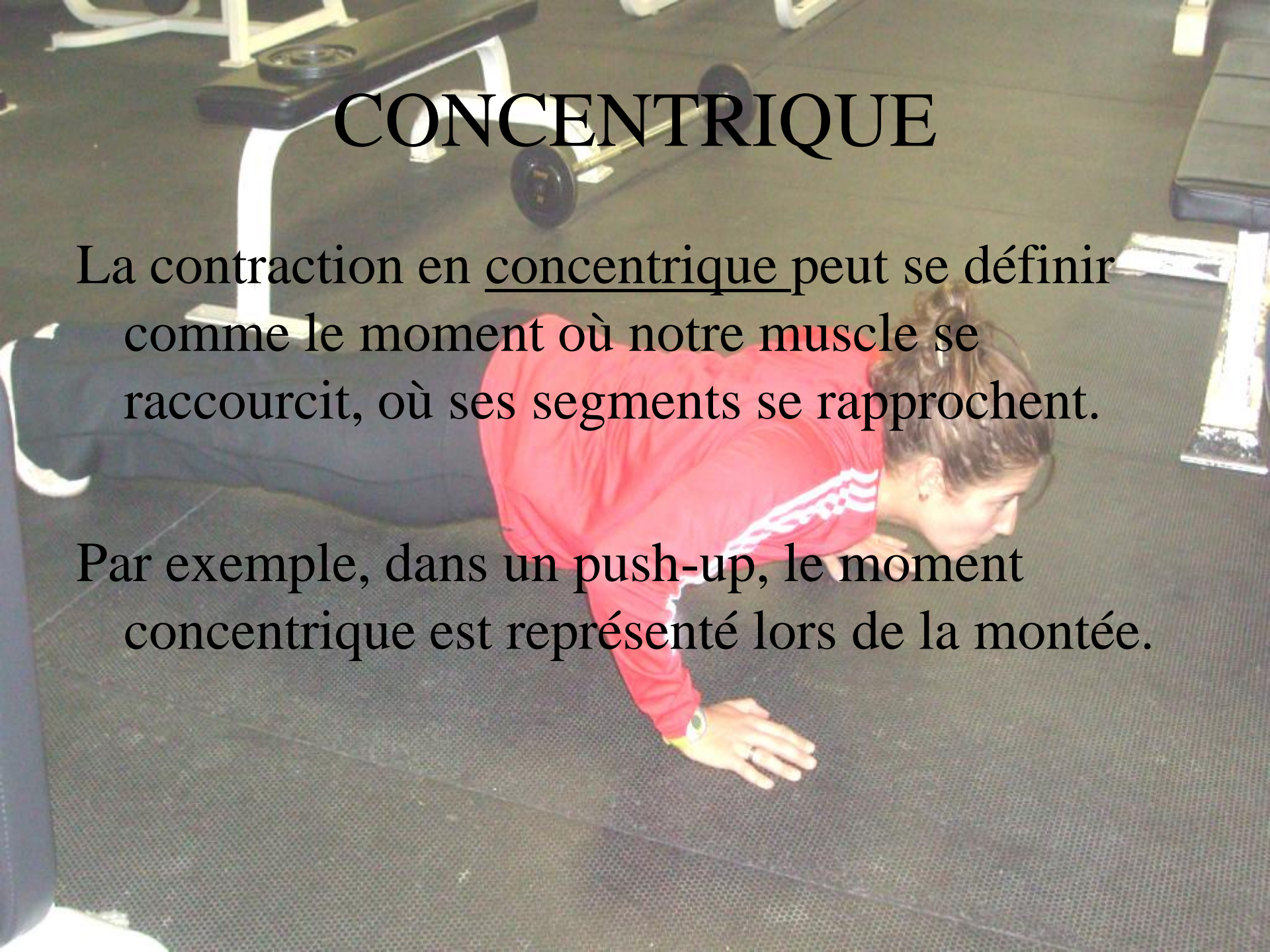
- Il y a trois types de contractions :
  - **CONCENTRIQUE**
  - **EXCENTRIQUE**
  - **ISOMÉTRIQUE**



# CONCENTRIQUE

La contraction en concentrique peut se définir comme le moment où notre muscle se raccourcit, où ses segments se rapprochent.

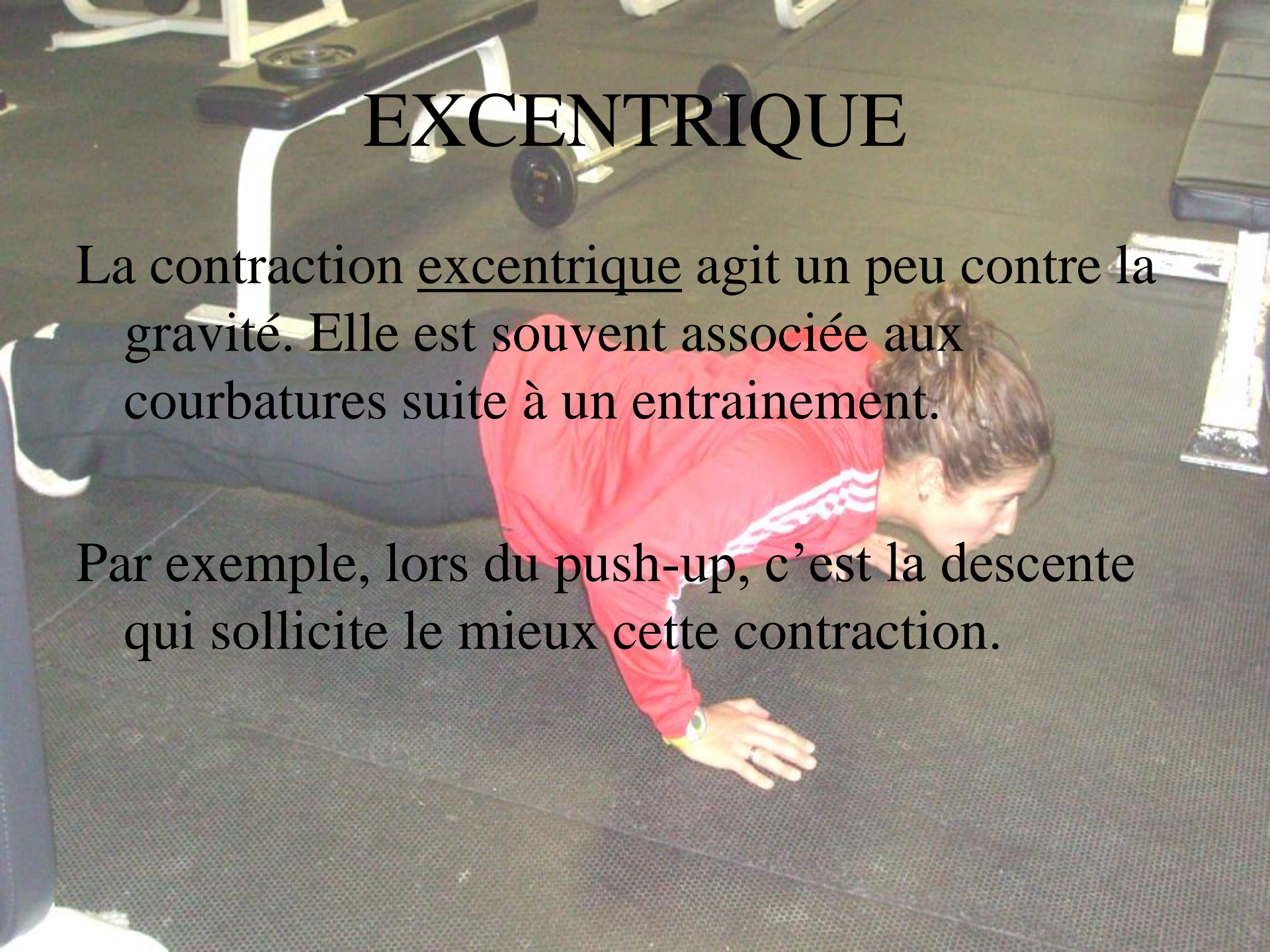
Par exemple, dans un push-up, le moment concentrique est représenté lors de la montée.



# EXCENTRIQUE

La contraction excentrique agit un peu contre la gravité. Elle est souvent associée aux courbatures suite à un entraînement.

Par exemple, lors du push-up, c'est la descente qui sollicite le mieux cette contraction.



# ISOMÉTRIQUE

A woman with dark hair, wearing a red long-sleeved shirt and dark pants, is performing a squat on a gym machine. She is in a low, stable position, demonstrating isometric work. The background shows other gym equipment, including a machine with 'CYBER' and 'YORK' branding.

Travailler en isométrie signifie qu'on ne bouge pas. C'est le moment où on arrête le mouvement, lors de la contraction maximale.

Par exemple, rester en position de chaise lors d'un squat représenterait la portion isométrique de l'exercice.

# RESPIRATION



- En GÉNÉRAL, on suggère d'expirer (souffler l'air) lors de la contraction. On aide ainsi les muscles à se développer et on évite les visages rouges et les maux de têtes! Évidemment, il ne faut pas oublier de reprendre de l'air lors de la partie excentrique...
- Si on retient l'oxygène, cette méthode s'appelle VALSALVA et n'est pas conseillée pour les débutants. Elle augmente la pression intra-abdominale, et cause de l'hypertension artérielle, ce qui peut mener à des étourdissements, des évanouissements et même des chutes.

# Quel type d'entraînement choisir ?

- Dans le domaine de l'entraînement, il existe de nombreuses méthodes. En voici quelques unes :
- Pyramidale
- Circuit, superset
- Dropset
- Avec récupération active/passive
- Plyométrie
- Pré-fatigue
- Etc...



# Quel type d'entraînement choisir ?

Comparons le plan d'entraînement avec une sauce à spaghetti. Peu importe l'ingrédient, ou l'ordre dans lequel on fait cuire, ça restera toujours une *sauce à spag*. Elle ne sera pas toujours bonne, des fois trop épaisse, d'autre fois trop liquide, mais l'important c'est d'essayer et de trouver la recette parfaite!

Donc, pour le type d'entraînement, c'est un choix assez personnel. Il faut se fier à nos besoins et notre objectif.

C'est à ce moment que la consultation d'un kinésologue est essentielle.

*Bon entraînement !*

