

# ESTHÉTIQUE

## PRENDRE DU VOLUME



### POURQUOI ET POUR QUI ?

L'objectif est de **développer la masse musculaire**, c'est-à-dire « gonfler ses muscles ». Celles ou ceux qui choisissent ce thème d'entraînement le font dans un souci d'esthétique corporelle. Le but est de mettre en valeur des groupes musculaires en les développant de manière plus importante que les autres (abdominaux par exemple). Même si, pour ces raisons esthétiques, vous désirez développer certains groupes musculaires en priorité, ce projet nécessite aussi un travail qui sollicite l'ensemble des muscles pour un développement plus harmonieux et équilibré de l'ensemble du corps.

### LES PRINCIPES DE BASE

Afin qu'un muscle prenne du volume, il faut mobiliser des charges moyennes avec un nombre important de séries. La vitesse d'exécution doit être lente et freinée afin de maintenir une contraction musculaire sur les phases concentrique et excentrique (peu de relâchement). Le travail de Volume est plus exigeant envers le muscle, la fatigue est plus importante, il est donc indispensable d'avoir une récupération suffisante entre les séries mais qui ne doit pas non plus être trop longue (la récupération doit être incomplète pour que le muscle travaille en état de fatigue et ainsi se développer). Il faut chronométrer le temps de récupération de manière assez précise. De plus, il est essentiel d'étirer le muscle sollicité pour aider celui-ci à mieux récupérer. À la fin des séries, le muscle sollicité doit être épuisé.

### EN DEHORS DU COURS D'EPS

Le cours d'EPS de 2 heures ne sera pas suffisant. Pour obtenir de réels résultats :



2 à 3 répétitions dans la semaine pendant plusieurs mois.



Alimentation saine et équilibrée, sommeil de bonne qualité.



À privilégier : viandes maigres, produits laitiers pauvres en MG.

# ESTHÉTIQUE

## PRENDRE DU VOLUME



### PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

NOMBRE DE SÉRIES	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ DE TRAVAIL	RÉCUPÉRATION	NOMBRE DE POSTES	VITESSE D'EXÉCUTION
5 SÉRIES	8 À 12 RÉPÉTITIONS	60 À 70% DE SA RM	2 À 3 MINUTES	4 À 5 POSTES	LENTE

### FORMES DE TRAVAIL



#### PYRAMIDALE

On augmente puis on diminue 1 des 2 paramètres : nombre de répétitions ou charge.

Exemple :

- Série 1 : 8 répétitions à 75% du max.
- Série 2 : 10 répétitions à 70% du max.
- Série 3 : 12 répétitions à 65% du max.
- Série 4 : 10 répétitions à 70% du max.
- Série 5 : 8 répétitions à 75% du max.



#### PRÉ-FATIGUE

On réalise un exercice en contraction isométrique pour fatiguer le muscle et on enchaîne sa série.

Exemple :

Tenir 30" en position chaise contre un mur puis enchaîner immédiatement une série de 12 répétitions à la presse à quadriceps.



#### SUPER-SÉRIE

On enchaîne 2 exercices sur 2 muscles antagonistes avec une petite récupération de 15"

Exemple :

3 séries de 10 répétitions biceps et 10 répétitions triceps à 70% du max. avec 15" de récupération entre les 2 muscles.  
2' de récupération entre les séries.



#### SÉRIE BRULANTE

On effectue 10 répétitions jusqu'à épuisement puis 4 à 5 répétitions incomplètes afin d'épuiser le muscle.

Exemple :

4 séries de 10 répétitions à 70% du max. + 4 à 5 répétitions incomplètes jusqu'à une amplitude quasi nulle.  
Prévoir un pareur !  
2' de récupération entre les séries.