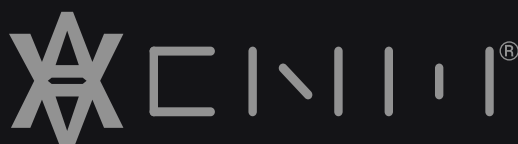


PROGRAMME DEBUTANT

Voici un programme pour débutants, permettant aux personnes n'ayant jamais pratiqué, ou peu pratiqué d'activité sportive, à travers gains musculaires et perte de gras, de se forger un corps qui leur plait. Le programme a été écrit par des professionnels spécialisés dans le domaine, et a été réfléchi pour vous plaire (il peut être combiné avec notre programme de sèche ou prise de masse, également disponibles sur notre site) .









CONDITIONS ET OBJECTIF DU PROGRAMME:

- 8 semaines (~2 mois)
- Gain de force et de muscle
- Programme adapté pour débutants
- Séances intenses et rapides (1h30 en moyenne)












JOUR 1

pectoraux, épaules, biceps

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
PECTORAUX			
<ul style="list-style-type: none">Développé couché (à la barre) (2 min de repos)		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Développé incliné aux haltères (2 min de repos)		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Butterfly (1 min 30 de repos)		3	10
		3	8
EPAULES			
<ul style="list-style-type: none">Développé militaire aux altères (repos : 2 minutes)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Élévations latérales haltères (repos : 1min30)		3	10 - 12
TRICEPS			
<ul style="list-style-type: none">Barre au front (1 min 30 de repos)		3	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Dips (progressivement avec lestage) (2 min de repos)		3	8
<ul style="list-style-type: none">Extension triceps à la poulie (1 min 30 de repos)		3	10







JOUR 2

dos, biceps, arrière d'épaule

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
DOS		
<ul style="list-style-type: none">Tirage vertical (1 min 30 à 2 min de repos)	 4	10
<ul style="list-style-type: none">Rowing barre (2 min de repos)	 3	8
<ul style="list-style-type: none">Tirage horizontal prise serrée (1 min 30 de repos)	 3	8 - 10
BICEPS		
<ul style="list-style-type: none">Curl haltères (1 min 30 de repos)	 3	10
<ul style="list-style-type: none">Curl pupitre machine guidée (2 min de repos)	 3	8
<ul style="list-style-type: none">Curl marteau (1 min 30 de repos)	 3	8 - 10
ARRIERE EPAULES		
<ul style="list-style-type: none">Super set oiseau poulie et shrug (1 min 15 à 1 min 30 de repos)	  3	10
<ul style="list-style-type: none">Face pull (1 min 15 à 1 min 30 de repos)	 3	10





JOUR 3

jambes

EXERCICES / EXECUTION		SERIES	REPS
QUADRICEPS			
<ul style="list-style-type: none">Squat (2 à 2 min 30 de repos)		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Hack squat (2 à 2 min 30 de repos)		4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Leg extension (1 min 30 de repos)		4	10
ISHIOS			
<ul style="list-style-type: none">Leg curl coucher (1 min 30 de repos)		4	10
<ul style="list-style-type: none">Leg curl assis unilatéral (1 min 30 de repos)		3	10
MOLLETS			
<ul style="list-style-type: none">Pointe de pied (1 min 30 de repos)		4	10 - 12

JOUR 4

full body (haut du corps)

EXERCICES / EXECUTION	SERIES	REPS
PECTORAUX		
<ul style="list-style-type: none">Développé couché (à la barre) (2 min de repos)	 4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Développé incliné aux haltères (2 min de repos)	 4	8 - 10
DOS		
<ul style="list-style-type: none">Tirage vertical (1 min 30 à 2 min de repos)	 4	8 - 10
<ul style="list-style-type: none">Rowing barre (2 min de repos)	 3	8 - 10
BRAS (SUPERSET)		
<ul style="list-style-type: none">Curl + Extension à la poulie (2 min de repos)	 3	8 - 10
		
<ul style="list-style-type: none">Curl pupitre + Dips 3x8-10 reps (2 min de repos)	 3	8 - 10
		

CONSEILS

pectoraux, dos, triceps, jambes

PECTORAUX

- **Développer coucher à la barre** : Placer vous sous la barre soyez gainée, rapprochez vos pieds sous le banc, collez vos fesses au banc et votre dos également. Resserrez les omoplates, écartez vos mains à la largeur des épaules puis vous pouvez commencer vos répétitions. Le but est de ramener la barre au niveau de votre sternum puis de remonter. Lors de la phase de descente, vos coudes ne doivent pas partir vers l'arrière pour ne pas recruter l'épaule mais le pec. Vous allez donc faire une rétroversion des coudes vers l'intérieur (les rentrer légèrement vers l'intérieur) puis venir pousser. Gardez un certain équilibre avec la barre. Cet exercice met l'accent sur la globalité du pec.
- **Développer coucher incliner aux haltères** : Prenez une parure d'haltères et un banc, mettez-le à 15° ou 30°. Le souci, c'est qu'à 30°, vous allez sentir les pectoraux mais aussi l'avant de l'épaule, tandis qu'à 15°, vous allez sentir un peu moins les pectoraux mais au moins vous ne sentirez pas les épaules. Donc, à vous de décider. Vous allez ensuite mettre les haltères sur les genoux, puis basculer en arrière avec les haltères sur la poitrine, puis pousser. Ensuite, vous allez rapprocher les pieds sous le siège, serrer les omoplates, les fesses ancrées dans le banc, le haut du dos collé également. Puis vous allez faire une légère rétroversion des coudes vers l'intérieur pour que, quand vous descendez sur votre répétition, vos coudes ne partent pas vers l'extérieur, sinon vous cibleriez les épaules. Ensuite, poussez. Cet exercice travaille les pectoraux et en particulier la partie haute.
- **Butter fly**: Prenez place sur le butterfly. La première chose à faire est de régler la hauteur du siège. Vous allez donc la régler pour que vos épaules soient juste au-dessus de vos poignets lorsque vous faites vos répétitions. Vous allez ensuite écarter vos bras en les arcant légèrement sans jamais aller chercher plus loin que l'alignement de vos épaules, car sinon vous les sentirez et ce n'est pas le but. Puis venez resserrer vos bras en essayant que vos coudes se touchent et non pas les poignets. Tenez-vous droit, les omoplates serrées, la tête relevée, les épaules vers l'arrière et non pas vers l'avant. Ayez la tête sortie de vos trapèzes pour ne pas être tout tendu. Vous pouvez ensuite effectuer vos répétitions. Cet exercice cible l'entière des pectoraux. Il est fait pour bien les finir après les avoir pré-fatigués et va amener pas mal de sang dans le muscle, permettant ainsi sa congestion et de toucher plus en profondeur les types de fibres qui ne l'auront pas été lorsque vous avez travaillé en lourd sur les exercices d'avant.

EPAULES

- **Développer militaire (haltère)**: Vous allez prendre une paire d'haltères et un banc, et le régler à un cran avant la parallèle pour être très légèrement incliné et non pas à 90°. Vous allez ensuite positionner les haltères sur vos genoux, puis donner un coup de genou vers le haut, puis un deuxième pour vous aider à monter les haltères au-dessus de votre tête. Vous allez ensuite pousser vers le haut et commencer à vous positionner : ayez la poitrine sortie, les coudes légèrement vers l'intérieur, les poignets également légèrement tournés vers l'intérieur, et les fesses et le dos en contact permanent avec le dossier et le siège. Vous allez ensuite descendre jusqu'à environ le menton (avant de toucher les épaules), puis remonter. Cet exercice travaille les épaules et en particulier le faisceau antérieur (l'avant de l'épaule).
- **élévation latéral** : Vous allez prendre une paire d'haltères, puis vous allez ni les mettre totalement sur le côté de vos jambes ni totalement devant ; vous allez faire un mixte des deux. Vous allez jeter les haltères à la fois devant mais un peu sur le côté quand vous commencerez les répétitions. C'est le coude qui monte et non pas le poignet ; le poignet ne doit jamais se retrouver au-dessus de votre coude. Ressortez ensuite votre poitrine en espaçant légèrement vos pieds pour garder un centre d'équilibre. Ne remontez pas au-dessus de vos épaules lors des répétitions, sinon vous engagerez les trapèzes. Vous pouvez commencer Cet exercice cible le faisceau latéral de l'épaule.

TRICEPS

- **barre au front** : Prenez une barre dite Z, ce sont les barres ondulées et non droites. Venez mettre le banc à 15° puis allongez-vous sur le dos avec la barre au-dessus de votre tête. Pour engager vos triceps, Tout au long du mouvement vous devrez passer la barre dès le début derrière votre tête sans jamais revenir complètement au-dessus, sinon vous perdrez la tension musculaire. Vous allez ensuite commencer le mouvement en venant plier vos coudes et en allant chercher derrière votre tête puis remonter en ne bougeant que les avant-bras et non pas le bras, car ils doivent rester fixes pour ne pas tricher sur le mouvement. Vous pouvez enfin commencer cet exercice met l'accent sur la longue portion du triceps.
- **Dips**: Vous allez vous placer sur la barre à dips, puis grandissez-vous, sortez la tête des épaules, vous gainerez vos abdominaux et croisez vos jambes ou collez-les et mettez les pointes de pied vers le bas, tout en restant gainé. Ensuite, descendez les bras et ne bougez pas les avant-bras, ne les reculez surtout pas, sinon vous allez dévier de la trajectoire. Descendez de manière perpendiculaire au sol, venez casser la parallèle très légèrement pour avoir un étirement du triceps complet sans trop descendre non plus, sinon vous engagerez les épaules. Et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice met l'accent sur l'entièreté du biceps.
- **Extension triceps à la poulie** : Vous allez prendre une corde puis vous positionner face à celle-ci. Vous allez cambrer tout en ressortant la poitrine et les fesses et, dès le début du mouvement, fixer vos coudes proches de votre grand dorsal. Vous allez ensuite tirer de haut en bas en faisant un petit mouvement de poignet en fin de mouvement vers l'extérieur pour engager vos triceps au maximum, puis remonter le haut de la corde au niveau de votre front et repartir. Vous pouvez commencer cet exercice met l'accent sur la courte portion du triceps.

DOS

- **Tirage verticale** : Vous allez prendre une barre droite puis régler le siège de sorte que vos jambes soient maintenues (pas trop sinon vous ne pourrez pas bien vous installer au fond de la machine, ni pas assez sinon vous risquerez de ne pas avoir d'équilibre et serez limité pour vous concentrer et pousser lourd). Dès que c'est fait, vous allez prendre la barre en prise pronation (paumes vers le bas), puis vous allez ressortir la poitrine et creuser très légèrement votre dos (il faut que votre posture reste naturelle). Vous allez ensuite rentrer vos coudes légèrement vers l'intérieur et sortir les omoplates, puis vous allez tirer et en tirant vous allez vous décaler légèrement en arrière pour que la barre vous frôle le nez et vous arrive juste en dessous du menton. Vous allez ensuite accompagner le mouvement de remontée et réitérer. Le but étant que vos coudes sur la phase de tirage soient le plus proche de votre grand dorsal. Cet exercice travaille le dos et plus particulièrement sa largeur, donc le grand dorsal.
- **Rowing barre** : Vous allez prendre une barre (la même que celle pour le développé couché), c'est-à-dire une barre droite de 20 kg. Prenez-la en prise pronation (paumes de main vers le bas) avec une largeur de main équivalente à la largeur des épaules. Vous allez ensuite la soulever puis vous pencher légèrement en avant avec les genoux semi-pliés. Lors de la phase de tirage, gardez la barre le plus proche possible de vos jambes, puis venez la coller vers votre sternum et redescendez en contrôlant la descente. Le but est de resserrer les omoplates. Cet exercice travaille la partie (épaisseur) du dos S'il est fait en touchant le nombril, dans ce cas, il va plutôt travailler la largeur. En effet, plus les coudes sont à 90°, plus cela travaille l'épaisseur du dos, et plus ils frôlent le grand dorsal, plus cela travaille la largeur. Et là, dans ce cas, on le veut pour travailler l'épaisseur.
- **Tirage horizontale prise serré** : Vous allez prendre une prise serrée en prise neutre, puis sortir la poitrine, arquer légèrement vos jambes et tirer jusqu'à votre nombril tout en essayant de resserrer un maximum les omoplates. Évitez les balancements et les à-coups. Cet exercice travaille votre dos et en particulier le grand dorsal, qui est responsable de la largeur de votre dos.

BICEPS

- **Curl haltere** : Prenez une paire d'haltères, collez votre dos contre une surface plate pour vous permettre d'avoir plus d'équilibre et de ne pas vous balancer. Pour ne pas vous aider lors du mouvement, vous allez ensuite prendre une prise supination (paumes vers le haut) et dès le début de l'exercice, vous allez mettre les haltères légèrement en face de vous avec vos bras en tension et ne reviendrez à la position de départ qu'à la fin du mouvement. Vos poignets doivent rester vers le ciel du début à la fin sans rotation ni rien. Le but est de monter un peu moins haut que l'épaule et de redescendre, mais pas complètement pour garder un léger flex et une légère tension continue dans votre mouvement. Cet exercice travaille le biceps dans sa globalité, car les coudes ne sont ni accentués plus vers l'arrière ni vers l'avant et la prise ne diffère point.
- **curl pupitre machine guidée** : Positionnez-vous sur la machine guidée. Réglez le banc de façon que vos aisselles soient calées sur le rebord de la machine. Puis saisissez la poignée et faites votre répétition. Montez-la charge jusqu'à ce que votre avant-bras soit perpendiculaire au sol, mais ne redescendez pas totalement (gardez une légère flexion) pour maintenir une tension continue et également pour éviter de vous blesser. Voilà, vous êtes prêt pour commencer cet exercice ciblé.
- **Curl marteau** : Prenez une paire d'haltères et tenez-les en prise neutre. Vous allez ensuite faire un curl (monter et descendre) tout en gardant cette prise. Comme pour le curl classique, gardez une légère tension en bas du mouvement (ne pas descendre complètement) pour maintenir une tension continue lors du mouvement. Cet exercice travaille le biceps, mais plus particulièrement le brachial, un petit muscle entre le triceps et le biceps qui, en grossissant, pousse votre biceps et donne un rendu plus volumineux.

ARRIERE EPAULE

- **oiseau poulie** : Vous allez vous positionner de face au milieu d'une poulie vis-à-vis, puis les régler pour qu'elles vous arrivent légèrement au-dessus des épaules, à 1 ou 2 crans. Attrapez les câbles, éloignez-vous de deux pas vers l'arrière, arrondissez votre dos, désengagez les omoplates, et rentrez la tête dans vos bras. Puis, tirez vers l'arrière en essayant de solliciter principalement l'arrière de vos épaules et le moins possible votre dos. Enchaînez ensuite les répétitions sans jamais revenir totalement à la position initiale pour garder une certaine tension musculaire, et vous pouvez commencer cet exercice ciblé : Le faisceau postérieur de l'épaule.
- **Face pull** : Positionnez-vous à une poulie, mettez-la tout en haut, puis accrochez-y une corde. Vous allez ensuite saisir la corde, paumes vers le bas, puis vous écarter de deux pas en arrière. Vous allez ensuite vous pencher légèrement en arrière, ressortir la poitrine, relâcher votre dos et contracter uniquement l'arrière de vos épaules en ramenant le milieu de la corde au niveau de votre front, puis recommencer. Le but n'est pas de resserrer les omoplates, mais plutôt de bouger uniquement l'arrière de vos épaules. Cet exercice travaille l'arrière de l'épaule, et plus précisément le faisceau postérieur.

JAMBES

- **Squat à la barre** : Prenez la barre. Vous pouvez la placer de deux manières : soit en low bar (barre basse), c'est-à-dire au niveau des omoplates et sur le deltoïde postérieur, soit en high bar (barre haute), c'est-à-dire sur les trapèzes. Une fois que vous avez trouvé la technique qui vous convient le mieux, placez vos pieds parallèles l'un à l'autre et à largeur d'épaules, puis descendez juste en dessous de la parallèle, puis remontez. Vous ne devez pas décoller les talons du sol et assurez-vous d'avoir toujours des racks de sécurité au cas où vous lâcheriez. N'oubliez pas de ressortir la poitrine sans creuser le dos et de regarder en face de vous. Cet exercice travaille principalement les quadriceps et les fessiers. C'est bon, vous pouvez commencer.
- **hack squat** : Placez-vous sur le hack squat, positionnez les jambes un peu plus large que la largeur des épaules, au centre de la plaque. Puis, écartez légèrement vos pieds vers l'extérieur pour cibler plus en profondeur les quadriceps. Vous allez ensuite vous gainer et descendre jusqu'à casser la parallèle formée par vos jambes, puis remonter tout en veillant à maintenir les fesses, le bas du dos et le dos bien collés au hack, car si le dos se creuse, vous perdrez de la force sur le mouvement et pire, vous pourriez vous blesser. Vous pouvez maintenant commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **leg exstension** : Placez-vous sur le leg extension, choisissez votre poids puis ramenez la molette au cran (1), ce qui va comprimer vos jambes vers l'arrière pour commencer à étirer vos quadriceps et obtenir une amplitude complète. Ensuite, poussez vers le haut avec les pointes des pieds vers le ciel à une largeur environ égale à celle de vos épaules. Essayez d'aller aussi haut que possible tout en ne descendant pas complètement en bas pour maintenir une tension constante. Répétez, et c'est bon, vous êtes prêt pour commencer cet exercice en musculation met principalement l'accent sur la partie antérieure du quadriceps.
- **Leg curl coucher** : Vous allez régler l'appareil de façon que lorsque vous vous allongez, vos ischios soient déjà étirés. Ensuite, ramenez vos talons vers vos fesses puis sur la phase de descente juste avant la fin du mouvement Arrêtez-vous pour maintenir une tension continue et éviter de trop étirer vos ischio-jambiers, vous devez être gainé, regarder en face de vous et ne pas faire ressortir la pointe des pieds, mais plutôt avoir les talons sortis vers le haut . Cet exercice travaille les ischio-jambiers.
- **Leg curl assis unilatéral** : Leg curl : Prenez place sur la machine, choisissez votre poids puis mettez la palette au cran (2) pour commencer à engager vos ischio-jambiers. Ne mettez pas la palette sur le cran 1 car cela exercerait trop de stress sur vos genoux, ce qui n'est pas recommandé. Le cran 2 permet de maintenir une certaine tension tout en limitant la douleur articulaire. Ensuite, pour commencer, placez vos bras tendus sur le dossier derrière vous puis penchez vous pour un étirement complet, puis ramenez votre jambes (vous avez qu'une jambe comme vous êtes en unilatéral) sous vos fesses sans remonter totalement en haut afin de maintenir une tension mécanique. Et c'est bon, vous pouvez commencer cet exercice met principalement l'accent sur la partie postérieure des ischio-jambiers.
- **extension pointe de pied** : Placez-vous sous une Smith machine, prenez un step puis mettez vos pointes de pied au bord et les talons dans le vide. Ensuite, montez sur la pointe des pieds et descendez les talons aussi bas que possible vers le sol pour obtenir un étirement complet des mollets. Et c'est bon, vous pouvez commencer. cet exercice mer un accent sur l'entièreté du mollet .