

Musculation - Comment bien se muscler et supprimer la masse grasse

Musculation pour tous



Auteur : [Bruno Chauzi](#), professeur certifié Éducation Physique. Article publié le 20 octobre 2019

Sommaire Musculation - 7 dossiers

- [Programmes Musculation](#)
- [Exercices au poids de corps ou avec charges](#)
- [Alimentation et Musculation Naturelle sans Dopage](#)
- [Programmes complets pour Débutant](#)
- [Appareils et matériel de fitness](#)
- [Comment bien se muscler ?](#)
- [Anatomie musculaire et articulaire](#)

La **musculation** développe la force, la [puissance](#) et l'endurance musculaire. Le [fitness](#) est une méthode d'entraînement visant la [tonicité](#), la [forme physique](#) et l'apparence; les charges utilisées en cours de fitness sont plus légères pour privilégier l'explosivité et le travail cardio-vasculaire en endurance. Le [cardio-training](#) désigne un entraînement essentiellement sans charge et basé sur le contrôle du [rythme cardiaque](#) durant l'effort. Le [Crossfit](#) est la forme la plus aboutie d'entraînement musculaire fonctionnel combinant haltérophilie, gymnastique et cardio-training.

Ces 4 pratiques de renforcement musculaire et cardio-vasculaire peuvent être abordées dans une salle de sport, chez soi ou encore en extérieur. L'effet physiologique commun à ces approches est l'augmentation du [métabolisme de base](#) et la [combustion des graisses](#) car les muscles sont **énergivores** !

Quelques définitions utiles

Les exercices de renforcement sont divisés en 2 catégories principales. Ils sont **mono-articulaires** ou **poly-articulaires** s'ils sollicitent au moins 2 articulations dans la même action à l'exemple du squat. Quand ils sont **mono-articulaires**, on parle de **mouvement d'isolation**. Si ils sont **poly-articulaires** ils font partie de **mouvements fonctionnels**. Les programmes suivis pour se muscler sont dits **full-body**, quand on travaille tous les groupes musculaires à chaque séance, ou **split routine**, quand le travail des groupes musculaires est réparti sur plusieurs séances. Les programmes **half-body** sont intermédiaires, une séance est consacrée au haut du corps, la suivante au bas du corps. Il existe enfin des programmes qui tendent à développer une partie seulement du corps (les bras, le buste etc..) ou une seule qualité motrice ([explosivité](#), tonicité etc....). Selon la qualité motrice visée on déplace un certain pourcentage de sa charge maximale ou **1RM**.

Charge Maximale en Musculation



Formule rapide de calcul

$$1RM = 10 RM \times 1,3$$



On doit aussi noter que le **Crossfit**, méthode d'entraînement fonctionnel croisé, a ses propres [définitions et abréviations](#).

Programmes : Masse, Puissance, Tonicité

Programme de 15 exercices de musculation isométrique pour le crossfit

L'isométrie est présente et indispensable dans tout mouvement sportif. Les 15 exercices isométriques de maintien, de gainage et de préhension que je vous propose dans cet article amélioreront votre grip, votre hollow et votre muscle-up si vous faites du crossfit. Ils seront aussi très utiles dans d'autres sports ...

15 exercices isométriques



pour le **Crossfit**

Programme de Prise de Masse

Comment prendre de la masse musculaire ? Les charges à déplacer et les rythmes d'exécution sont différents selon le but visé (esthétique, puissance, maintien d'un métabolisme basal élevé)

3 programmes Prise de Masse

1



Perdre le gras

2



Muscles dessinés

3

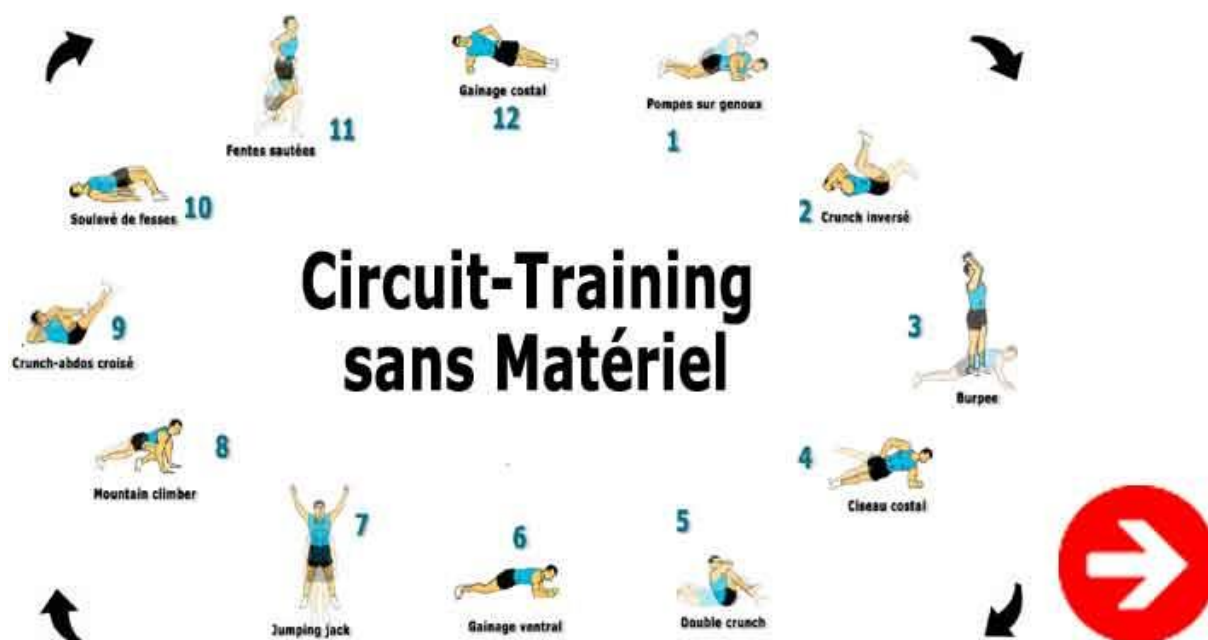


Puissance



Circuit-training complet sans charge

Avec ce [programme complet en circuit-training](#) c'est une tonicité corporelle générale qui sera acquise sans prise excessive de masse. Il y a une activation successive de tous les muscles du corps (triceps, abdos, dorsaux etc ...) dans une alternance repos-effort qui est ajustable selon le niveau du pratiquant. Il augmente le métabolisme basal ce qui est parfait pour brûler des calories, même au repos.



Tous nos programmes pour garder ou retrouver la forme

Nos programmes ont des objectifs de rendement ([prise de volume](#), explosivité, tonicité), esthétiques ([avoir un ventre plat et ferme](#), un [dos musclé](#), des [fessiers rebondis](#)) ou de santé ([augmenter le métabolisme de base](#), [retrouver une bonne condition physique](#)).

1. [15 exercices isométriques pour le crossfit](#)
2. [Prise de Masse](#)
3. [Crossfit Pectoraux-Dos](#)
4. [Circuit-training au Poids de Corps](#)
5. [Fesses mortes - Comment rebondir vos fessiers](#)
6. [Cuisses-fessiers avec Corde à sauter](#)
7. [Muscler les Fessiers sans matériel](#)
8. [Programme Abdos Débutant](#)
9. [15 exercices de Gainage](#)
10. [Vélo elliptique et Abdos-Fessiers](#)
11. [Programme complet avec Ballon de Gym](#)
12. [Musculature et Cardio pour maigrir](#)
13. [Programme Explosivité](#)
14. [8 exercices au poids de corps en intérieur](#)
15. [10 exercices sans charge en extérieur](#)
16. [Plan pour améliorer la Détente verticale](#)
17. [Musculature spécifique pour la Course](#)
18. [Musculature et running pour maigrir](#)
19. [Comment gagner en Puissance](#)
20. [Plan spécial pour le Tennis](#)
21. [Améliorer son Service en tennis](#)
22. [Améliorer son punch en Boxe](#)
23. [Musculature pour nager plus vite en Crawl](#)