

MUSCULATION

TOME 2

ANATOMIE ET MOUVEMENTS

PAT
MANOCCHIA



MUSCULATION

TOME 2

ANATOMIE ET MOUVEMENTS



MUSCULATION

TOME 2

ANATOMIE ET MOUVEMENTS

DES PROGRAMMES DE MISE EN FORME POUR L'APPAREIL LOCOMOTEUR

PAT MANOCCHIA



97-B, Montée des Bouleaux, Saint-Constant, Qc, Canada, J5A 1A9

Tél.: 450.638.3338 Téléc.: 450.638.4338

Internet: www.broquet.qc.ca Courriel: info@broquet.qc.ca

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Manocchia, Pat

Musculation. Tome 2 : anatomie et mouvements

Traduction de: The 5 Ingredient Exercise Book

ISBN 978-2-89654-880-4

1. Culturisme. 2. Muscles - Anatomie. 3. Muscles - Physiologie.
I. Titre.

GV546.5.M3614 2011 613.7'13 C2010-941353-9

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Nous remercions également l'Association pour l'exportation du livre canadien (AELC), ainsi que le gouvernement du Québec: Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC).

Titre originale: *The 5 Ingredient Exercise Book*

Copyright © 2008 Hylas Publishing

Hylas Publishing
129 Main Street, Suite C
Irvington, New York 10533
www.hylaspublishing.com

Pour l'édition canadienne en langue française

Copyright © Ottawa 2012 Broquet inc.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec
3^e trimestre 2012

Traduction: Patricia Ross

Révision: Diane Martin

Infographie: Nancy Lépine

Conversion numérique: Nancy Lépine

ISBN : 978-2-89654-880-4

Tous droits de traduction totale ou partielle réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6
Anatomie générale	8
Les cinq ingrédients	10
Le soulevé de terre	13
La fente	37
Les pompes	59
Les tractions	85
Les abdos	109
Programmes	132
Glossaire	158
Remerciements	160

INTRODUCTION

Au Rhode Island, on l'appelle la « sauce » tout court. Presque partout ailleurs dans le monde, on l'appelle la « sauce tomate ». Quel que soit le nom donné à cet accompagnement indispensable, une seule chose détermine si elle est digne d'un plat de rigatoni *al dente* et d'un vin Barolo des plus nobles. Une seule chose sépare réellement une sauce ordinaire d'une sauce extraordinaire : les ingrédients. Bien sûr, on peut toujours y déceler un élément de compétence, mais toutes les compétences du monde ne peuvent pas se substituer à l'huile d'olive et aux tomates fraîches.

Dans le domaine de l'exercice, je crois qu'on n'accorde tout simplement pas assez d'attention aux véritables « ingrédients » d'un programme d'entraînement. À mon avis, cinq ingrédients favorisent la santé physiologique dans son ensemble :

- le repos et la récupération,
- la bonne alimentation/nutrition,
- l'entraînement cardiovasculaire,
- les techniques d'entraînement ou les compétences particulières dans les sports,
- la mise en condition de l'appareil locomoteur.

Il se trouve que chacune de ces composantes comporte également cinq ingrédients de base. Ce livre se concentre sur les cinq ingrédients de mise en condition de l'appareil locomoteur, structure qui se compose de tous les muscles, os, articulations, ligaments et tendons du corps.

Ce livre comprend des représentations visuelles et verbales de chacun des cinq ingrédients ainsi que des variantes qui permettent d'ajuster le degré de compétences et d'intensité des exercices. J'ai également inclus une matrice de base des programmes (ou « recettes ») de mise en condition représentant différentes façons d'utiliser les exercices. En cuisine comme en entraînement physique, il existe beaucoup de façons de plumer un canard. Ainsi, vous pouvez créer une variété presque illimitée de programmes en mélangeant des éléments de chaque catégorie d'exercices.

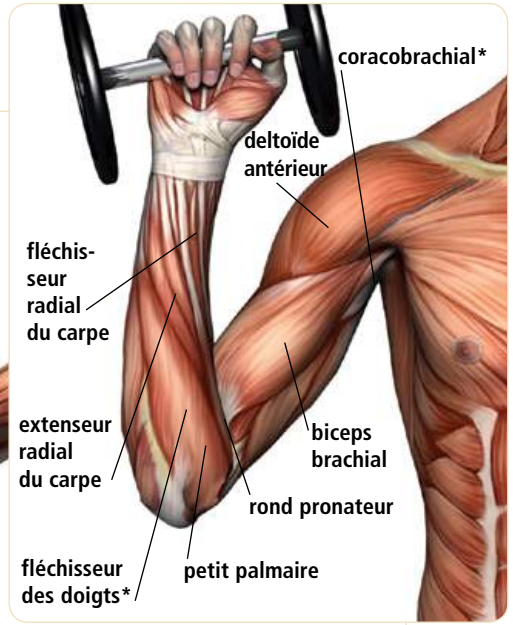
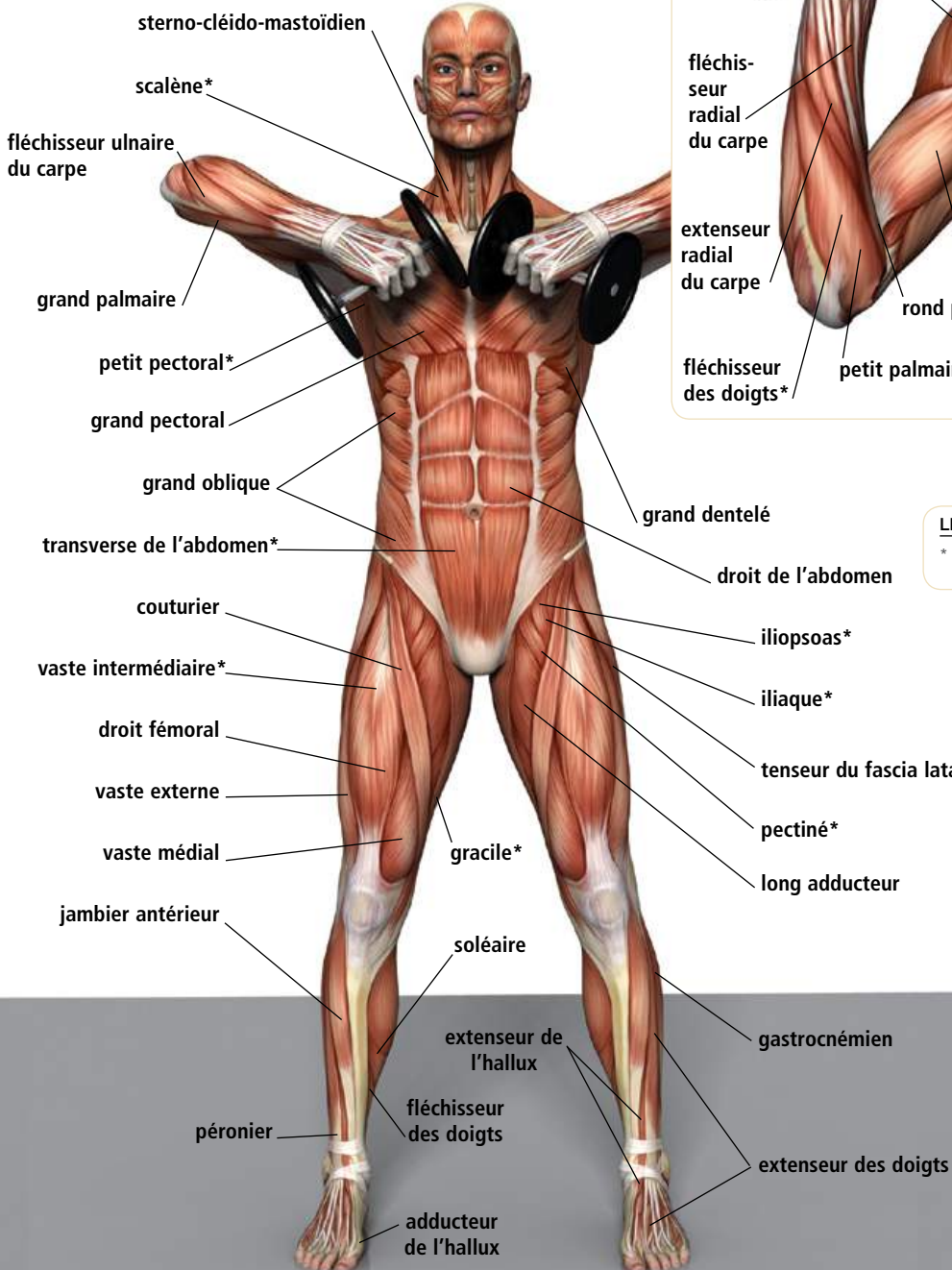
Il faut comprendre que le résultat final dépendra aussi de la « façon » dont ces ingrédients sont utilisés. Même avec les meilleures tomates, si le feu est trop élevé, l'ail collera à la poêle et prendra un goût de brûlé qui imprénera la sauce – situation très attristante pour des tomates pourtant si parfaites. Les variables (c'est-à-dire la « façon ») qu'il faut prendre en compte pour ces exercices s'expriment en durée, intensité et fréquence, ou, plus précisément, en répétitions, séries, poids, séances par semaine et paliers de progression.

Il existe beaucoup d'excellents livres traitant de la façon d'utiliser ces variables pour obtenir un effet donné, allant de l'augmentation de l'endurance générale et de l'amplitude de mouvement à la force absolue et à la capacité à produire de la puissance (force à grande vitesse) ; je n'aborderai donc rien de ce degré de précision dans le présent livre. Cet ouvrage est conçu pour permettre au lecteur de comprendre les éléments nécessaires à la mise en condition de l'appareil locomoteur et pour le guider dans l'utilisation de ces éléments. Il présente certains programmes de base à titre d'exemples.

Je veux aussi être très clair dès le début en ce qui concerne l'engagement nécessaire pour réussir un programme de mise en condition : il n'y a PAS DE RACCOURCI possible ! Je ne veux en aucune manière que le lecteur puisse croire qu'il s'agit d'une affaire à sept minutes par jour. Ce n'est tout simplement pas le cas. Je suis farouchement opposé (et je l'ai toujours été) à l'idée de raccourcir ou de compresser le temps nécessaire pour se mettre en forme et être en bonne santé. Ce n'est pas comme ça que cela fonctionne. Ce livre traite finalement de processus et met l'accent particulièrement sur la façon d'organiser et de simplifier le processus afin de le maximiser. J'espère sincèrement que les renseignements contenus dans le présent ouvrage vous éclaireront sur la façon de réaliser efficacement un programme d'exercices pour la mise en forme de l'appareil locomoteur, que vous soyez un adepte débutant ou un athlète d'élite.

ANATOMIE GÉNÉRALE

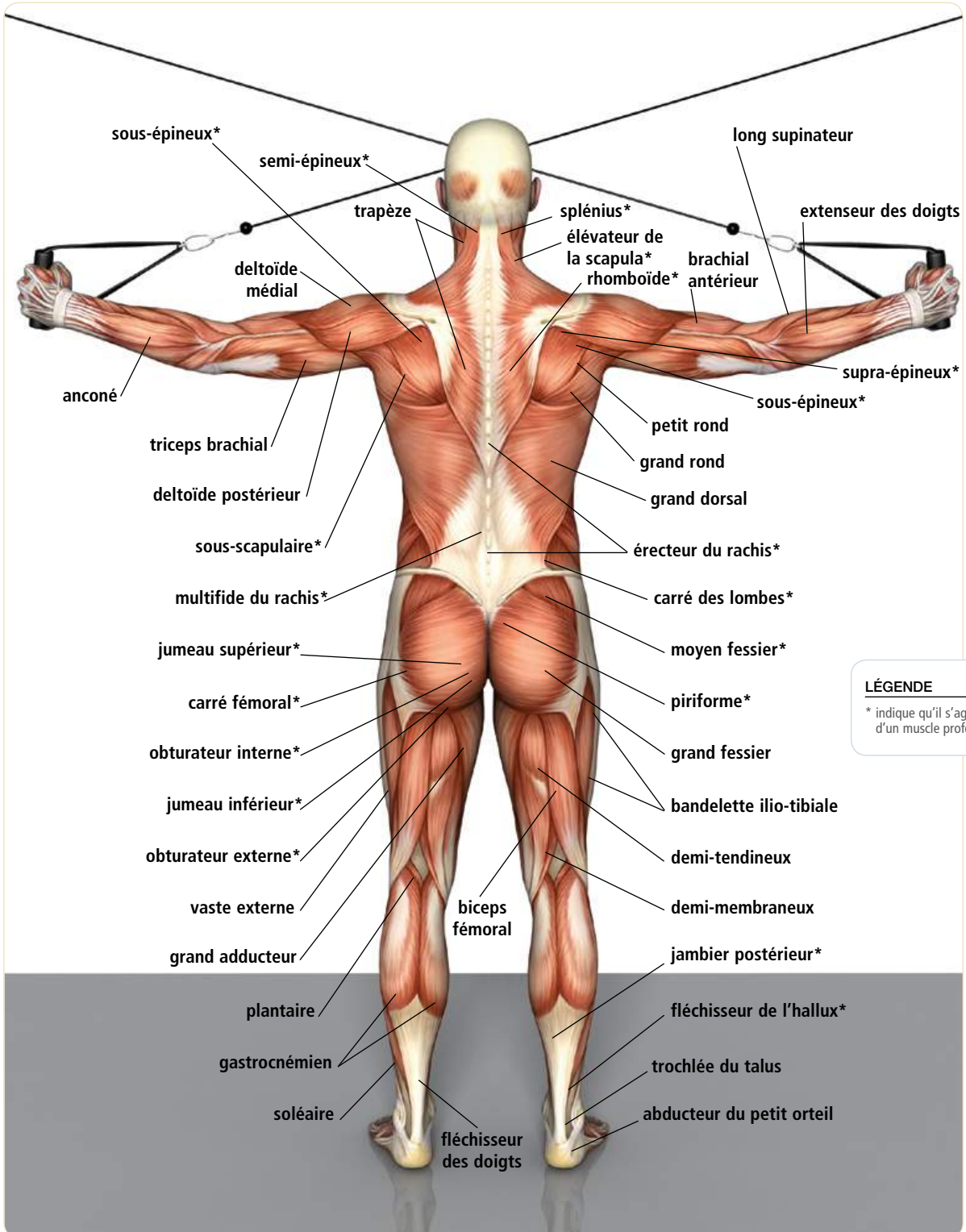
VUE ANTÉRIÈRE



LÉGENDE
* indique qu'il s'agit d'un muscle profond

ANATOMIE GÉNÉRALE

VUE POSTÉRIÈRE



LES CINQ INGRÉDIENTS

En analysant les mouvements du corps, on constate qu'ils se résument à cinq actions : la flexion (fléchissement d'une articulation), l'extension (redressement d'une articulation), l'adduction (mouvement d'un membre vers le corps), l'abduction (mouvement d'un membre loin du corps) et la rotation (pivot ou torsion).

Dans ce livre, j'ai créé des catégories d'exercices qui représentent chacun de ces mouvements (dans certains cas, qui combinent deux mouvements différents) en fonction de l'articulation qui est activée.

1. SOULÉVÉ DE TERRE



2. FENTE



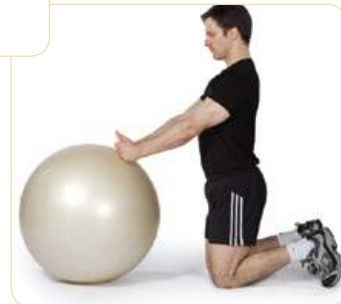
3. POMPES



4. TRACTIONS



5. ABDOS



J'ai inclus 10 à 15 variantes de chaque exercice, lesquelles variantes permettent d'aborder différents aspects de la fonction du corps dans une catégorie donnée.

Les muscles et les mouvements primaires dont il est question dans chaque catégorie d'exercices sont les suivants :

EXERCICE	ARTICULATIONS	FONCTION
1. Soulevé de terre	Hanche, dos, genou	Extension
2. Fente	Hanche, genou	Extension, adduction, abduction
3. Pompes	Épaule, coude	Flexion, adduction, extension
4. Tractions	Épaule, coude	Extension, flexion
5. Abdos	Hanche, dos, genou	Flexion

Dans ce livre, la notion de rotation des mouvements fait essentiellement référence à une rotation créée par l'utilisation d'une résistance unilatérale ou par l'utilisation du même mouvement de base dans un plan différent.

Tout niveau de mise en forme peut être effectivement établi sur ces cinq mouvements, en fonction d'un équipement très élémentaire et très modeste.

LE SOULEVÉ DE TERRE

De tous les mouvements traditionnels effectués en entraînement, le soulevé de terre est sans doute le plus important. Pourquoi ? Parce que c'est l'exercice le plus applicable à la vie quotidienne : jeunes et vieux, riches et pauvres, faibles et forts exécutent ce mouvement tous les jours, que ce soit pour ramasser un bac de lessive ou pour transporter un porte-documents. Donc, ce mouvement et ses variantes doivent être la pierre angulaire de tout programme d'exercices.

Les articulations qui entrent en action sont celles de la cheville, du genou, de la hanche, de la colonne vertébrale et de l'épaule (et du poignet, sur le plan isométrique). Les muscles principaux sont les ischio-jambiers, les fessiers, les mollets, les muscles du bas du dos, du milieu du dos et du haut du dos, les muscles des épaules et ceux des avant-bras. Dans ce mouvement, tous ces muscles fonctionnent principalement comme extenseurs.

Les principaux bienfaits du soulevé de terre sont le renforcement de la hanche, de la jambe et du bas du dos, ainsi que l'amélioration de la position de la colonne vertébrale (posture) et de l'amplitude du mouvement (flexibilité).

COMPLET AVEC BARRE À DISQUES

SOULÉVÉ DE TERRE

VEILLEZ

- À ce que l'angle formé par le buste et les cuisses ne soit jamais inférieur à 45°
- À garder le dos légèrement incurvé durant tout l'exercice
- À ce que toutes les articulations soient mobilisées simultanément et au même rythme

ÉVITEZ

- De commencer par tendre les jambes avant de redresser le dos et le bassin
- D'arrondir le dos
- D'élever les épaules ou de baisser la tête
- De laisser partir les genoux vers l'intérieur ou l'extérieur

Position de départ: Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, tibias en contact avec la barre. Saisissez la barre, avec prise en alternance (une paume face à vous, l'autre paume en direction opposée) ou paumes vers l'intérieur (vers votre corps). Conservez l'alignement naturel de la colonne. Le buste forme un angle de 45° par rapport à la perpendiculaire. Abaissez et reculez le bassin pour que les cuisses soient le plus possible parallèles au sol (en fonction de votre souplesse). Les épaules sont au-dessus de la barre. Les pieds sont à plat au sol, le poids du corps réparti sur l'ensemble. Gardez la poitrine haute, la tête relevée et le ventre rentré et contracté. Prenez une grande inspiration juste avant de soulever.



1

Exécution: À l'expiration, remontez le buste vers le haut et l'arrière et le bassin vers le haut et l'avant. Repoussez le sol avec les pieds en redressant les jambes et tirez la barre vers l'arrière avec le haut du dos et les épaules jusqu'à ce que vous arriviez à la position verticale.



2



3

Trajectoire: Le bassin monte et avance, tandis que la colonne et le buste se redressent et que les genoux s'étirent. Le mouvement général est ascendant et vertical.

STABILISATION

- Gardez la poitrine haute et la tête relevée.
- Tirez les épaules vers l'arrière et le bas, omoplates à plat sur la cage thoracique.
- Gardez les genoux au-dessus des pieds.

COMPLET AVEC BARRE À DISQUES

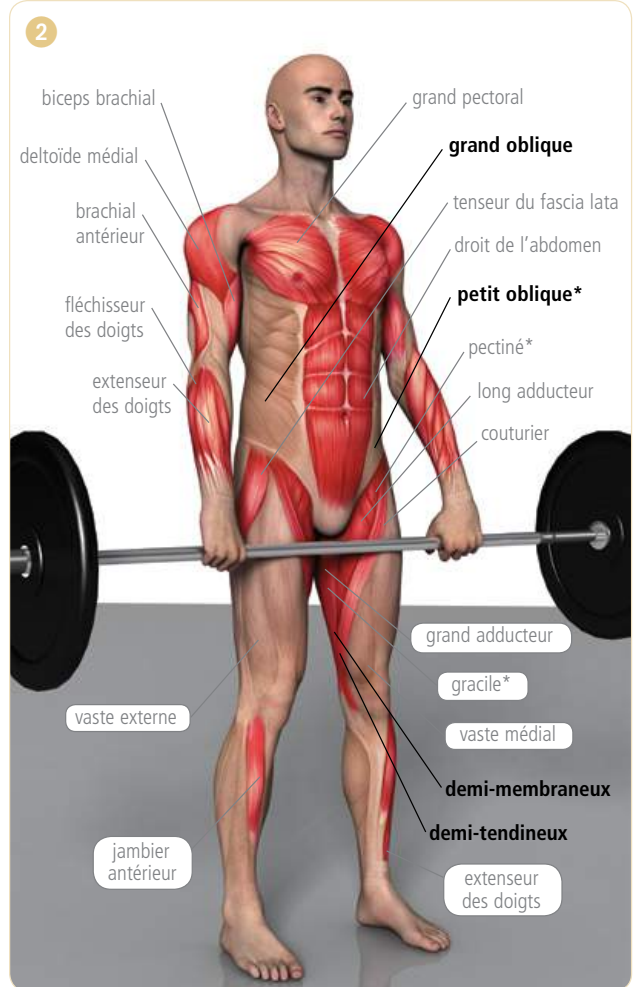
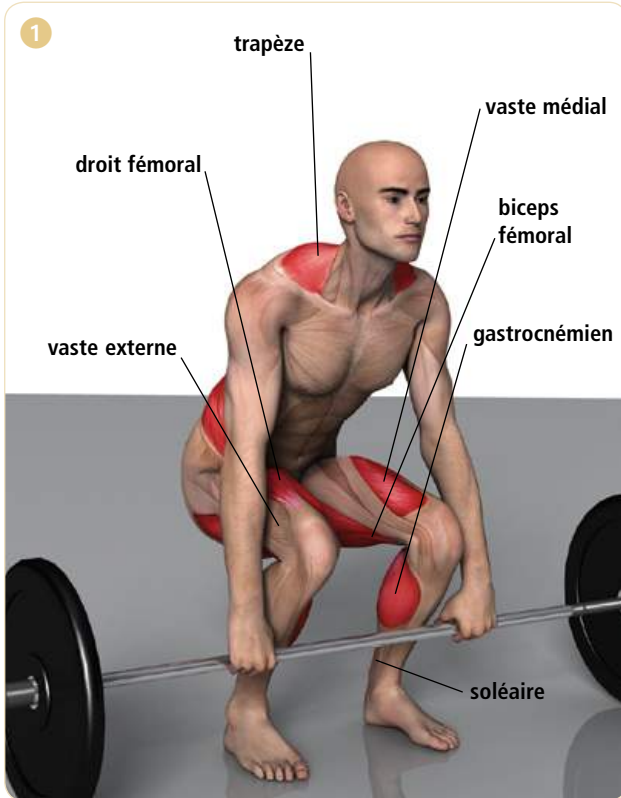
• SOULEVÉ DE TERRE

LÉGENDE

Texte en noir :
muscles actifs

Texte en gris :
muscles stabilisateurs

* indique qu'il s'agit
d'un muscle profond



VARIANTE

Même difficulté: Commencez avec les haltères au sol près de l'extérieur des pieds. Saisissez les haltères, paumes vers l'intérieur. Suivez la même exécution et la même trajectoire.



MUSCLES CIBLÉS

- biceps fémoral
- érecteur du rachis
- grand fessier
- grand dorsal
- élévateur de la scapula
- grand oblique
- carré des lombes
- droit fémoral
- rhomboïde
- demi-membraneux
- demi-tendineux
- soléaire
- trapèze
- vaste externe
- vaste médial

JAMBE TENDUE AVEC HALTÈRES

SOULÈVÉ DE TERRE

VEILLEZ

- À ce que tous les mouvements se fassent simultanément
- À garder la colonne vertébrale parfaitement stable des hanches à la tête
- À garder la tête relevée et le regard dirigé droit devant

ÉVITEZ

- D'arrondir le dos (sur la descente)
- Tout mouvement de la colonne vertébrale
- D'incliner le buste au point d'avoir les épaules plus basses que le bassin
- De fléchir les bras ou de contracter les épaules
- De transférer le poids du corps sur l'avant des pieds ou de dépasser la ligne des orteils avec la barre

1



Position de départ: Barre au sol devant vous, en contact avec les tibias, pieds écartés de la largeur des épaules. Saisissez la barre en tournant les paumes vers l'extérieur (loin du corps). Fléchissez légèrement les genoux tout en conservant l'alignement naturel de la colonne vertébrale et les hanches élevées, de manière à avoir la tête, les épaules et les hanches sur un même plan, parallèle au sol.

Exécution: Créez une tension des mains jusqu'aux talons en passant par toute la chaîne postérieure. Relevez le buste en dépliant les hanches de manière à ce que la barre se soulève verticalement le long des tibias et des cuisses. Montez ainsi jusqu'à la position debout.

Trajectoire: Le centre de gravité se déplace verticalement vers le haut, tandis que le buste décrit un arc de cercle.



2

STABILISATION

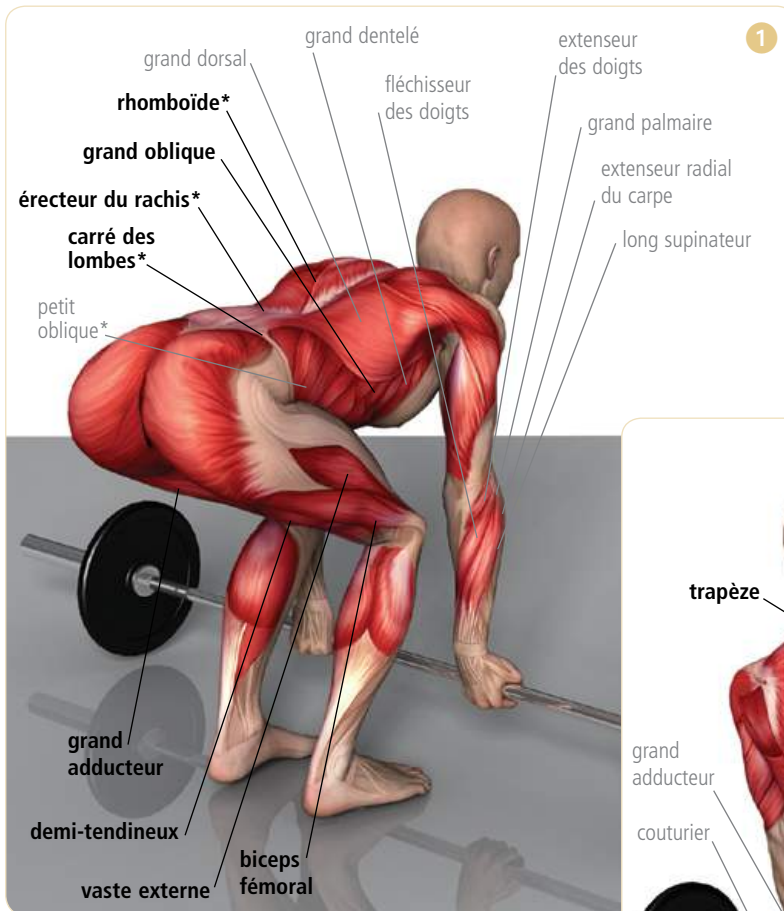
- Gardez la poitrine haute, la tête relevée et les épaules basses et tirées vers l'arrière, omoplates à plat sur la cage thoracique.

3



JAMBE TENDUE AVEC HALTÈRES

• SOULÈVÉ DE TERRE



LÉGENDE

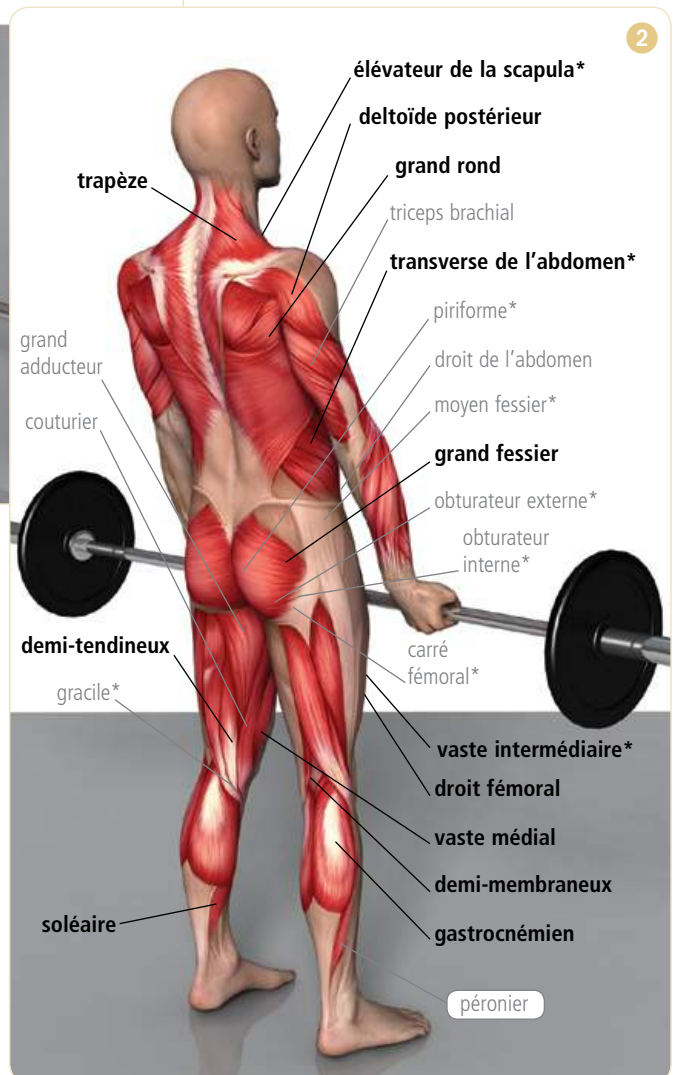
Texte en noir:
muscles actifs

Texte en gris:
 muscles stabilisateurs

* indique qu'il s'agit
 d'un muscle profond

MUSCLES CIBLÉS

- biceps fémoral
- érecteur du rachis
- grand fessier
- élévateur de la scapula
- carré des lombes
- rhomboïde
- demi-membraneux
- demi-tendineux
- trapèze



SUMO AVEC HALTÈRE KETTLEBELL

SOULÉVÉ DE TERRE

VEILLEZ

- À ce que l'angle formé par le buste et les cuisses ne soit jamais inférieur à 45°
- À garder le dos légèrement incurvé durant tout l'exercice
- À ce que toutes les articulations soient mobilisées simultanément et au même rythme

ÉVITEZ

- De commencer par tendre les jambes avant de redresser le dos et le bassin
- D'arrondir le dos
- D'élever les épaules ou de baisser la tête
- De laisser partir les genoux vers l'intérieur ou l'extérieur

Position de départ: Haltère au sol devant vous, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, orteils et genoux pointés vers l'extérieur à un angle de 45°, saisissez l'haltère, paumes face à vous. Les genoux

1



sondos fléchis pour être au-dessus des orteils. Conservez l'alignement naturel de la colonne. Le buste forme un angle de 45° par rapport à la perpendiculaire.

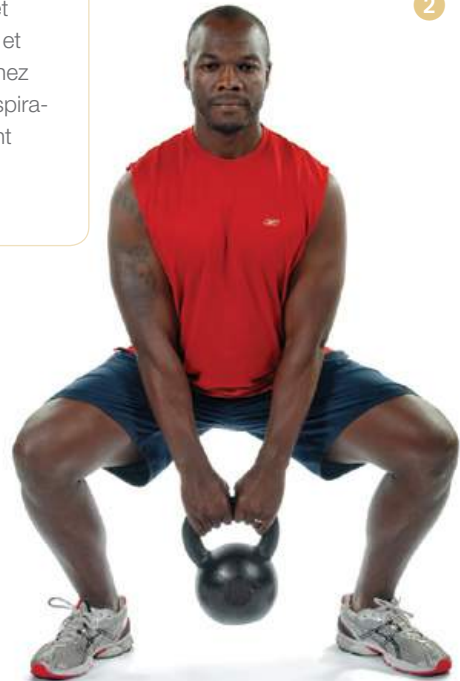
Le bassin est abaissé et reculé pour que les cuisses soient le plus possible parallèles au sol (en fonction de votre souplesse). Les épaules sont au-dessus de l'haltère. Les pieds sont à plat au sol, le poids du corps réparti sur l'ensemble. Gardez la poitrine haute, la tête relevée et le ventre rentré et contracté. Prenez une grande inspiration juste avant de soulever.

STABILISATION

- Gardez la poitrine haute et la tête relevée.
- Tirez les épaules vers l'arrière et le bas, omoplates à plat sur la cage thoracique.
- Gardez les genoux à l'aplomb des pieds.

Exécution: À l'expiration, remontez le buste vers le haut et l'arrière et le bassin vers le haut et l'avant. Repoussez le sol avec les pieds en redressant les jambes dans une action de ciseaux qui se referment, et tirez l'haltère kettlebell vers l'arrière avec le haut du dos et les épaules jusqu'à ce que vous arriviez à la position verticale.

2



Trajectoire: Le bassin monte et avance, tandis que la colonne et le buste se redressent, et que les genoux se déplient. Le mouvement général du corps est ascendant et vertical.

SUR UNE JAMBE AVEC HALTÈRES

SOULÉVÉ DE TERRE

VEILLEZ

- À conserver la position de la colonne vertébrale durant tout l'exercice
- À ce que l'inclinaison du buste vers l'avant vienne des hanches
- À bien étirer les ischio-jambiers ; faites pivoter le bassin en dessous de la taille

ÉVITEZ

- Une mauvaise position – une bonne posture est ici très importante : gardez la poitrine haute et le dos légèrement incurvé. Si vous n'arrivez pas à descendre très bas, cela n'a pas d'importance ; mieux vaut exécuter correctement les mouvements que de chercher à tout prix à faire de grandes amplitudes.
- D'arrondir le dos
- D'écarter les omoplates

1



Position de

départ : Debout sur la jambe droite, jambe gauche fléchie à un angle de 90°, buste redressé et omoplates serrées, un haltère dans chaque main.

Trajectoire : Le centre de gravité descend verticalement et le buste tourne autour de l'axe formé par le bassin en décrivant un arc de cercle.

STABILISATION

- Pour réussir cet exercice, il faut surtout se concentrer sur l'équilibre ! Fixez un point devant vous pendant que vous vous penchez en équilibre sur une jambe.
- Contractez le quadriceps dans le mouvement excentrique et contractez les ischio-jambiers et les fessiers dans le mouvement concentrique.

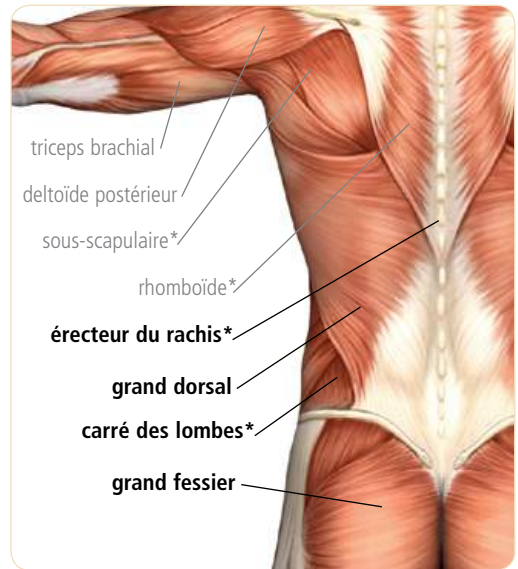
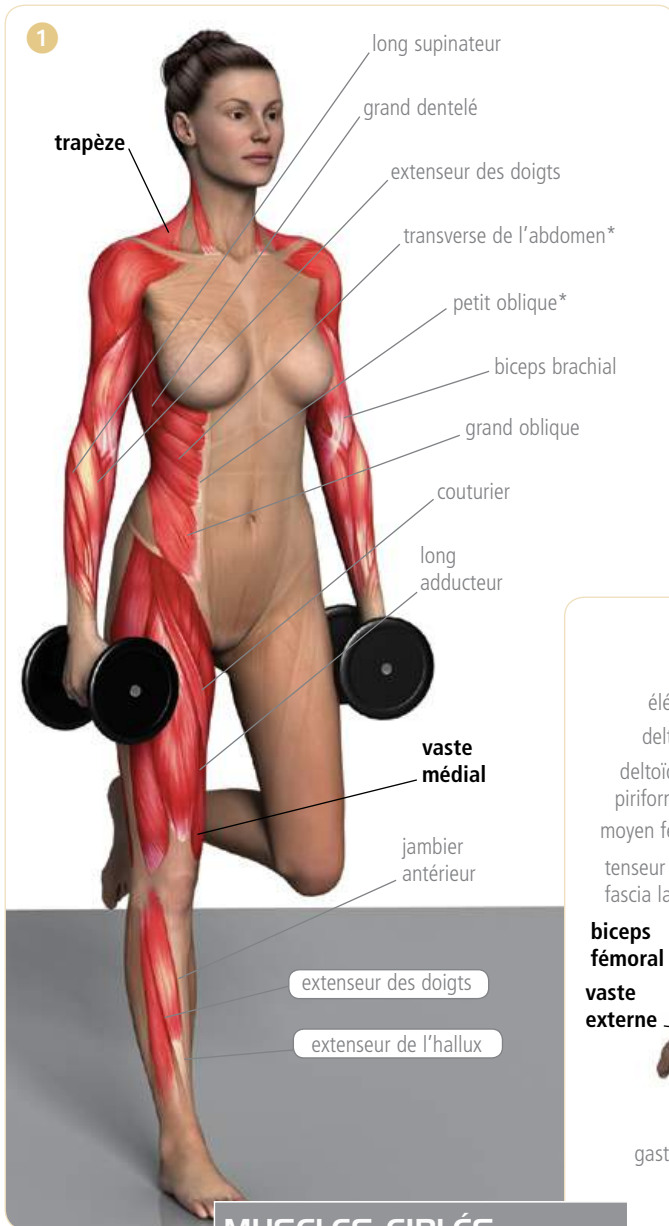
Exécution : Inclinez le buste vers l'avant en fléchissant légèrement la jambe droite et descendez les haltères en direction du sol. Gardez la poitrine relevée et le dos légèrement incurvé. La jambe gauche reste fléchie à 90° durant tout l'exercice. Une fois les haltères en contact avec le sol, remontez en contractant les fessiers et en resserrant les omoplates.



2

SUR UNE JAMBE AVEC HALTÈRES

• SOULÈVÉ DE TERRE



MUSCLES CIBLÉS

LÉGENDE

Texte en noir :
muscles actifs

Texte en gris :
muscles stabilisateurs

* indique qu'il s'agit
d'un muscle profond

- biceps fémoral
- érecteur du rachis
- grand fessier
- grand dorsal
- carré des lombes
- droit fémoral
- demi-membraneux
- demi-tendineux
- vaste externe
- vaste médial

MUSCULATION

TOME 2

ANATOMIE ET MOUVEMENTS

L'entraînement musculaire est la tendance numéro un dans le monde de la mise en forme. Pat Manocchia présente quelque chose d'encore mieux : les cinq exercices les plus efficaces et leurs variantes, que tous, du débutant au professionnel, peuvent utiliser pour accroître leurs performances physiques, réduire leur masse adipeuse et développer les groupes de muscles centraux.

Chaque exercice est accompagné d'instructions étape par étape et de schémas anatomiques à trois dimensions qui montrent les muscles mis en action pendant l'exercice et qui illustrent diverses façons d'éviter des erreurs.



ISBN : 978-2-89654-880-4

