



L'ENTRAÎNEMENT AU POIDS DU CORPS

BIENFAITS ET CONSEILS





SOMMAIRE

INTRODUCTION 3

A | LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT AU POIDS DU CORPS

- 1 | Favorise la perte de poids 6
- 2 | Diminue le risque de maladie et améliore la qualité de vie 8
- 3 | Booste le moral et la confiance en soi 10
- 4 | Ralentit le processus de vieillissement 11
- 5 | Améliore les performances de running (ou d'autres sports) 13

B | CONSEILS POUR UN ENTRAÎNEMENT EFFICACE

- 1 | Avant de commencer : le lexique de l'entraînement 16
- 2 | Si vous voulez accélérer votre perte de poids 18
- 3 | Si vous voulez prendre du muscle 19
- 4 | Combiner l'entraînement au poids du corps et le running (ou autres sports) 22
- 5 | Échauffement et retour au calme 24
- 6 | Bien respirer pendant les exercices 27
- 7 | Bien exécuter les exercices et éviter les erreurs 30
- 8 | Adapter et remplacer les exercices 32
- 9 | Techniques pour de meilleurs résultats 35

CONCLUSION 37

ANNEXE | Exercices au poids du corps classés selon le groupe musculaire 38



INTRODUCTION

Le guide suivant vous offre un aperçu des nombreux bienfaits de l'entraînement au poids du corps. Vous y trouverez des conseils utiles qui vous aideront à progresser plus vite, à vous entraîner de manière plus efficace et à éviter les erreurs les plus fréquentes. Les nombreux liens vers [le blog de Runtastic](#) insérés tout au long du guide vous permettront quant à eux d'obtenir des informations plus détaillées et d'autres conseils pratiques.

Le potentiel de l'entraînement au poids du corps est bien souvent sous-estimé. Effectuée correctement, cette méthode d'entraînement permet en effet d'atteindre de nombreux objectifs différents, sans oublier qu'utiliser le poids de son corps comme résistance n'est pas seulement pratique, mais aussi très stimulant.

L'entraînement au poids du corps est la solution idéale pour :

- les débutants : s'entraîner avec le poids de son corps comme résistance est un excellent point de départ pour développer sa mobilité, sa stabilité et sa force en préparation d'autres types d'entraînement et de sports.
- les voyageurs : pas facile de maintenir une bonne routine d'entraînement en étant tout le temps sur la route ou à l'hôtel. Avec l'entraînement au poids du corps vous pouvez vous entraîner partout et n'importe quand.
- les runners : la souplesse, la stabilité et la force peuvent

être améliorées sans aucun équipement, ce qui va en retour booster vos performances de running et permettre à votre corps d'être plus résistant face à l'effort.

- d'autres athlètes : l'entraînement au poids du corps est un très bon complément pour beaucoup d'autres sports et peut aider à réaliser de meilleures performances.
- les personnes qui n'aiment pas les salles de sport : avec l'entraînement au poids du corps, vous pouvez sculpter votre silhouette et améliorer votre condition physique sans quitter votre salon.

RÉPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES

Dans ce guide, vous trouverez des réponses aux questions les plus courantes concernant l'entraînement au poids du corps. Grâce à ces conseils vous obtiendrez de meilleurs résultats en maximisant vos efforts.

Une liste pratique des exercices au poids du corps classés par groupe de muscles vous est également proposée à la [fin de cet ebook](#).





A

**LES BIENFAITS
DE L'ENTRAÎNE-
MENT AU POIDS
DU CORPS**



Vous passez le plus clair de vos journées assis ? Vous vous entraînez pour un marathon ?

Peu importe votre style de vie, le fait de passer beaucoup de temps dans une certaine position ou de faire des mouvements répétitifs va mettre votre corps à rude épreuve. S'entraîner avec le poids de votre corps peut **améliorer votre qualité de vie sur le long terme** : qu'il s'agisse de perdre du poids, d'améliorer votre capacité de concentration ou de réduire le risque de blessure à l'entraînement.

Voici donc la liste des bienfaits que procure l'entraînement au poids du corps :

1 | FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Si vous voulez vous débarrasser de quelques kilos superflus, vous pensez certainement que la course à pied est la solution la plus efficace. Mais pas forcément ! Ce n'est qu'une option parmi tant d'autres et une séance d'entraînement à la maison peut s'avérer tout aussi efficace.

Le fait est que le nombre de calories que vous brûlez avec l'entraînement au poids du corps a longtemps été sous-estimé...

Heureusement, de nouvelles études ont prouvé que s'entraîner sans équipement peut être un moyen très pratique de booster votre perte de poids.

Voici pourquoi :

- d'après le calcul de l'équivalent métabolique - aussi appelé MET - qui sert à mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique, les exercices au poids du corps comme les pompes, les tractions, les fentes et beaucoup d'autres sont **classés comme activité physique à haute intensité**.
- les entraînements HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) font grimper votre fréquence cardiaque et requièrent un maximum d'efforts, ce qui va booster la combustion des calories.
- même si l'entraînement au poids du corps vous permet de brûler entre 100 et 400 calories supplémentaires (le nombre varie en fonction du type d'entraînement, de la durée, de votre condition physique et de beaucoup d'autres facteurs), ce n'est pas **le seul avantage** de ce type d'entraînement lorsqu'il s'agit de perte de poids...

La **masse musculaire** que vous développez au fil du temps avec l'entraînement au poids du corps va améliorer votre composition corporelle (masse grasse + masse musculaire + masse osseuse) et augmenter votre taux métabolique de base (nombre de calories dont vous avez besoin au repos pour assurer les fonctions essentielles de l'organisme). N'oubliez pas : si vous voulez perdre du poids, l'important est de créer un léger déficit de calories sur le long terme, c'est à dire brûler plus de calories que vous n'en consommez.

TESTEZ 4 ENTRAÎNEMENTS À FAIRE À LA MAISON

2 | DIMINUE LE RISQUE DE MALADIES ET AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE

Imaginez qu'il existe une nouvelle pilule qui vous permet d'être en meilleure santé, de vivre plus longtemps et de réduire votre stress (sans effets secondaires). Hésiteriez-vous à la prendre ?

Que vous le croyez ou non, les maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou le cancer sont responsables de 70 % des décès dans le monde selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Bien évidemment, l'exercice ne peut pas être considéré comme le remède absolu mais il permet toutefois de prolonger l'espérance de vie, d'améliorer la qualité de vie et de diminuer le risque de souffrir de quelques unes des maladies chroniques les plus répandues. Dans certains cas, **une thérapie sous forme d'exercices peut s'avérer aussi efficace qu'un traitement médicamenteux ou au moins, renforcer son effet.**

Voici quelques informations intéressantes :

- La combinaison d'une activité physique (modérée à intensive tel que l'entraînement au poids du corps) et d'une alimentation saine et équilibrée **réduit le risque de mort prématurée** et améliore la qualité de vie.
- L'exercice, y compris l'entraînement au poids du corps, peut aider à **combattre la dépression**. Faire du sport permet d'entrer en contact avec d'autres personnes, de rétablir un équilibre hormonal mais aussi de mieux gérer son anxiété en raison de l'élévation de la fréquence cardiaque dans un cadre contrôlé.
- L'exercice peut vous aider à [mieux gérer votre stress au quotidien](#). Il semblerait que plus une personne est en forme,



moins elle perçoit le stress qui l'entoure.

- Un entraînement régulier peut augmenter votre sensibilité à l'insuline et aider à **prévenir le diabète**. Pourquoi ? Être plus sensible à l'insuline permet à votre métabolisme de mieux maintenir votre glycémie à un niveau normal.
- En plus d'autres facteurs, l'exercice permet d'enrichir la diversité de la flore intestinale. Il diminue le risque de développer certaines maladies gastro-intestinales, notamment le cancer du côlon. Un style de vie actif renforce en effet les défenses immunitaires en stimulant la production de bonnes bactéries.
- Un entraînement de musculation à intensité modérée aide à augmenter le taux de " bon " cholestérol ce qui en retour, diminue le risque de crise cardiaque, d'AVC et de maladies coronariennes. Si vous voulez directement réduire le taux de " mauvais " cholestérol, il est nécessaire de choisir des exercices à haute intensité.



LE CARDIO EST-IL LE SEUL MOYEN D'AMÉLIORER LA SANTÉ DU COEUR ?

Pas nécessairement. Un entraînement de résistance régulier, comme l'entraînement au poids du corps, peut diminuer le risque de maladies cardiaques, réduire la pression artérielle, le stress subi par le coeur et améliorer les taux de cholestérol. Et ce que vous ne savez peut être pas : en raison de l'atrophie du muscle chez les patients souffrant d'insuffisance cardiaque chronique, il leur est recommandé d'effectuer des exercices de résistance dynamique afin de renforcer leur coeur et d'améliorer leur endurance - en toute sécurité bien évidemment ! Il n'y a donc pas que la course à pied, mais aussi l'entraînement au poids du corps qui fasse du bien à votre coeur.

3 | BOOSTE LE MORAL ET LA CONFIANCE EN SOI

Même si vous vous concentrez seulement sur vos muscles, votre cerveau va lui aussi profiter des bienfaits de l'entraînement !

Amélioration des fonctions cérébrales, meilleure humeur et moins de stress sont les trois avantages principaux qui résultent d'une seule séance d'entraînement !

La réponse du cerveau à un exercice intensif est très complexe mais l'entraînement au poids du corps peut avoir **un effet immédiat sur votre humeur.**

Une seule séance d'entraînement peut avoir un effet positif sur l'ensemble de votre journée mais il ne s'agit pas seulement d'un boost temporaire. Maintenir une bonne routine d'entraînement

vous donne **un sentiment d'accomplissement sur le long terme** et s'avère être une base solide pour de plus grands changements dans votre vie de tous les jours.

Par ailleurs, l'entraînement au poids du corps ayant un impact positif sur votre masse musculaire, votre posture va s'améliorer. Il est plutôt facile de détecter une mauvaise posture en voyant quelqu'un avec le dos voûté assis sur une chaise ou les épaules arrondies. Mais qu'en est-il de nos propres déséquilibres ? Nous ne nous voyons pas d'un oeil extérieur et beaucoup d'entre nous ne se rendent pas compte de leur mauvaise posture. Un entraînement régulier permet de développer une meilleure perception de votre corps. Il ne s'agit pas seulement d'améliorer votre composition corporelle, de brûler des graisses ou de gagner du muscle. Le fait de mieux ressentir vos muscles va vous faire prendre conscience de votre (bonne ou mauvaise) posture en générale.

Le sport peut aussi contribuer à votre réussite personnelle...

DÉCOUVREZ COMMENT

4 | RALENTIT LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT

Peu importe votre âge, se maintenir en bonne forme au quotidien est toujours un vrai défi. Même si ralentir le processus de vieillissement ne fait pas forcément partie de vos priorités, il est toujours bon de savoir que tous les efforts que vous faites aujourd'hui auront des répercussions positives sur le long-terme.

En plus des bienfaits mentionnés plus haut comme un coeur en meilleure santé ou des taux plus bas de cholestérol, l'entraînement au poids du corps...

- **“ inverse ” le processus de vieillissement des muscles**

et ralentit la perte de masse musculaire qui survient naturellement avec l'âge.

- **renforce non seulement les muscles** mais aussi les ligaments et même les os en les rendant plus denses ce qui aide à prévenir l'ostéoporose.

- **booste le niveau de testostérone**, même chez les personnes âgées qui passent beaucoup de temps assises. Un faible taux de testostérone est associé avec des fonctions cognitives réduites, la dépression, l'ostéoporose et la détérioration des fonctions musculaires. Même si la signification de l'augmentation du taux de testostérone par le biais de l'exercice doit encore être déterminée par de futures recherches, les résultats obtenus jusqu'ici sont prometteurs.





5 | AMÉLIORE LES PERFORMANCES DE RUNNING (OU D'AUTRES SPORTS)

Si vous êtes un runner, la grande majorité de votre entraînement consiste certainement à courir. Peut-être même la totalité ? Or, vous ne devriez pas vous limiter à un seul type d'activité physique. Développer votre masse musculaire va vous permettre de devenir un meilleur runner et cela s'applique aussi à d'autres types de sport.

Les quatre points suivants vous expliquent dans quelle mesure un entraînement de musculation peut vous aider à booster vos performances de running.

1. Une meilleure technique de course

Un haut du corps fort et stable est essentiel pour une technique de course efficace. En particulier vos abdos et la musculature de votre dos jouent un rôle crucial dans la stabilité de votre tronc. Si ces muscles ne sont pas assez développés, votre corps va être obligé de compenser ce qui conduit à des faux mouvements et à une perte d'énergie inutile. Muscler votre tronc grâce à des exercices au poids du corps garantit un meilleur transfert de la force générée par vos bras vers vos jambes puis vers le sol.

2. Plus de souplesse

La plupart des exercices de musculation au poids du corps

sont très complexes et vont non seulement renforcer votre musculature, mais aussi votre agilité et votre souplesse. En règle générale, la souplesse est toujours une combinaison de force, de mobilisation et d'étirement.

3. Moins de pression sur votre colonne vertébrale

Les douleurs de dos sont un problème très fréquent chez les coureurs et elles sont généralement causées par des abdos et des muscles du dos peu développés. La course à pied impose de fortes contraintes à la colonne vertébrale en raison des chocs qu'elle doit absorber à chaque foulée. Les disques vertébraux vont alors perdre du liquide et de la hauteur, ce qui va diminuer leur capacité à absorber les chocs. Heureusement pour nous, les disques vertébraux se régénèrent pendant que nous dormons en se remplissant et en s'étirant pour retrouver leur taille normale. Plus votre tronc sera musclé, et plus votre colonne vertébrale sera soutenue et protégée.

4. Moins de risque de blessures

La plupart des blessures liées à la course (douleurs au genou, douleurs au tibia, tendinite du tendon d'Achille) sont le résultat de déséquilibres musculaires causés par une charge mal répartie ou une mauvaise posture. C'est la raison pour laquelle vous devriez intégrer des exercices de musculation et de stabilisation à votre routine d'entraînement. Un corps fort et musclé vous rendra plus résistant à l'effort, à la fatigue et aux contraintes.

Des exemples similaires peuvent se retrouver dans de nombreux autres sports. D'une manière générale, l'entraînement au poids du corps sous forme d'entraînement de résistance vous aide à travailler vos faiblesses et à renforcer les structures musculaires et les fonctions les plus importantes nécessaires à tout type de sport.



B

**CONSEILS
POUR UN
ENTRAÎNEMENT
EFFICACE**



Vous voulez améliorer votre santé et votre qualité de vie grâce à l'entraînement au poids du corps ? Cette partie vous fournit de précieux conseils qui vous aideront à démarrer du bon pied et à vous entraîner de manière efficace.

1 | AVANT DE COMMENCER : LE LEXIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

Vous familiariser avec la terminologie utilisée pour la planification de votre entraînement va vous aider à mieux comprendre les conseils de ce guide et à tirer le meilleur de vos séances.

Voici les termes les plus importants :

- **Fréquence** : se réfère au nombre de fois où vous vous entraînez par semaine. Afin d'obtenir des résultats, votre programme d'entraînement au poids du corps devrait se composer d'au moins 2 entraînements par semaine. 3 à 5 entraînements sont généralement recommandés.
- **Volume d'entraînement** : correspond au nombre de séries et de répétitions que vous effectuez lors de certains exercices, indépendamment du nombre d'entraînement. Ce nombre varie selon votre objectif ou votre condition physique. Un programme tel que le [plan d'entraînement de 12 semaines de l'appli Results](#) vous aide à vous diriger dans la bonne direction.

- **Intensité** : se réfère à l'effort requis pour chaque session d'entraînement. Des séances HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) sont un bon exemple de sessions d'entraînement intensives. Une séance d'étirements de 20 minutes pourrait être un bon exemple d'entraînement à faible intensité.

Comment ces facteurs sont-ils utilisés pour différents objectifs ?

Afin de rester en bonne santé, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande :

- **au moins 2 séances de renforcement musculaire par semaine** (faisant intervenir les principaux groupes de muscles comme le font la plupart des exercices au poids du corps)
- et **au minimum 150 minutes d'entraînement d'endurance à intensité modérée** (un entraînement au poids du corps d'au moins 10 minutes sans ou avec de très courtes pauses y contribue)
- en règle générale, **3 à 5 entraînements par semaine** (en d'autres termes, 3 à 5 heures d'exercice physique) produisent généralement de très bons résultats. Si vous débutez, essayez de vous entraîner 3 à 4 fois par semaine pour obtenir les meilleurs bienfaits. Pensez à prendre un jour de repos après deux jours consécutifs du même entraînement. Lors de ce jour de repos, vous pouvez faire une autre activité sportive à faible intensité comme la marche, la natation ou le yoga.

Est-ce que la même chose s'applique si vous voulez perdre du poids ou prendre du muscle ?



2 | SI VOUS VOULEZ ACCÉLÉRER

VOTRE PERTE DE POIDS

À quelle fréquence devriez-vous vous entraîner pour perdre du poids ? Existe-t-il un entraînement au poids du corps idéal pour maigrir ?

Si vous voulez vous débarrasser de quelques kilos superflus, vous devez intégrer les principes suivants à votre plan d'entraînement :

- **Plus vous faites d'effort, plus vous brûlez de calories.**

Les séances HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité) sont particulièrement efficaces pour perdre du poids. Cependant, ce type d'entraînement est trop intense pour être effectué chaque jour. Tous les types d'exercice qui (pour vous) demandent beaucoup d'effort auront un effet similaire, en particulier pour les débutants. En définitive, perdre du poids est une question de déficit calorique (c'est à dire brûler plus de calories que vous n'en consommez). Faites donc en sorte d'ajuster votre alimentation pour de meilleurs résultats.

LES EXERCICES À HAUTE INTENSITÉ SONT-ILS RECOMMANDÉS EN CAS DE SURPOIDS ?

Si vous êtes en surpoids (c'est à dire avec un [indice de masse corporelle](#) supérieur à 25), il est préférable de faire appel à un entraîneur personnel qui mettra en place pour vous un plan d'entraînement personnalisé. Débuter avec une activité physique à faible impact pour perdre vos premiers kilos vous aidera à progresser plus facilement vers un plan d'entraînement au poids du corps. Si vous êtes en surpoids et que votre niveau de condition physique est faible, vous pouvez vous entraîner intensivement sur un appareil ergomètre (vélo elliptique, rameur...) ou marcher (idéalement en côte).

Vous pouvez aussi opter pour le jogging mais veillez à augmenter la distance lentement. Combiner la marche et le jogging constitue par exemple un très bon départ.

- L'entraînement, le sommeil et la nutrition sont les trois piliers de la perte de poids sur le long terme. Il vous faut considérer chacun de ces aspects et essayer de les combiner le mieux possible. Si vous négligez ne serait-ce que l'un d'entre eux, et malgré vos efforts, vous n'obtiendrez pas les résultats attendus.

S'ENTRAÎNER À JEUN PERMET-IL DE BRÛLER PLUS DE GRAISSES ?

Non, s'entraîner le matin avant d'avoir pris son petit déjeuner ne garantit pas de meilleurs résultats en matière de perte de poids. Essayez plutôt de planifier vos entraînements à l'heure de la journée où vous vous sentez le plus énergique. La régularité est la clé du succès, même si vous devez changer d'horaire chaque jour. Par contre, si vous vous entraînez au détriment de votre sommeil, vous allez augmenter votre niveau de stress et n'obtiendrez aucun résultat visible.

- Sortez de votre zone de confort et ne laissez pas le temps à votre corps de s'habituer à une certaine routine. Variez l'intensité, la durée et le volume de vos entraînements en changeant la distance, le nombre de séries et de répétitions.

Vous vous entraînez régulièrement et vous ne perdez pas de poids ?

DÉCOUVREZ POURQUOI

3 | SI VOUS VOULEZ PRENDRE DU MUSCLE

Vous pensez peut-être qu'il n'est pas possible de gagner du muscle sans lever de poids. Mais en réalité, vos muscles ne savent pas quel type d'exercice vous effectuez :



ils réagissent simplement à la charge.

Posez-vous cette question : êtes-vous prêt à faire preuve de patience, de régularité et à vous entraîner toujours plus dur pour gagner de la masse musculaire ? Si la réponse est oui, alors vous êtes sur la bonne voie et l'entraînement au poids du corps peut définitivement vous aider à atteindre votre objectif.

Le processus de croissance musculaire se compose de deux éléments : un entraînement musculaire structuré et progressif et une alimentation équilibrée et riche en protéines.

La croissance musculaire est influencée par votre génétique. Certaines personnes prennent de la masse musculaire plus facilement que d'autres. Mais qu'importe le facteur génétique, votre corps pourra être plus musclé si vous structurez vos entraînements de cette façon :

- 2-3 entraînements musculaires par semaine sont recommandés pour les débutants qui cherchent à prendre du muscle. Si vous avez plus d'expérience, vous pouvez même en faire plus.
- Pour les débutants : 24h **de pause** suffisent après un court entraînement du corps en entier (moins de 30 min). Cependant, si vous faites un entraînement centré sur un seul groupe musculaire, comme les jambes, attendez de préférence 48h avant de refaire un entraînement ciblant ces mêmes muscles. Entre temps, vous pouvez faire un entraînement pour l'ensemble du corps plus court et à faible intensité. Pour les

sportifs confirmés : reposez-vous 1 à 2 jours par semaine, de préférence après l'entraînement le plus long et/ou le plus intense.

- 2 à 3 séries par exercice suffisent pour les débutants, tandis que les sportifs confirmés peuvent en faire entre 3 et 5, voire plus. **La croissance musculaire requiert une augmentation constante et progressive de la charge de travail.** Un bon plan d'entraînement, tel que le [programme de 12 semaines de Results](#), évalue pour vous le nombre idéal de répétitions et de séries.

LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT COURTES SONT-ELLES EFFICACES POUR GAGNER DU MUSCLE ?

Des entraînements très courts (moins de 10 minutes) ont des effets positifs sur l'état de santé et de forme physique en général. Néanmoins ces séances ne sont **pas idéales** lorsqu'il s'agit d'atteindre un objectif spécifique (comme avoir des biceps ou un fessier plus musclés). En effet, de tels résultats ne peuvent être atteints qu'à l'aide d'une augmentation constante de la charge d'entraînement (voir plus bas).

- Augmenter la charge progressivement est un must pour pouvoir stimuler la croissance musculaire et ce pour tous les niveaux de fitness, de débutant à confirmé. Une fois que vous aurez gagné en force, **choisissez une variante d'exercice plus difficile ou augmentez le nombre de répétitions.** Une bonne règle de base à suivre : si vous êtes capable de faire facilement plus de 12 répétitions, il serait temps de considérer une variation d'exercice plus difficile. (Découvrez plus bas dans ce guide comment adapter la difficulté d'un exercice à votre niveau.)
- D'autres techniques comme varier la vitesse de vos répétitions ou focaliser votre attention sur le muscle que vous êtes en train de travailler (la connexion esprit-muscle)

peuvent aussi vous aider à optimiser votre gain de muscle avec l'entraînement au poids du corps. Pour plus de détails, veuillez consulter la section ["Techniques pour de meilleurs résultats"](#).

Solliciter vos muscles sans leur fournir le bon carburant ne vous permettra en aucun cas d'obtenir des résultats visibles et va considérablement stresser votre corps. Si vous voulez optimiser votre prise de masse, suivez ces quelques règles de base :

- Les protéines sont essentielles à la formation de vos muscles. **Les quantités que vous consommez tout au long de la journée** importent plus que ce que vous mangez directement après votre entraînement. Découvrez de [combien de protéines vous avez besoin](#) pour maximiser vos résultats.
- Afin de prendre du poids (muscle ou graisses), vous devez consommer légèrement plus de calories que vous n'en brûlez.

Vous voulez prendre du poids sainement ?

VOICI COMMENT

4 | COMBINER L'ENTRAÎNEMENT AU POIDS DU CORPS ET LE RUNNING (OU AUTRES SPORTS)

Combiner différents types d'entraînement sans vraiment savoir par quoi vous devriez commencer ou sur quoi vous devriez vous concentrer risque de saboter vos résultats.

Si vous voulez combiner votre entraînement au poids du corps avec d'autres activités sportives, il est préférable de planifier vos runs, séances de natation, sorties en vélo ou autres, les



jours où vous ne faites pas d'entraînement au poids du corps (si vous avez le temps).

La **combinaison de l'entraînement au poids du corps et du running** est par exemple très courante. Ces deux types de sport se pratiquent à peu près n'importe où et ne requièrent pas beaucoup d'équipement. Les combiner va vous permettre de varier votre programme et de solliciter différemment les muscles de votre corps. Souvenez-vous : la diversité est la clé du succès ! La course à pied peut être une bonne occasion de passer plus de temps à l'air libre tandis que l'entraînement au poids du corps contribue à renforcer vos " zones faibles ", comme expliqué dans la section des avantages de ce guide.

ENTRAÎNEMENT AU POIDS DU CORPS OU CARDIO : QUE FAIRE EN PREMIER ?

Il n'existe pas de manière idéale pour organiser vos entraînements. La règle de base devrait être : faites en premier ce qui vous importe le plus. Si vous vous entraînez pour une certaine course, votre entraînement de running devrait être votre priorité numéro 1. Si par contre votre objectif est d'être tout simplement plus actif ou de perdre du poids, organisez votre entraînement selon vos préférences.

L'intensité de votre entraînement est un autre facteur qui doit être pris en considération. Il est préférable de commencer par une session d'entraînement à haute intensité, suivie d'une

séance à intensité modérée ou faible, que vous les fassiez toutes les deux le même jour ou non.

Vous pouvez très bien effectuer deux entraînements le même jour, comme une séance de musculation au poids du corps et un run, dans la mesure où l'un des deux est moins intense que l'autre. Ainsi, même si vous prévoyez de faire 3 entraînements au poids du corps et 3 runs par semaine, vous pouvez planifier plus de jours de repos.

5 | ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

L'échauffement avant l'entraînement devrait être aussi naturel que le brossage des dents. Une bonne routine d'échauffement a de nombreux avantages et rend surtout votre entraînement plus efficace.

Vous échauffer avant une séance d'entraînement au poids du corps...

- vous prépare mentalement et physiquement à démarrer votre activité sportive
- augmente votre **fréquence cardiaque, votre température corporelle et votre débit sanguin** (pour ne citer que trois facteurs importants)
- peut réduire le risque de blessures
- améliore votre équilibre, votre mobilité, votre souplesse et votre stabilité pendant l'effort
- a un impact positif sur votre posture et sur vos performances

Un échauffement adapté à vos besoins et à vos faiblesses personnelles est ce qu'il y a de mieux. La bonne nouvelle : pas besoin de faire appel à un coach de fitness personnalisé pour tirer le meilleur de votre entraînement. Une routine d'échauffement de 5 à 10 minutes composée d'exercices dynamiques suffit à vous mettre en condition.

Besoin d'une bonne routine d'échauffement ?

PAR ICI !

Il existe deux types de **retour au calme** : actif et passif. Un retour au calme actif se réfère à toute activité à faible intensité effectuée dans l'heure suivant l'entraînement (la marche en fait par exemple partie). Un retour au calme passif signifie simplement ne rien faire une fois la séance terminée (rester assis, allongé...).

On considère généralement qu'un retour au calme actif va entre autres :

- favoriser la récupération
- prévenir les courbatures et les blessures
- booster vos performances lors du prochain entraînement et plus encore...

Il n'existe néanmoins aucune preuve tangible pour appuyer ces affirmations. Toutefois, les études en cours sur les effets du retour au calme fournissent des approches intéressantes :

- il n'est toujours pas clair dans quelle situation un retour au calme actif peut réduire les courbatures. Cela dépend en effet de la durée et de l'intensité de votre entraînement, mais aussi de votre niveau de forme physique.
- les bienfaits du retour au calme pourraient résulter d'un effet placebo : certains résultats de recherche suggèrent qu'il n'est possible de profiter des effets positifs d'un retour au calme que si l'on y croit vraiment.

LE RETOUR AU CALME APRÈS UN ENTRAÎNEMENT EST-IL VRAIMENT NÉCESSAIRE ?

Pas forcément. Cependant, même si les bienfaits du retour au calme ne sont pas scientifiquement prouvés, le mieux est de tout simplement rester à l'écoute de votre corps et de ses besoins. De la même manière qu'une séance d'échauffement peut être une bonne préparation mentale à l'entraînement, une phase de retour au calme peut aussi être un bon moyen de vous relaxer après l'effort. Étirements, massages avec un rouleau en mousse, ou encore yoga : trouvez ce qui vous fait du bien !

Le [plan d'entraînement de 12 semaines de l'appli Results](#) vous propose des sessions d'échauffement et de retour au calme lors de chacune de vos sessions !

Apprenez comment utiliser effectivement un rouleau en mousse :

EN SAVOIR PLUS



6 | BIEN RESPIRER PENDANT LES EXERCICES

Le conseil le plus important : ne retenez pas votre souffle !

Bien souvent, nous ne nous rendons pas compte que **nous retenons notre souffle pendant un exercice**. Voici quelques exemples :

- Les débutants en particulier oublient de respirer au cours des différents exercices.
- Face à nouvel exercice, une réaction naturelle est bien souvent de retenir notre respiration sans nous en rendre compte tandis que nous focalisons toute notre attention sur ces nouveaux mouvements.
- En faisant des abdos lorsque nous contractons nos muscles.
- Lorsque nous essayons d'effectuer très rapidement quelques répétitions d'un certain exercice, il nous semble parfois " plus facile " de retenir notre souffle et de vite en venir à bout.

1ère étape : pensez à respirer

Assurez-vous tout d'abord de bien respirer tout au long de chaque exercice. Voici pour cela quelques conseils utiles :

- En règle générale, **l'expiration se fait lors de la contraction musculaire**, c'est à dire de l'effort. Exemple : lorsque vous remontez d'un squat ou que vous poussez sur vos bras pour faire une pompe.
- Pendant les exercices statiques (lorsque vous devez tenir une certaine position), continuez à respirer normalement pendant toute la durée. Exemples : planche, Wall Sit...
- Dans le cas d'exercices répétitifs, en particulier de ceux effectués rapidement, calquez votre respiration (et donc la profondeur de vos inspirations et expirations) sur le rythme de



vos mouvements. Exemples : Jumping Jacks, Jump Lunges...

Adaptez le rythme de votre respiration (inspirations et expirations) et son tempo de manière à ce que vous vous sentiez bien.

Étape 2 : concentrez-vous sur votre respiration

Il s'agit maintenant de mieux comprendre la manière dont votre respiration va influencer l'exécution des mouvements et leur efficacité. Notre tronc est similaire à **un pilier qui fournit de la stabilité à notre corps et lui transfère de la force** pendant que nous faisons de l'exercice. Mais si vous touchez vos abdos en position assise, vous remarquerez certainement qu'ils sont plutôt mous et n'ont pas l'air particulièrement stables. Mais alors comment fait le torse, appelé aussi "tronc" pour nous procurer cette stabilité ?

Lorsque nous inspirons, cela crée une pression dans notre torse qui va assurer la stabilité nécessaire pour l'exécution de différents mouvements. C'est pourquoi il est important de bien comprendre la différence entre la respiration ventrale profonde et la respiration thoracique plus brève.

QUE SIGNIFIE “ ACTIVER VOTRE TRONC ” ?

On vous a certainement déjà conseillé d'activer votre tronc pendant l'exécution de différents types d'exercices. Le “ tronc ” se réfère aux muscles abdominaux et dorsaux. Il existe différentes manières de les activer mais un moyen simple d'y parvenir est d'imaginer que vous êtes sur le point de recevoir un coup de poing dans le ventre. Vous pouvez aussi tousser afin de ressentir la contraction de vos abdos.

Comment vous exercer pour la respiration ventrale profonde

1. Allongez-vous sur le sol ou sur votre canapé et placez vos mains ou un livre léger sur votre estomac.
2. Inspirez et expirez profondément et lentement. Vous devriez être capable de voir le livre se soulever lorsque vous inspirez et redescendre lorsque vous expirez.
3. Essayez de faire sortir tout l'air de vos poumons lorsque vous expirez. Avec un peu de pratique, la respiration ventrale deviendra automatique et complètement naturelle.

Une fois que vous serez plus familier avec les différents mécanismes de respiration, essayez d'améliorer la manière dont vous respirez pendant vos exercices. Vous remarquerez très vite un gain d'énergie et une meilleure posture.





7 | BIEN EXÉCUTER LES EXERCICES ET ÉVITER LES ERREURS

Vous pensez certainement que ce sont les variantes d'exercices les plus complexes et avancées qui sont dangereuses pour vos muscles et vos articulations...mais ce n'est pas le cas. En réalité, ce sont bien souvent les mouvements des exercices au poids du corps les plus basiques que vous pouvez réaliser rapidement et sans trop de difficulté qui risquent d'occasionner des douleurs.

Prenons l'exemple des pompes :

POMPES : ERREUR N°1

- Non : les coudes sont trop ouverts
- Oui : garder les coudes près du corps et rapprocher les omoplates



POMPES : ERREUR N°2

- Non : laisser le bassin s'affaisser
- Oui : aligner les hanches avec les épaules



POMPES : ERREUR N°3

- Non : les mains en avant des épaules, les coudes vers l'extérieur (formant un T)
- Oui : les mains directement sous les épaules, les coudes près du corps (formant un A)



Au début, il se peut que vous vous sentiez un peu dépassé par autant de conseils pour adopter la bonne posture. Concentrez-vous alors sur un exercice à la fois et essayez de vous améliorer après quelques jours avant de passer au suivant. Voici les erreurs d'exécution les plus fréquentes (avec photos à l'appui) :

CE QU'IL FAUT ÉVITER

Et si vous ne vous sentez pas prêt à réaliser un certain exercice, ne vous forcez pas ! Il existe de nombreuses façons de remplacer un exercice par une variante plus facile. Faites ce que vous pouvez tout en vous concentrant sur la bonne exécution des mouvements et soyez patient : la force et l'endurance se développeront avec le temps !



8 | ADAPTER ET REMPLACER LES EXERCICES

Vous n'arrivez pas à faire une seule pompe ? Ou votre dos vous fait souffrir lorsque vous faites des Legs Raises (levers de jambe) car vos abdos ne sont pas encore assez développés ? Dans ce cas, il vaut mieux ne pas forcer au risque de vous blesser ! Par contre, vous pouvez **adapter la difficulté des exercices**. Cela signifie que vous allez choisir une variante plus facile (ou plus difficile) de l'exercice originellement suggéré.

Adaptez **chacun de vos entraînements** à votre niveau de forme physique et à votre humeur du moment en choisissant les bonnes variations d'exercices. Vous êtes peut être en pleine forme aujourd'hui et vous voulez pimenter votre séance. Ou c'est peut être un de ces jours où votre niveau d'énergie est en chute libre et où vous avez besoin de quelque chose de facile.

Prenons de nouveau l'exemple des pompes :



**VARIANTE FACILE
– KNEE PUSH-UPS
(POMPES SUR LES GENOUX)**

Faire des pompes sur les genoux est un bon moyen de débiter. Si votre objectif est ensuite de pouvoir faire de vraies pompes, pensez à en ajouter une au début de chaque entraînement.



**VARIANTE INTERMÉDIAIRE
– PUSH-UP
(POMPES CLASSIQUES)**

Veillez à ne pas trop écarter vos coudes et à garder le corps bien droit. Une fois que vous pourrez effectuer 12 répétitions correctement, testez d'autres variations !



Cette variante de pompe va surtout solliciter vos abdos et vos bras ! Veillez à diriger le genou vers le côté extérieur du coude.

La même chose s'applique pour tous les autres exercices au poids du corps. Vous n'avez donc pas besoin de vous forcer à faire un exercice qui vous semble trop difficile et inadapté. Prenez votre temps et progressez lentement. La régularité est la clé du succès !

Envie de découvrir d'autres variations d'exercices au poids du corps ?

PAR ICI

Vous pouvez toujours remplacer un exercice par une variation qui cible le même groupe musculaire lorsque...

- ...vous n'arrivez pas à faire un exercice ou si vous ne pouvez pas le faire à cause d'une blessure.
- ...vous le détestez et cela vous démotive rien que d'y penser.

Bien évidemment, votre entraînement ne peut pas seulement

se composer d'exercices que vous aimez faire, mais lorsque c'est possible, pourquoi ne pas remplacer tel exercice par une variation que vous préférez ? Vous trouverez [à la fin de ce guide](#) **une liste d'exercices** classés selon les groupes de muscles ciblés afin de trouver ce qui vous convient le mieux.

9 | TECHNIQUES POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS

Faire encore et toujours les mêmes exercices peut vite devenir ennuyeux, en particulier lorsque vous commencez à gagner en force. Il est donc bon de connaître certaines techniques qui vont vous permettre de varier votre entraînement. Les techniques suivantes peuvent s'avérer utiles si votre objectif est de développer de la masse musculaire et de la force :

Varier les tempos

- Lors d'une descente lente et contrôlée, vous allez réellement sentir vos muscles brûler. Ce mouvement excentrique (par exemple lorsque vous descendez en direction sur sol en faisant une pompe ou un squat) va **solliciter davantage vos muscles**. Essayez de descendre en comptant jusqu'à 3. C'est un bon moyen d'ajouter de la difficulté à un exercice !
- Une autre manière de jouer avec le tempo est de **garder la position lorsque vous êtes " en bas "**. Par exemple lorsque vous faites des pompes ou des squats, restez en bas pendant 1 à 5 secondes afin d'intensifier l'effort que vos muscles devront réaliser pour remonter. Cela va considérablement pimenter vos séances.

La connexion esprit-muscle

Et si le seul fait de focaliser votre attention sur le muscle que vous êtes en train de travailler suffisait à optimiser sa croissance ? Cela peut vous sembler étrange et pourtant cette technique appelée “ la connexion esprit-muscle ” a longtemps été utilisée par les bodybuilders dans le but d’augmenter la taille de leur muscle. Il est intéressant de noter que de récentes expériences ont conclu que cette théorie s’avère en réalité être plus qu’un simple mythe.

Voici comment vous pouvez en profiter :

- Utiliser la connexion esprit-muscle peut **stimuler le muscle ciblé**, en particulier dans le cas d’exercices d’isolation et lorsque l’objectif est d’augmenter la taille du muscle. Exemples d’exercices d’isolation : Donkey Kicks pour les fessiers, Crunches pour les abdos...
- Avoir **une meilleure perception de son corps** s’accompagne de nombreux avantages : en prenant vraiment conscience de la manière dont vos muscles travaillent, vous allez vous entraîner de manière plus efficace, pouvoir maîtriser de nouveaux exercices, améliorer votre posture et éviter les blessures.





CONCLUSION

L'entraînement au poids du corps peut vous aider à atteindre différents objectifs et peut aussi venir compléter d'autres activités sportives. Nous espérons que grâce à ce guide vous savez maintenant comment l'utiliser pour en tirer les meilleurs résultats. Gardez surtout à l'esprit que, pour obtenir des résultats avec l'entraînement au poids du corps, vous devez faire preuve de **régularité et augmenter progressivement l'intensité de vos séances**. Les clés pour réussir : ténacité, patience, persévérance et un plan d'entraînement bien équilibré !

Le [plan d'entraînement de 12 semaines de l'application Results](#) est par exemple un excellent moyen de démarrer une bonne routine de fitness pour perdre du poids sans équipement et sans quitter votre salon. Alors sortez votre tapis de sport, votre serviette et préparez-vous à transpirer !



 *runtastic*
RESULTS

 Télécharger dans
l'App Store

 DISPONIBLE SUR
Google Play



ANNEXE : EXERCICES AU POIDS DU CORPS CLASSÉS SELON LE GROUPE MUSCULAIRE

Vous trouverez tous les exercices mentionnés ainsi que des vidéos pour bien les exécuter dans [l'application Results](#) pour Android et iOS.

Glossaire :

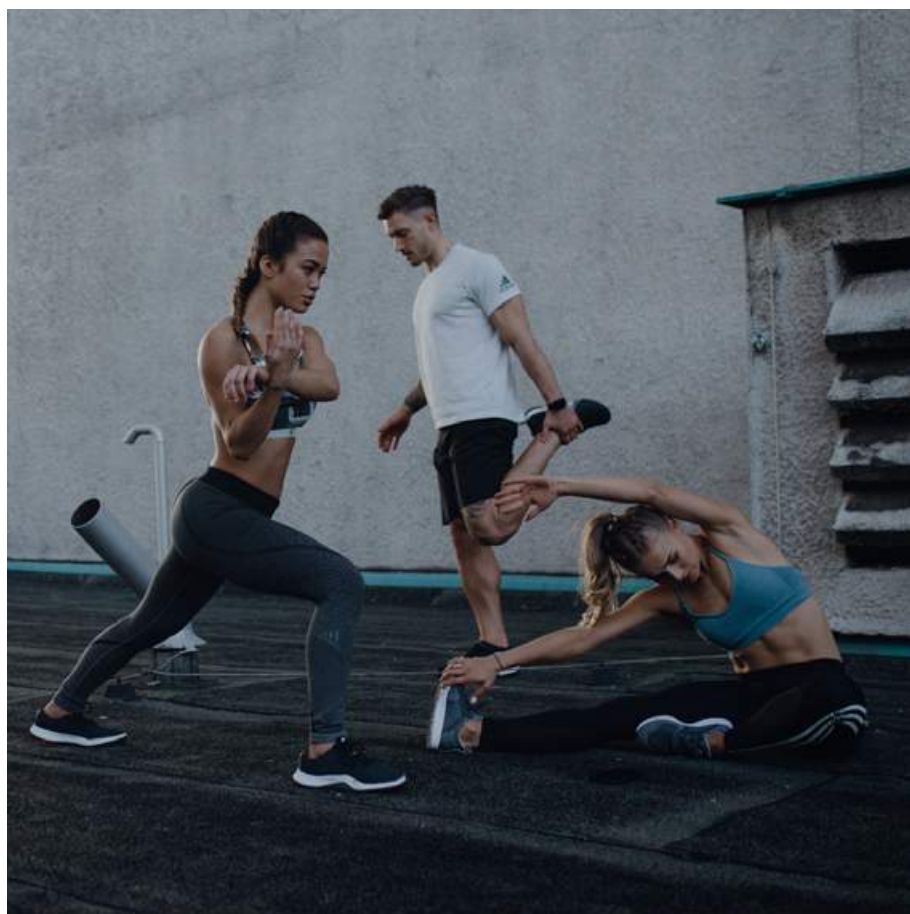
- Niveau : indique le niveau de difficulté de l'exercice

● Facile ● Intermédiaire ● Difficile

- Bilatéral ou unilatéral : un exercice bilatéral est effectué des deux côtés en même temps, tandis qu'un exercice unilatéral se concentre sur un côté à la fois. Cela signifie dans ce cas que vous devez également répéter la série de l'autre côté.
- Ciblé : exercice qui se focalise sur un certain groupe de muscle.
- Saut : ces exercices impliquent de sauter et peuvent donc être bruyants ou à fort impact pour vos genoux.
- Genoux = exercices à fort impact pour les genoux qui vont principalement faire travailler vos cuisses (quadriceps).
- Hanches = exercices qui sollicitent beaucoup les hanches et vont principalement faire travailler les fessiers et les ischio-jambiers.

Vous pouvez utiliser ce tableau pour :

- trouver des exercices pour une certaine partie du corps qui conviennent à votre niveau.
- remplacer un certain exercice en essayant de faire concorder autant de critères que possible. (Si l'exercice est caractérisé comme " ciblé " ou " à fort impact pour les genoux ", essayez de le remplacer par un exercice similaire pour la même partie du corps).
- trouver plus d'idées afin de remplacer un exercice que vous n'aimez pas faire.



ENSEMBLE DU CORPS

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Saut |
|-------------------|--------|-----------|------------|------|
| Jumping Jacks | ● | × | | × |
| High Knees | ● | × | | × |
| Mountain Climbers | ● | × | | |
| 4-Count Burpees | ● | × | | × |
| Flat Out Burpees | ● | × | | × |
| Star Jacks | ● | × | | × |
| Tuck Jumps | ● | × | | × |

ABDOS

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Ciblé | Obliques |
|-----------------------|--------|-----------|------------|-------|----------|
| High Plank | ● | × | | | |
| High Side Plank | ● | | × | | × |
| Low Plank | ● | × | | | |
| Low Side Plank | ● | | × | | × |
| Sit-ups | ● | × | | | |
| Crunches | ● | × | | × | |
| Bicycle Crunches | ● | × | | × | × |
| Quadruped Limb Raises | ● | × | | | |
| Scissor Kicks | ● | × | | × | |
| Leg Raises | ● | × | | | |
| V-ups | ● | × | | | |
| Windshield Wipers | ● | × | | | × |

DOS

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Haut du dos | Bas du dos |
|-------------------------|--------|-----------|------------|-------------|------------|
| Superman | ● | × | | | × |
| Superman Pull | ● | × | | × | × |
| Quadruped Limb Raises | ● | × | | | × |
| Bridge | ● | × | | | × |
| Single-Leg Bridge | ● | | × | | × |
| Wall Lateral Pull-Downs | ● | × | | × | |
| Low Plank | ● | × | | | × |
| Single-Leg Deadlift | ● | | × | | × |
| Prone X | ● | × | | × | × |

POITRINE

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral |
|---------------------|--------|-----------|------------|
| Knee Push-ups | ● | × | |
| Push-ups | ● | × | |
| Narrow Push-ups | ● | × | |
| Wide Push-ups | ● | × | |
| Commander Push-ups | ● | × | |
| Alligator Push-ups | ● | × | |
| Plyo Push-ups | ● | × | |
| Single-Leg Push-ups | ● | | × |

FESSIERS

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Ciblé | Genoux | Hanches |
|----------------------|--------|-----------|------------|-------|--------|---------|
| Bent-Leg Cross Overs | ● | × | | × | | × |
| Curtsy Lunge | ● | | × | | × | |
| Single-Leg Deadlift | ● | | × | | | × |
| Bridge | ● | × | | | | × |
| Single-Leg Bridge | ● | | × | | | × |
| Hip Abduction | ● | | × | × | | × |
| Donkey Kicks | ● | × | | × | | × |
| Fire Hydrant | ● | × | | × | | × |
| Pistol Squats | ● | | × | | × | |
| Plié Squats | ● | × | | | × | |
| Side Lunges | ● | | × | | × | |

BRAS ET ÉPAULES

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Ciblé | Bras | Épaules |
|--------------------------|--------|-----------|------------|-------|------|---------|
| Triceps Dip | ● | × | | × | × | |
| Narrow Push-ups | ● | × | | | × | |
| Narrow Knee Push-ups | ● | × | | | × | |
| Declined Wall Push-ups | ● | × | | | | × |
| Pike Push-ups | ● | × | | | | × |
| Single-Leg Pike Push-ups | ● | | × | | | × |

MOLLETS

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Ciblé |
|---------------------|--------|-----------|------------|-------|
| Calf Raises | ● | × | | × |
| Inward Calf Raises | ● | × | | × |
| Outward Calf Raises | ● | × | | × |

JAMBES/CUISSES

| | Niveau | Bilatéral | Unilatéral | Saut | Genoux | Hanches |
|---------------------|--------|-----------|------------|------|--------|---------|
| Squats | ● | × | | | × | |
| Narrow Squats | ● | × | | | × | |
| Jump Squats | ● | × | | × | × | |
| 180 Jump Squats | ● | × | | × | × | |
| Pistol Squats | ● | | × | | × | |
| Forward Lunges | ● | × | | | × | |
| Backward Lunges | ● | × | | | × | |
| Curtsy Lunges | ● | | × | | × | |
| Side Lunges | ● | | × | | × | |
| Single-Leg Deadlift | ● | | × | | | × |
| Jump Lunges | ● | × | | × | × | |
| Wall Sit | ● | × | | | × | |
| SL Squats | ● | | × | | × | |

Découvrez toutes les vidéos d'instructions de ces exercices dans [l'application Results](#) !

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Votre santé est très importante à nos yeux. Nous vous conseillons de toujours consulter un docteur pour obtenir des conseils sur la façon dont vous devriez vous entraîner. Runtastic n'est pas en mesure de vous prodiguer des conseils ni de remplacer votre médecin et ne peut pas être tenu responsable de toute blessure ou problème liés à votre entraînement. Il vous appartient de faire attention à votre santé. Le contenu des produits Runtastic, qu'ils soient fournis par Runtastic, par un de ses partenaires ou utilisateurs ne prétend pas compléter ou remplacer les informations fournies par les médecins et les professionnels de santé.



MERCI!

Découvrez encore plus de conseils sur
[Runtastic.com/blog](https://www.runtastic.com/blog)

