

Oreste Maria Petrillo

en collaboration avec  
Francesco Schipani

LE LIVRE SECRET DE  
"OLD SCHOOL  
TRAINING"

Comment appliquer les secrets du  
culturalisme pré stéroïdes

traduit  
kelly priour



Francesco Schipani

**Le Livre Secret De  
L'Entraînement Old School**

«Tektime S.r.l.s.»

**Schipani F.**

Le Livre Secret De L'Entraînement Old School / F. Schipani —  
«Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304553-3

ISBN 978-8-87-304553-3

© Schipani F.  
© Tektime S.r.l.s.

## Содержание

INTRODUCTION	6
LE DÂ#BUT	7
QUE CHERCHES-TU ?	11
EXERCICES OLD SCHOOL	13
<p>Â« Le soulÃ¨vement du balancier Ã une main est un exercice peu pratiquÃ© de nos jours, alors quâ##autrefois on lui donnait beaucoup de valeur. Tout homme devrait montrer sa force Ã cet exercice. Actuellement, beaucoup dâ##athlÃ¨tes nâ##ont aucune idÃ©e de la bonne maniÃ¨re de lâ##exÃ©cuter. Cela ne devrait pas Ãªtre, vu quâ##il sâ##agit ici dâ##un des meilleurs mouvements, aussi bien dans un but compÃ©titif que pour la force et le dÃ©veloppement musculaire. GrÃ¢ce Ã lui, on arrive, en effet, Ã dÃ©velopper une grande puissance et Ã augmenter les dimensions de lâ##avant-bras et la force de la main. Câ##est aussi un merveilleux constructeur du dos et des jambes. Pour plusieurs raisons, il est bien supÃ©rieur au soulÃ¨vement classique pour le dÃ©veloppement du dos. AprÃ¨s une lourde session de soulÃ¨vement Ã une main, vous aurez fait travailler durement mÃame les muscles Ã©recteurs spinaux et ceux du trapÃ¨ze. Â» - Peary Rader</p>	24
De quoi as-tu besoin ?	40
Ã# quelles amÃ©liorations sâ##attendre avec lâ##entraÃ©nement ?	43
ATHLÃ¨TES DE LA OLD SCHOOL	45
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Oreste Maria Petrillo  
en collaboration avec  
Francesco Schipani  
Le livre secret de  
l'entraînement Old School  
Comment appliquer les secrets du  
culturisme originel  
traduit par  
Teresa Fontan-Olympie  
Notes écrites

Les stratégies reportées dans ce document sont le fruit d'années d'études.  
L'obtention des mêmes résultats que les athlètes professionnels n'est pas garantie.

Les auteurs se réservent le droit d'ajourner ou de modifier le contenu, en fonction du  
contexte.

Ce document est exclusivement destiné à l'information, et les auteurs déclinent toute  
responsabilité pour un usage impropre de ces informations. Si tu es conscient d'avoir un problème  
physique, ne t'entraîne pas avant d'avoir demandé l'avis de ton médecin. Une bonne partie  
des exercices reportés dans le présent cours doivent être appris avec l'aide d'un entraîneur  
expérimenté.

Tous droits réservés

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite ou transmise en aucune manière,  
électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite des auteurs.

## INTRODUCTION

« Si l'on s'entraîne sans que la masse n'augmente, soit on a rejoint son potentiel soit on est en train de faire des erreurs. » - Reg Park

Bonjour et bienvenue au premier cours Made in Italy sur le Body Building Old Style.

Nous sommes Oreste e Francesco, deux passionnés de culturisme et de sport.

Oreste est un personal trainer et formateur, Francesco est un mentor pour ceux qui ont besoin d'un conseil pour s'entraîner à tirer le meilleur de leur corps ; il est à l'origine du groupe bien connu sur Facebook "Old School training and physical culture", devenu un véritable site culte pour les passionnés du secteur.

Comment est né ce cours ? C'était un après-midi de printemps lorsque nous avons fait connaissance sur Facebook, Oreste de Campanie et Francesco de Calabre. Tous deux avocats et tous deux écrivains de culture physique (un peu comme Brooks Kubik ##).

Aussitôt surgit entre nous une sorte de communion des objectifs et le brin d'envie qui nous manquait pour transmettre aux autres ce que nous avons appris pendant des années d'erreurs, d'essais et de succès.

Dans l'entraînement «old style», il y a peu de principes à suivre et beaucoup de pratique à faire.

« J'ai aimé dès le début un grand supporter des mouvements de base, comme me l'a enseigné Reg Park. Les tirements sur banc, chin-up, squat, rameur, curl avec barre, pullover ont été les mouvements qui ont le plus travaillé sur toutes les parties de mon corps. J'ai suivi l'exemple de Reg à la lettre. Les exercices de base ont créé des fondations solides, un noyau musculaire sur lequel j'ai pu construire un corps gagnant. La théorie de Reg Park était qu'il faut d'abord commencer par construire la masse et travailler ensuite sur les détails pour obtenir de la qualité. » - Arnold Schwarzenegger

Nous te présenterons la vie et les fiches des culturistes du passé, italiens et étrangers.

Obtiendras-tu des résultats ?

Nous te disons seulement que si tu ne les obtiens pas avec ces fiches-ci, tu n'y parviendras avec aucune autre au monde !

Mais il te faut agir avant les autres culturistes. En effet, ils ne pourront pas avoir connaissance de ce nouveau texte extraordinaire, qu'ils s'empresseront de l'acheter, et tu te verras contraint de contempler leur croissance exponentielle, tout en restant perdu dans la masse !

Prêt à commencer ? Tourne la page tout de suite alors !

La puissance de ton physique, Oreste et Francesco.

« Quelles sont les clés pour maximiser la croissance musculaire ? À mon avis, il y en a trois : 1) sélectionner les exercices qui sollicitent le plus de fibres musculaires, comme les tirements sur un banc, les tirements militaires, les rameurs lourds, le squat, etc. ; 2) faire relativement peu de répétitions - de six à huit ; et 3) faire de nombreux sets de ces exercices. » (citation de Bill Pearl).

« Étudie la vie des grands haltérophiles. Il y a beaucoup plus à apprendre d'eux que des séries d'exercices et de répétitions. Essaie de t'imprégner de leur esprit, de leur détermination, de leur persévérance et de leur caractéristique. » - Brooks Kubik

## LE D#BUT

« Il ne se passera pas beaucoup de temps avant que dans les villes et les campagnes, en mer et sur les cimes, dans les casernes, les ateliers, les champs, les écoles, les laboratoires et les gymnases, la figure athlétique du culturiste ne se dresse, imposante, comme pour témoigner de la beauté physique reconquise. Et, de ce monument de force et de beauté, s'inspireront peut-être des poètes et des artistes pour écrire dans l'histoire de ce vieux monde une page qui sera parmi les plus belles et les plus émouvantes conquêtes humaines. » - John Vigna

Si nous te disions qu'une méthode testée par des milliers de bodybuilders peut te permettre d'atteindre le plus rapidement possible ton potentiel génétique, ne voudrais-tu pas la connaître ?

Or, en cet instant précis, tu as en main le livre qui aura un impact grandiose sur ta manière de pratiquer l'entraînement.

Nous sommes persuadés que tu seras tenace dans la lecture tout comme nous l'avons été dans la rédaction.

Ce que tes yeux sont en train de lire en ce moment peuvent te sembler des paroles vides de sens, mais les pensées et les sentiments qu'elles te transmettront vont au-delà et ont un pouvoir unique, presque magique.

Nous te transmettons les bases sempiternelles, celles qui valaient pour Sandow et qui vaudront pour tes arrière-petits-enfants.

Nous te promettons un sérieux et une professionnalité maximaux et tu nous promets la mise en pratique de nos conseils.

Fais-le maintenant. Aujourd'hui c'est le lendemain d'hier. Si aujourd'hui tu n'es pas comme tu te l'imaginais hier, cela veut dire que, si tu ne changes pas immédiatement ta façon de t'entraîner, demain tu seras identique à comment tu te vois aujourd'hui dans le miroir.

Nous pouvons vraiment t'aider. Continue à lire attentivement!

De nos jours, on voit de nombreux jeunes vanter leurs soulèvements de poids et leur physique.

En un an, certains augmentent leur plafond de 100 kg pour les soulèvements depuis le sol ou le squat ; d'autres arrivent à dépasser les 40 cm de tour de bras ; d'autres encore dépassent les 100 kg dans les extensions sur banc plat avec barre. De combien d'entre eux peux-tu dire qu'ils n'utilisent pas de stéroïdes anabolisants ? Cette parole est devenue un tabou. On la murmure en la prononçant tout doucement, mais on fait bien attention à prendre ses distances pour ne pas être taxés d'envie, de jalousie, d'incompétence ou que sais-je encore. C'est plus simple d'entraîner un dopé qu'un « naturel » simplement parce que, l'absence de la planification de l'entraîneur, la chimie intervient.

« Les entraînements full body devraient être la clé de voûte de la plupart des pratiquants naturels. Cette routine d'entraînement a été utilisée par des culturistes des années 1940, 50 et 60 pour forger leur physique et elle était pratiquée 3 fois par semaine. » - Bradley J. Steiner

Ferais-tu aveuglément confiance à un entraîneur habitué à travailler avec des sujets qui utilisent les stéroïdes anabolisants ? Oserais-tu suivre les fiches de Jay Cutler, Ronnie Coleman ou du nouveau Mr Olympia ? Donnerais-tu ta confiance à ceux qui conseillent la routine du champion du moment sans savoir si celui qui l'a conçue et appliquée était un superman grâce à l'aide des stéroïdes de synthèse ?

Vois-tu, cher ami, au moment précis où nous t'écrivons, l'usage de substances anabolisantes est devenu monnaie courante, comme s'il s'agissait de compléments alimentaires : une enquêtrice menée en West Virginia rapporte que la principale raison d'utilisation de stéroïdes anabolisants est l'amélioration de l'aspect physique, c'est-à-dire apparaître plus

grands ou meilleurs. C'est le but de pratiquement la moitié des consommateurs de stéroïdes : 43%. Ce pourcentage équivaut à peu près au double de la proportion de motivation des sportifs professionnels, qui est d'améliorer leur rendement sportif et qui s'élève à la valeur bien inférieure de 22%. Il nous faut ajouter que 36,8% des consommateurs de stéroïdes ne pratiquent aucune activité sportive ! Et nous voici donc en présence de la vraie plaie du siècle qui est la connaissance du culturisme seulement à travers l'usage de substances dopantes. Malheureusement, la triste vérité est qu'aujourd'hui il n'y a pas de body building professionnel sans doping. C'est une donnée nue et crue, vraie et exacte, inutile de faire la grimace et de nous envoyer balader. La vérité est dérangeante et nous fait encore plus de mal qu'elle pourrait t'en faire.

« Les gens me demandent pourquoi je ne crois pas dans l'entraînement jusqu'à l'effondrement physique... Dans le bodybuilding actuel, on croit que la seule façon de progresser au maximum est celle de s'entraîner jusqu'à l'effondrement. Mais moi, je leur dis que la réponse est très simple : si on fait un entraînement, par exemple avec neuf exercices, c'est-à-dire trois séries par exercice, et que l'on s'effondre à chaque set (je veux dire par là que l'on se voit dans l'impossibilité de faire la dernière répétition), cela signifie que, dans ces 27 sets, vous avez cédé 27 fois. » - Bill Pearl

Les personnes comme toi qui font attention à leur santé savent que, en Italie, la somme allouée par le système sanitaire national pour soigner les personnes affectées par toute sorte de malaises plus ou moins graves est estimée à 106,650 milliards d'euros. En outre, une estimation de 2002 attribue à l'obésité un facteur de risque responsable d'environ 57 mille morts par an, en quelques mots la population d'une ville. Une personne sur 6 souffre de malnutrition et un nombre égal est frappé par l'obésité ou est en surpoids. En Europe, la prédominance de l'obésité a triplé au cours des deux dernières décennies ; presque dans toutes les familles, il y a au moins une personne avec des problèmes de surpoids ou d'obésité.

Mais sais-tu aussi qu'on estime à 30,6 milliards d'euros la somme dépensée chaque année de leur propre poche par les citoyens italiens pour leur santé et à près de 10 milliards pour des produits de beauté ?

Sais-tu aussi que 300 millions de personnes dans le monde pratiquent le fitness ?

Sais-tu qu'en Italie 12 millions de personnes s'intéressent au fitness et dépensent en moyenne un montant annuel de 600 euros, et que seul un faible pourcentage de ces personnes parvient à obtenir une amélioration visible dans l'esthétique de son corps ?

La réalité est que les deux tiers des femmes et un tiers des hommes ne sont pas satisfaits lorsqu'ils se regardent dans le miroir.

Ces chiffres doivent te faire réfléchir urgemment, parce que tu peux changer et être différent.

Écoutes-nous avec attention.

Les êtres humains sont constitués d'environ 97% de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote.

Le corps d'un homme adulte est constitué d'environ 65% d'eau pour 15% de protéines, 14% de lipides, 1% de glucides et 5% de composés inorganiques.

Plus une personne est en forme, plus le pourcentage d'eau augmente et celui des lipides diminue, et vice versa.

« Les mouvements lourds stimulent les fibres musculaires les plus profondes, chose impossible à faire avec les exercices d'isolation et les poids légers. L'objectif est de faire le moins d'exercices possible, c'est-à-dire surtout ceux qui utilisent les poids les plus lourds et de les réaliser tous pendant le même entraînement. C'est grâce à un programme de 10 exercices effectués trois fois par semaine, que j'ai pris le plus de poids et de masse. » Arnold Schwarzenegger

À# prÃ©sent, tu vas pouvoir lâ©gitimement te demander comment faire pour obtenir enfin, 365 jours par an, ces Ã©paules semblables Ã des boulets de canon que tu as toujours dÃ©sirÃ©es, ces pectoraux de gorille, gros et bien bÃ©tis, que tu attendais avec impatience, ou ces jambes puissantes, ces dorsaux aussi larges que ta porte d'entrÃ©e, ces bras massifs et cet abdomen marquÃ©, sans recourir au doping et en ayant seulement des rÃ©flexions justes de culturistes habituÃ©s Ã cracher du sang et de la sueur, Ã se fortifier par l'eau et la nourriture.

La merveilleuse nouvelle est que tu n'auras rien Ã faire pour rechercher ces commentaires ! Nous l'avons fait pour toi.

Nous avons pris les meilleures fiches des bodybuilder d'autrefois, le culturisme de l'Ã©re des prÃ©-stÃ©roÃ©des (ou en tout cas de l'Ã©poque oÃ¹ il Ã©tait difficile de s'en procurer et ce n'Ã©tait ni la coutume ni l'habitude de s'en servir). Nous avons pris seulement ce qui fonctionne, des fiches sans fioritures ni dÃ©chets. Nous les avons testÃ©es et faites tester Ã des centaines d'Ã©lÃ©ves, d'amis et de jeunes hommes comme toi, dÃ©sireux de devenir les nouveaux Maciste : nous avons littÃ©ralement changÃ© leurs vies. Nous avons reÃ§u des attestations d'estime de partout. Nous avons condensÃ© le meilleur et nous l'avons ici couchÃ© par Ã©crit. Uniquement ce qui fera de toi le nouvel Hercule, uniquement ce qui te permettra de devenir fort, bien bÃ©ti, massif et musculeux.

Tu veux te former avec des poids ? Tu le feras. Tu veux atteindre un nouveau plafond, en obtenant dans le mÃªme temps un corps musculeux ? Tu l'auras. Tu veux enfin sortir de l'impasse et franchir ce maudit palier ? Cela fait des mois ou des annÃ©es que tu ne parviens pas Ã ajouter de centimÃ©tres Ã tes bras et Ã ta poitrine ? Le moment est venu de renouveler ta garde-robe, tu y arriveras ! Et nous te le promettons.

Comment cela peut-il se faire ? Vois-tu, cher ami, nous ne te disons pas de croire en nous, mais de croire Ã la rÃ©alitÃ©, Ã ce que tu verras se rÃ©aliser et aux nombreux tÃ©moignages de jeunes qui ont rÃ©ussi avant toi dans leur entreprise.

Tu trouveras ici toutes les fiches conseilÃ©es par les culturistes de l'Ã©re prÃ©-stÃ©roÃ©de, tu trouveras les fiches des culturistes d'avant les annÃ©es 1950. Ã# cette Ã©poque, le culturisme n'Ã©tait pas Ã la mode et on ne perdait pas trop de temps Ã bien s'alimenter comme de nos jours. Si eux ont rÃ©ussi Ã obtenir un physique enviable, ne penses-tu pas que tu rÃ©ussiras Ã l'obtenir toi aussi avec toutes les possibilitÃ©s alimentaires et haltÃ©rophiles d'aujourd'hui ?

Ã« Si les poids d'entraÃ©nement n'augmentent pas, vous ne construirez jamais de masse musculaire significative. AprÃ©s des annÃ©es d'entraÃ©nement infructueux, laissez-moi vous dire qu'il n'y a rien de plus important pour la rÃ©ussite de l'entraÃ©nement que l'augmentation progressive des poids d'entraÃ©nement, pas mÃªme l'intensitÃ© ou quelque autre principe d'apparence scientifique, rien de tout cela. Une des clÃ©s les plus importantes pour progresser est de convaincre le corps qu'il doit accepter de soulever plus de poids grÃ¢ce Ã l'application intelligente du principe de rÃ©sistance progressive.Ã» - Casey Butt.

Si tu es comme nous, maintenant tu dois Ãªtre impatient de connaÃ©tre ces stratÃ©gies gagnantes.

Mais saches que nous ne te donnerons pas d'ennuyeuses rÃ©gles thÃ©oriques. Tu ne veux pas devenir professeur de culturisme, mais devenir immense, tout simplement.

Et c'est pour cette raison que, dans ce livre, tu ne trouveras que de la pratique, 100% pratique. Des fiches, des dizaines de fiches pour tous les goÃ»ts. Combien te coÃ»te un entraÃ©neur personnalisÃ© Ã l'heure ? 20, 50, 100 â¬ ? Avec ce cours-ci, tu auras tant de fiches que n'auras plus jamais besoin d'un personal trainer pour t'entraÃ©ner (bien sÃ»r, en Italie et ailleurs, il existe de nombreux techniciens de valeur qui valent quand mÃªme la peine d'Ãªtre consultÃ©s et suivis). Fais ton calcul et vois si c'est rentable.

Si tu veux vraiment maigrir, apparaître plus gros et musculeux, t'élever à la dignité des demi-dieux de l'Olympe et changer ta vie, alors, continue à lire ; ce sera la lecture la plus importante de ta vie.

Ces fiches vont-elles fonctionner aussi pour toi ? Tu ne le sauras jamais tant que tu n'auras pas essayé. Fais-le tout de suite avant qu'il ne soit trop tard.

Tu peux avoir le succès ou l'échec. Que désires-tu ?

Prends le succès que tu mérites, tourne la page et commence à t'entraîner.

Commence MAINTENANT, TOUT DE SUITE !

Traverse de bavardages, Shut Up And Squat ! # ton succès, Oreste et Francesco.

« J'ai remarqué que lorsque les personnes présentent un tableau pour l'entraînement de leur force, ils le compliquent bien souvent (au point de négliger l'évidence). Cela vaut surtout lorsqu'il s'agit de développer la force dans les jambes. On liste des séries entières d'exercices, au lieu de se concentrer sur le seul susceptible de donner les meilleurs résultats : le squat. Cela arrive souvent même pour les tableaux qui devraient augmenter la masse et la force des deltoïdes. On écrit des exercices et des exercices, au point de remplir un bloc-notes géant (les fondamentaux, suivis d'une batterie entière de mouvements avec les haltères et les machines), alors qu'un seul exercice suffit pour avoir les épaules larges et solides : les tirements au-dessus de la tête. »

- Bill Starr

## QUE CHERCHES-TU ?

« Le culturisme physique a le seul tort de ne pas avoir pu enseigner Darwin, l'expression de ses thésorises étant bien trop récente : comment l'homme peut retrouver les époques lointaines pour s'établir là où la beauté était la force et la force la domination ». (Riccardo Flora - Extrait de «Muscoli e Bellezza» [= muscles et beauté, Ndt] de John Vigna).

Mais où sont donc les fiches ? Attends un moment, ne te presse pas. Crois-tu que notre conscience nous aurait laissé dormir en paix la nuit, si nous avions rédigé toutes ces fiches d'entraînement sans te donner aucune indication ?

Hier, tu étais encore en train de faire du leg extension et de tirer vers le bas. Tu t'es ramolli à force de lire que les exercices d'isolation servent pour la masse et tu voudrais maintenant essayer les fiches des champions d'autrefois ?

Trop facile. Le chemin de l'expiation passe par la connaissance.

#écoute-nous avec attention et commence par balayer les ordures que tu as lues jusqu'ici.

Es-tu aussi de ces culturistes qui divisent la fiche en différents entraînements des différentes parties du corps ? As-tu, toi aussi, entraîné le muscle solaire au moins une fois dans ta vie ? As-tu fait le double crunch, croyant entraîner les divers muscles abdominaux ? Alors, écoute-nous avec attention : ici, tu ne trouveras rien de ces saloperies ! Au contraire ! Tu trouveras seulement ce qui est utile. Un point, c'est tout. Full body au lieu de split routine ou, si tu veux vraiment t'amuser, le double split, qui était très utilisé du temps des pro's des (haut/bas ou bien pousser/tirer).

Comment ? Tu veux essayer d'ajouter des exercices d'isolation à nos fiches ? Que Jupiter te foudroie si seulement tu essayes ! Nous avons soudoyé différents espions dans les gymnases publics et privés ; si tu nous fais cela, nous viendrons te chercher une nuit et nous t'excluons de l'Olympe des dieux.

Bien. Si tu n'es pas encore d'accord avec nous, alors ferme ce cours et disparais de ces pages, nous n'avons pas besoin de toi ! Nous ne sélectionnons que les meilleurs et tu ne feras pas partie de notre petite armée de valeureux gladiateurs.

#pré-sente que les choses sont claires, poursuivons.

T'attends-tu à ce que nous t'expliquions la différence entre les fibres rouges ou blanches et celles de type IIX ? Veux-tu savoir si l'hyperplasie est réelle ou imaginaire ? Si tu es un curieux ou un chercheur universitaire, eh bien, tu es au mauvais endroit, mon ami. Pour ces sujets, il y a d'autres livres. Et sans doute les traiteront-ils bien mieux ; ce n'est d'ailleurs pas l'objectif du cours que tu as dans les mains. Des livres qui te bourrent de notions : le cerveau grandit et le corps rétrécit. Nous ne te transmettons ici que beaucoup de pratique, des fiches pour atteindre ton immensité.

Pardon ? Cela ne te plaît pas ? Tu veux plus de théorie ? Tu veux connaître la dernière recherche scientifique publiée sur pub Med ? Alors, retourne à l'université et ferme immédiatement ce cours : notre armée ne te recrute pas ! Nous cherchons des hommes, pas ces maudites souris de laboratoire !

Ok, les choses sont bien plus claires à présent. Beaucoup d'autres nous quitteront par la suite, ceux qui sont les moins forts pour soutenir la tension d'un entraînement old style. C'est ce que nous voulons. Un petit noyau d'hommes valeureux et prêts à conquérir le monde.

Malheureusement, seulement 3% des personnes réussissent à atteindre le succès dans leur vie : ce sont les personnes qui savent ce qu'elles veulent dans la vie, qui sont tenaces et ne se laissent pas abattre par les défaites. Au contraire, elles en ressortent plus fortes.

Les 97% qui restent pensent qu'il existe des formules magiques pour obtenir des résultats : ce sont les pleurnicheurs.

Si tu es arrivé jusqu'ici, nous savons que tu fais partie de ces 3%. Alors, bienvenu. Ici, commence ton voyage vers l'immensité.

Procédons par ordre. Commentons par voir comment réaliser correctement certains exercices du passé et d'autres exercices toujours d'actualité.

Poursuis la lecture, si tu veux connaître les bases du programme old style et puis dépoussière ton jogging et viens sur le terrain !

« Les meilleurs physiques se sont tous construits à travers un dur labeur sur les exercices lourds de base. Il n'y a aucune exception à cette affirmation. Quatre-vingt à quatre-vingt-dix pour cent des exercices réalisés par la plus grande partie des stagiaires ne sont pas à la hauteur des barèmes requis pour un développement physique maximal. Curl concentré, hack squat, élévations latérales avec poids, leg extension, kick back, etc., tous exécutés servilement par des milliers de bodybuilders désinformés, sont une perte de temps. » - Bradley J. Steiner

## EXERCICES OLD SCHOOL

« Économise ton temps et ton argent et concentre-toi sur les exercices suivants :

- 1) Squat: style régulier, parallèle ou profond, ou bien squat frontal ;
- 2) Press au-dessus de la tête : Military press ou overhead shoulder press, assis ou debout, avec balancier ou haltères lourdes.
- 3) Exercices de trait : rameur avec balancier ou haltères lourdes, avec une ou deux mains, ou power clean ou high pull ;
- 4) Extensions sur banc : plat ou incliné, avec balancier ou haltères lourdes ;
- 5) Pompes. » - Bradley J. Steiner

Ci-dessous vont suivre, non pas tous les exercices old style, mais seulement les plus utilisés.

Adaptez-les à vos exigences physiques ; à travers eux, nous vous garantissons que vous pouvez atteindre les mesures parfaites que Vigna rapportait dans son livre « Culturismo per campioni », éd. MEB [« Culturisme pour des champions », N.d.T], où il introduit son tableau de la manière suivante : « En me basant sur la mensuration de certaines statues anciennes, comme le 'Discobole' de Myron, le 'David' de Michel-Ange, le 'Persée' de Cellini, et certains athlètes modernes parmi les plus parfaits, j'ai pu créer un 'Tableau des mesures parfaites' » (voir page suivante, présente le tableau présent dans la première édition MEB) :

TABLEAU DES MESURES PARFAITES

Hauteur	Poids	Thorax	Épaules	Taille	Cuisse	Cou	Bras	Mollet
cm.	kg.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
160	60	100	116	66	54	35	35	35
163	63	103	119	67	55	36	36	36
166	66	107	122	68	56	37	37	37
169	69	109	125	69	57	38	38	38
172	72	112	128	71	58	39	39	39
175	75	115	131	73	59	40	40	40
178	78	118	134	75	60	41	41	41
181	81	121	137	77	62	42	42	42
184	84	124	140	79	64	43	43	43
187	87	127	143	81	66	44	44	44
190	90	130	147	83	68	45	45	45

### 1 LE SOULEVÉ DE TERRE (DEADLIFT)

« De nombreuses idées fausses circulent sur le soulevé de terre. Beaucoup croient devoir utiliser des charges très lourdes pour que cela soit efficace. Ce n'est pas vrai. Le soulevé peut servir à améliorer la force en général, même en soulevant seulement des poids modérés. C'est aussi un excellent exercice de rééducation. J'ai vu des personnes dont le dos douloureux revenait à la normalité en faisant les soulevés avec balancier olympique sans les plaques. » - Bill Starr

Parmi les exercices de base, le soulevé de terre est le meilleur constructeur de masse et de force, car il met à contribution tous les groupes musculaires : des jambes au dos, des épaules aux bras.

Dans les gymnases actuels, il est souvent et injustement perçus comme dangereux et particulièrement destructeur pour le dos et les genoux. En réalité, le soulevé peut devenir dévastateur seulement s'il est exécuté de manière incorrecte, ce qui vaut, par ailleurs, pour n'importe quel autre exercice.

Alors, que faire pour exécuter un soulevé techniquement correct et éviter d'encourir quel que accident ?

1 Utilise un balancier, si possible olympique, et positionne-le à une hauteur d'environ 22,5 cm du sol (22,5 cm est la hauteur ordinairement prévue pour les concours de power lifting) : tu peux utiliser des disques olympiques (qui ont un diamètre de 45 cm environ) ou rehausser les disques.

2 Fais en sorte que le balancier se trouve en correspondance de tes pieds sans passer outre.

3 Maintiens tes jambes aussi larges que tes épaules.

4 Empoigne le balancier avec une prise mixte (une main en pronation, c'est-à-dire avec la paume tournée vers toi, et l'autre en supination, c'est-à-dire avec la paume tournée vers l'avant) ou bien, mieux encore, avec une pronation de l'ensemble (les deux paumes tournées vers toi), qui deviendra un crochet (en pratique tu dois enrouler le pouce avec les autres doigts) quand les poids monteront. Cette dernière prise est la plus physiologique, puisque, si les poids sont très élevés, la prise mixte peut provoquer une pression inégale sur la colonne vertébrale, pouvant aller jusqu'à la torsion de celle-ci.

5 Contracte fortement tes fessiers et tes fémoraux et serre le balancier le plus que tu peux (de cette façon, l'impulsion neurale sera plus puissante).

6 Pousse tes pieds contre le sol comme si tu voulais le défoncer, maintiens le dos plat, évitant ainsi de te voûter, et durcit l'abdomen en l'aplatissant contre la colonne (manœuvre de Valsalva) fournissant ainsi à la colonne une remarquable stabilité.

7 Fais en sorte que le balancier soit le plus possible proche de ton corps pendant tout le soulèvement.

8 Quand le balancier dépasse tes genoux, ferme tes omoplates (de cette façon, tu activeras davantage le trapèze).

9 Laisse tomber le balancier par terre sans le freiner, sauf au moment du contact avec le sol (au cas où le propriétaire du gymnase que tu fréquentes viendrait t'ennuyer, assurant que tu fais trop de bruit et que tu déranges les autres clients. Dans le doute, change de gymnase).

## 1 EXTENSIONS DEBOUT AVEC BALANCIER (MILITARY PRESS)

Un élément qui a contribué au déclin des tirements au-dessus de la tête est le surpoids des athlètes, ce qui a augmenté l'envie du banc plat.

Les athlètes tirent sur un banc plat pendant des heures, passant ensuite à une bonne dose d'ouvertures avec haltères, sur banc incliné et décliné.

Oui, certes, les pectoraux vont grossir, mais, malheureusement, les gros pectoraux (surtout dans la partie inférieure) ont un problème, contrairement aux autres groupes: ils sont extrêmement difficiles à garder en vieillissant.

Contrairement au dos, aux jambes ou même aux épaules, il suffit de ralentir le travail concentré sur les pectoraux pour que ces derniers se transforment rapidement en mollesse.

La difficulté de leur donner la forme par un entraînement plus intense ne fait qu'aggraver le problème.

Par conséquent, il s'agit souvent d'un pectoral affaibli.

Et Ã prÃ©sent, je vous demande : quâ€™y a-t-il de pire ?

Au contraire, les Ã©paules maintiennent mieux leur forme. MÃªme si vous ne les entraÃªnez pas pendant un certain temps ou si vous ne les entraÃªnez pas comme il faut, elles ne perdront que la masse, et encore, pas tant que cela, puisquâ€™elles prennent part aux activitÃ©s quotidiennes.

Il nâ€™en est pas de ainsi des pectoraux, car utilisÃ©s rarement en dehors du gymnase.

Le fait est que pour tous, jeunes et vieux, il vaut mieux avoir des Ã©paules larges et athlÃ©tiques quâ€™une poitrine disproportionnÃ©e et Ã©norme. Vous feriez donc mieux de vous concentrer sur les extensions au-dessus de la tÃªte au lieu de celles sur le banc plat. Â» - Bill Starr

Si tu veux avoir des Ã©paules larges et fortes, tu ne peux absolument pas te passer de cet exercice qui, de mÃªme que lâ€™extension sur le banc horizontal, est un excellent constructeur de masse et de force pour la partie haute du corps.

En plus des deltoÃ¯des, les faisceaux claviculaires du grand pectoral prennent part Ã lâ€™exercice, ainsi que les triceps et mÃªme la partie haute du dos.

Par ailleurs, lâ€™Ã©norme travail stabilisant rÃ©alisÃ© par les jambes et le core (les divers muscles qui rendent stables la colonne vertÃ©brale et le bassin et sâ€™Ã©tendent le long du tronc sur toute sa longueur) est trÃ¨s important : sans lui, il serait impossible de donner la bonne puissance au soulÃ©vement.

Les culturistes dâ€™autrefois entraÃªnaient la partie supÃ©rieure du thorax souvent exclusivement avec cet exercice.

Mais que faire pour rÃ©aliser une bonne extension ?

1 DÃ©tache le balancier de ses appuis (qui devraient Ãªtre situÃ©es en correspondance de la partie moyenne-haute du sternum), en lâ€™appuyant sur les clavicules et en lâ€™empoignant avec une prise Ã©quivalente Ã la largeur de tes Ã©paules ou lâ€™gÃ©nÃ©ralement plus ample.

2 Fais 2-3 petits pas et positionne-toi de faÃ§on Ã avoir les jambes droites et aussi larges que tes Ã©paules (pas davantage, parce que autrement tu ne rÃ©ussirais pas Ã Ãªtre compact).

3 Contracte avec dÃ©cision tes fessiers, tes fÃ©moraux, tes quadriceps et le core. Ainsi, tu auras une base solide qui contribuera Ã donner une plus grande puissance au soulÃ©vement.

4 Projette ta poitrine vers lâ€™extÃ©rieur en tenant les omoplates fermÃ©es et les coudes alignÃ©s avec le balancier, proches du corps, et soulÃ©ve la barre vers le haut de toutes tes forces.

5 Quand le balancier dÃ©passe le front, avance avec le buste de faÃ§on Ã te trouver sous lui Ã la fin du soulÃ©vement et fais tourner tes omoplates vers lâ€™extÃ©rieur, en bloquant les coudes en haut.

6 Nâ€™oublie pas de maintenir le balancier proche de ton corps pendant tout le soulÃ©vement et les poignets droits; reste dur et contractÃ© comme un rocher, autrement tu ne rÃ©ussiras pas Ã donner la bonne puissance au mouvement.

7 Enfin, rappelle-toi dâ€™Ã©viter les cambrures non physiologiques pendant la phase concentrique.



« Avant 1972, quand l'extension au-dessus de la tête était l'unité de mesure principale pour évaluer la force de la partie supérieure du corps, il n'y eut jamais de liaison aux rotateurs. Nous ne savions même pas que cela pouvait exister. Les livres d'anatomie en faisaient aucunement mention, ni les textes de kinésologie de la fin des années 1960.

Ceci est dû au fait que lorsqu'on soulevait des poids au-dessus de la tête, ce ne sont pas seulement les épaules et les bras qui supportent une bonne partie de l'effort, mais aussi le dos, les flancs et les jambes.

Soutenir un gros poids au-dessus de sa tête, en le tenant en isométrie pendant quelques instants, contraint la structure tout entière à demeurer fortement contractée.

Cela signifie que les rhomboïdes, les dorsaux et les trapèzes reçoivent une grande quantité de travail direct, et au fur et à mesure qu'ils grandissent et deviennent plus forts, ils aident à protéger les petits muscles des rotateurs.

« moins d'une rupture des rotateurs, ce qui demanderait une intervention chirurgicale, un entraînement constant avec des tirements au-dessus de la tête peut aller jusqu'à soigner le problème. » - Bill Starr

#### C) RAMEUR AVEC BALANCIER LE DOS COURBÉ (BENT OVER ROW)

« De nos jours, je vois rarement faire des rameurs le dos courbé. Avec le balancier, il est possible d'utiliser des poids supérieurs à ceux de n'importe quel autre accessoire.

La position avec le buste incliné agit sur de nombreux muscles (lombaires, abdominaux, etc.), ce qui permet de développer une force extraordinaire dans le tronc... ce qui est fondamental pour les exercices comme les soulevements et le squat.

En outre, cette méthode contribue à la stabilité du corps, en allongeant davantage les dorsaux dans la phase excentrique...

Pourquoi les pieds nus ? Eh bien, cela aide à développer un meilleur équilibre et cela permet de mieux s'ancre au sol.

Pour les rameurs sur banc avec le dos courbé, j'arrivais à faire 10 répétitions avec 142 kg. » - Arnold Schwarzenegger

Si tu désires un dos puissant, tu ne peux pas ne pas inclure cet exercice dans ta routine.

Aujourd'hui, le rameur avec balancier en courbant le buste est considéré comme dangereux pour le dos, vu la position que ce dernier doit prendre durant le mouvement.

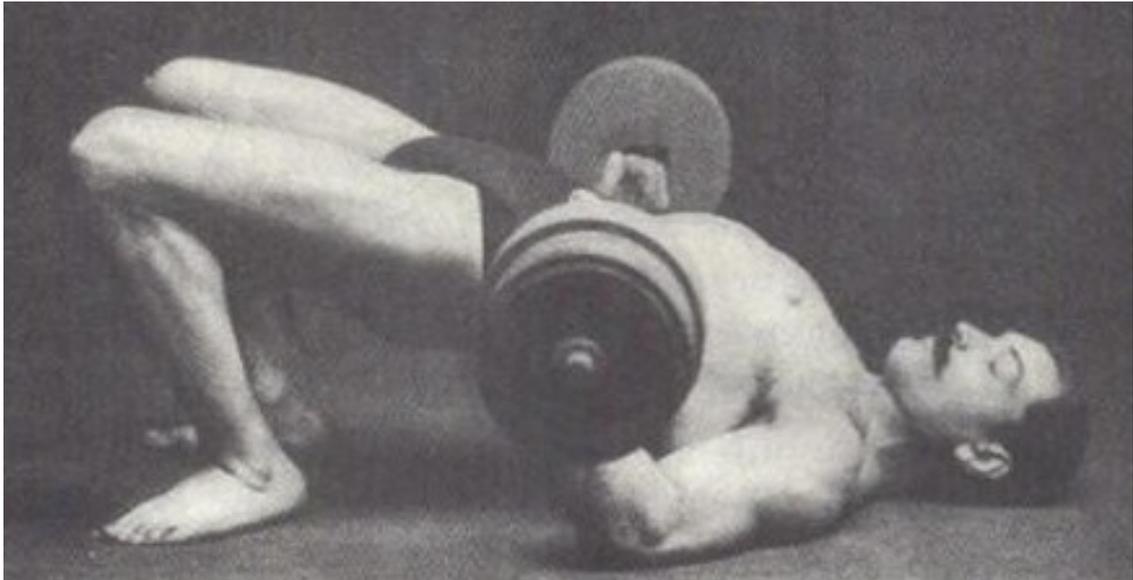
En réalité, en faisant l'exercice correctement, non seulement on ne courra aucun risque, mais les résultats seront surprenants.



Quand tu fais l'exercice, souviens-toi de :

- 1) te positionner sur un rebord (de 5-10 cm environ) ;
- 2) maintenir le dos parallèle au terrain ou presque et regarder en bas (si tu regardes devant toi ou en haut, tu peux te faire mal au cou) ;
- 3) maintenir les jambes légèrement fléchies et aussi larges que les épaules ou un peu plus ;
- 4) contracter fortement les fessiers et les lombaires, en écrasant le ventre contre la colonne vertébrale (manœuvre de Valsalva) ;
- 5) empoigner le balancier avec une prise moyenne (légèrement plus large que les épaules) ;
- 6) essayer de maintenir le dos plat le plus possible ;
- 7) tirer le balancier vers la partie basse du sternum ou la bouche de l'estomac, en maintenant les coudes près des flancs et faisant en sorte que la barre reste toujours proche du corps (considère cet exercice comme le mouvement opposé au banc horizontal) ;
- 8) rapprocher les omoplates de manière concentrique (en pratique, les rapprocher le plus possible) et les relâcher en excentrique (si tu veux, tu peux marquer un temps d'arrêt au niveau du sternum pour avoir une meilleure perception des omoplates), et repositionner le balancier au sol à chaque répétition (de cette façon, tu éviteras de perdre la posture) ;
- 9) ne pas faire de secousses et ne pas remuer le dos pendant tout le mouvement.

Pour renforcer le Grand Dorsal, un des exercices complémentaires old style conseillé était le Pullover et Push.



L'athlète s'allonge sur le dos sur la plateforme avec la barre posée au-dessus de sa tête. Sous la tête et les coudes, on dispose un rembourrage, comme une serviette ou un tapis de gymnastique.

Pronation et ampleur de la prise – peine plus large que les épaules.

Apporter le balancier sur l'abdomen et le soulever comme sur l'image ci-dessus.

– tendre les bras vers le haut, abaisser en même temps les flancs et détendre les jambes au sol.

Exécuter la phase négative du pullover – l'arrière de la tête.

Conclure avec le balancier près du corps.

C) Squat

« Le squat est l'exercice central de tous mes programmes pour la force. C'est le premier exercice que j'apprends aux débutants et je lui donne la priorité – chaque session, excepté pour un athlète olympique qui projette en une session d'exécuter également les fentes ou les soulèvements aux épaules. Le squat est le mouvement approprié pour les hanches et les jambes ; il renforce aussi le dos et les épaules. Quand on utilise un poids très lourd, tous les groupes musculaires de la partie supérieure du corps doivent être contractés au maximum. Si on les utilise de manière constante, ces groupes deviennent plus forts. » - Bill Starr.

Le squat est considéré comme le Roi des exercices. Bradley J. Steiner dit une fois en parlant du squat : « L'exercice particulier le meilleur et le plus important de l'histoire du soulèvement des poids. »

Peary Rader disait en effet : « Le squat ou flexion profonde des genoux, est devenu l'exercice le plus important et le plus efficace pour le développement de la musculature et du poids corporel ».

Il est impossible de faire le squat correctement si la partie basse du dos, les muscles postérieurs des cuisses et les talons ne sont pas assez élastiques.

Ne jamais faire le squat sans utiliser un power rack avec les supports de sécurité. Tu pourrais te faire mal ou, sans te blesser, tu ne soulèverais pas comme il faut.

Comment utiliser les supports de sécurité ? Positionne-les – environ 5 cm au-dessous de la position basse. Tu ne dois pas toucher les supports – chaque répétition pour ne pas nuire à l'exécution de l'exercice ou, pire, pour ne pas te blesser – cause du rebond.

« Des recherches ont clairement montré que les squats complets ne nuisent pas aux genoux et que, au contraire, c'est le meilleur exercice pour renforcer ces articulations et éviter qu'elles

ne soient endommagés par le sport. Évidemment, les squats doivent être réalisés correctement. Comme pour n'importe quel autre exercice, si vous le faites mal, vous pouvez vous blesser. En revanche, beaucoup plus d'accidents se produisent avec l'extension sur banc qu'avec le squat, et personne ne proteste en disant que le banc doit être exclu des programmes pour la force !

» - Bill Starr

1) positionner le balancier ?

1) Cela dépend d'une personne à l'autre, mais la règle de base est que le balancier doit se trouver 2 ou 5 cm au-dessous du point le plus haut des deltoïdes.

2) Quand tu lèves les bras, retiens le balancier et contracte en même temps les muscles de la partie haute du dos. Ne mets pas le balancier sur les os, mais sur les muscles du trapèze. Le balancier devrait être positionné de façon à ce qu'il rentre dans le rack et que tu puisses allonger les jambes de 2-5 cm pour soulever le balancier.

3) Le bon positionnement des pieds demande que les talons soient distancés de la largeur des épaules, ou légèrement plus.

4) Quand tu descends, recule avec tes fessiers comme si tu voulais t'asseoir sur une chaise.

5) Quelle doit être la profondeur maximale à laquelle on peut descendre avec le squat ? Certains disent de descendre jusqu'à ce que les fesses touchent les talons, mais d'autres de descendre seulement au-dessous de la ligne du parallèle. Et toi, devras-tu descendre ? Jusqu'où tu te sens de le faire, sans oublier que plus tu descends, plus tu activeras les fessiers et les biceps fémoraux. Cependant, quel que soit ton choix, descends au moins jusqu'au parallèle !

« Le squat est absolument, et sans exceptions, le seul grand exercice connu de l'homme, pour influencer le corps tout entier, améliorer la santé et l'énergie, renforcer les fonctions des organes internes, apporter le plus de poids corporel en moins de temps, améliorer remarquablement la capacité athlétique. Voilà des effets assez impressionnants, mais bien vrais.

Il y eut une période dans l'histoire du bodybuilding américain, où l'on ne prêtait pas attention au squat. On pensait que les bras et les épaules fussent plus importants, tant pour un bodybuilder que pour un haltérophile. Mais avec le temps, cette manière de voir a changé, surtout de la part de certains entraîneurs qui ont découvert le squat, comme un exercice de grande valeur, et même de la part des bodybuilders et des haltérophiles qui l'ont utilisé. Ces derniers découvrirent que la seule façon de dépasser leurs concurrents était de développer une grande puissance dans les jambes et les hanches. » - Peary Rader



D) Extensions sur banc plat

« Les pectoraux sont beaucoup plus faciles à développer, mais plus les fondements sur lesquels ils reposent seront grands, plus haut sera le niveau de développement et plus ils en imposeront. Les pectoraux devraient être entraînés sous toutes les coutures. Les exercices de base comme les extensions sur banc plat, incliné et décliné, sans compter les flexions latérales, sont des mouvements lourds qui accumulent des muscles sur la poitrine. Les ouvertures, les cables croisés et les ouvertures à la pectoral machine sont plus efficaces pour limiter et strier les pectoraux que pour construire la masse musculaire. » - Arnold Schwarzenegger

Même si, de nos jours, l'extension sur banc plat semble être l'exercice préféré des bodybuilders, il était peu utilisé dans l'ère des pré-stéroïdes. On lui préférait la lente progression avec le balancier. Connaître la bonne manière d'exécuter l'extension avec le balancier sur banc plat est fondamental pour éviter les accidents.

1) Détends vers l'arrière la partie supérieure du corps en contractant les muscles du bas du dos et du tour de taille, tout en continuant à contracter les muscles de la partie haute du dos. De cette façon, la partie postérieure des épaules prendra fermement appui sur la planche. Alors, les pieds, les flancs, le dos et les épaules sont bien fermes et prêts à fournir une solide base au soulèvement. Le bas du dos devrait être contracté et bien appuyé sur le banc.

2) Une fois positionnés, les pieds doivent rester bien plantés pendant tout le soulèvement. Garde tes flancs collés au banc. Même les épaules devraient rester bien appuyées au banc, au lieu de faire du yo-yo comme chez les haltérophiles inexpérimentés.

3) Les omoplates doivent être en adduction et abaissées en direction des pieds. Tu dois visualiser ta poitrine, et en particulier le sternum, le plus en avant et le plus haut possible et les épaules, au contraire, le plus bas et le plus en arrière possible.

4) Repère la position dans laquelle se trouvent les avant-bras en position verticale, quand le balancier est appuyé sur la partie basse de la poitrine. Si les avant-bras sont tournés vers l'intérieur (vers la poitrine), la prise est trop serrée. S'ils sont tournés vers l'extérieur (en s'éloignant du corps), alors la prise est trop large. Quand tu fais l'extension sur banc, il faut que les coudes soient toujours bien sous les mains et quand le balancier est sur la poitrine les avant-bras doivent être absolument verticaux. Si les avant-bras sont tournés vers l'intérieur, l'extérieur ou l'arrière, alors quand tu pousseras le balancier tu perdras de la puissance. Pourquoi ? Parce que tu pousseras sur un plan incliné au lieu de pousser droit vers le haut : cela veut dire qu'une partie de la puissance est soustraite et perdue.

5) Une prise sans le pouce est dangereuse. Si le balancier glisse, il s'écrasera sur ta poitrine, ton visage ou ta gorge.

6) Un élément fondamental pour une extension maximale sur banc est la bonne respiration. Pour bien respirer, tu dois te souvenir de deux choses.

Premièrement, quand tu fais un soulèvement maximal, maintiens la poitrine pleine d'air pendant tout le soulèvement et si tu fais plusieurs répétitions garde-la pleine aux trois quarts pendant toute la série. En soulevant avec une poitrine élargie, tu crées un levier musculaire plus avantageux pour la poitrine et les épaules. Ta dernière respiration devrait avoir lieu juste avant de soulever le balancier de ses supports. Retiens l'air tout en abaissant le balancier sur la poitrine et continue à le retenir en commençant à pousser le balancier vers le haut. Lorsque tu t'approches du sticking point ou "point mort", commence à expirer le plus violemment possible. Imagine que tu pousses le poids vers le haut, grâce à la seule puissance de ta respiration.

Deuxièmement, quand tu fais des séries de plus d'une répétition, utilise le même schéma de respiration, mais n'expire pas aussi violemment. Si tu expulse tout l'air, tu perdras le rythme, parce que tu seras essoufflé et tu inspireras avant de commencer la répétition suivante.

7) Abaisse correctement le poids. Si tu lâches trop lentement jusqu'à la poitrine, tu te fatigueras trop. Au contraire, si tu abaisse le poids trop rapidement, tu ne seras pas en mesure de bien le positionner pour exercer un maximum d'effort dans la phase ascendante du soulèvement.

8) Un autre aspect fondamental de l'abaissement du poids concerne la position des coudes. Beaucoup de personnes ont pris l'habitude de tenir la partie supérieure des bras (c'est-à-dire la portion de bras qui va de l'épaule au coude) en angle presque droit par rapport au tronc quand le balancier touche la poitrine. Cela signifie aussi que les coudes sont alignés avec la gorge ou avec la partie supérieure de la poitrine. Cette position est erronée. La bonne manière d'effectuer l'extension sur banc est de combiner les mouvements verticaux et horizontaux.

9) La bonne manière d'effectuer l'extension sur banc est d'abaisser le balancier jusqu'à la partie inférieure de la poitrine et de le pousser vers le haut (mouvement vertical) et vers l'arrière (mouvement horizontal). À la fin du soulèvement, le balancier doit être placé horizontalement par rapport à la partie inférieure de la poitrine jusqu'à ce qu'il se trouve au-dessus du visage, point final du soulèvement. Où positionner les coudes ? Essaie une position où la partie supérieure des bras se trouve à 45° par rapport au tronc, c'est-à-dire que l'angle entre la cage thoracique et la partie supérieure du bras est de 45°. L'angle effectif varie d'un haltérophile à l'autre, selon la longueur de la partie supérieure des bras, la dimension du tronc et d'autres facteurs, mais en général un angle de 45° convient bien.

10) La pause à la poitrine. Maximise la productivité de l'extension sur banc, en commençant chaque répétition après une pause d'une seconde à la poitrine (Reg Park faisait des pauses de deux secondes). Cela t'obligera à utiliser la seule puissance musculaire pour commencer chaque répétition. Tu devras probablement diminuer le chargement de 10-20% pour être en mesure de faire le nombre de répétitions établi.

11) Le soulèvement du poids. Le sixième et dernier aspect d'une bonne extension sur banc est de soulever le poids de la poitrine au-dessus de la tête jusqu'à l'extension complète des bras. Le point clé de ce mouvement est d'unir un composant horizontal concret à l'essence verticale du soulèvement. En d'autres mots, non seulement tu soulèveras le balancier jusqu'à l'extension complète des bras, mais tu le pousseras encore vers l'arrière.

Le soulèvement commence avec le balancier légèrement au-dessous des seins et se conclut avec le balancier au-dessus du nez. Le mouvement horizontal est fondamental. Une réduction quelconque de la partie horizontale du soulèvement cause une réduction immédiate du poids maximal. Imprimer un mouvement horizontal à l'extension sur banc signifie que, au début du soulèvement, le balancier (et les mains) se trouveront sur la partie inférieure de la poitrine, et exactement au-dessus du nez ou des yeux à la fin du soulèvement.

Pendant que tu soulèveras le balancier, les mains se déplaceront vers l'arrière, vers les yeux. Si les mains suivent ce parcours, les coudes doivent le faire aussi. En outre, les coudes doivent se déplacer à la même vitesse que les mains, ou à une vitesse très proche. Si tu permets à tes mains de s'éloigner de tes coudes, c'est-à-dire de passer à une position où les mains sont plus proches des coudes à la position finale du soulèvement, alors il te semblera presque impossible d'atteindre le blocage de l'articulation avec une lourde charge. Pourquoi ? Parce que tu auras transformé l'extension sur banc en un mouvement d'isolation des triceps, style french press.

12) Récapitulons : pousse le balancier vers le haut avec le maximum de force et d'explosivité possible.

La seconde phase du soulèvement commence quand le balancier est à 5 ou 7 cm de la poitrine.

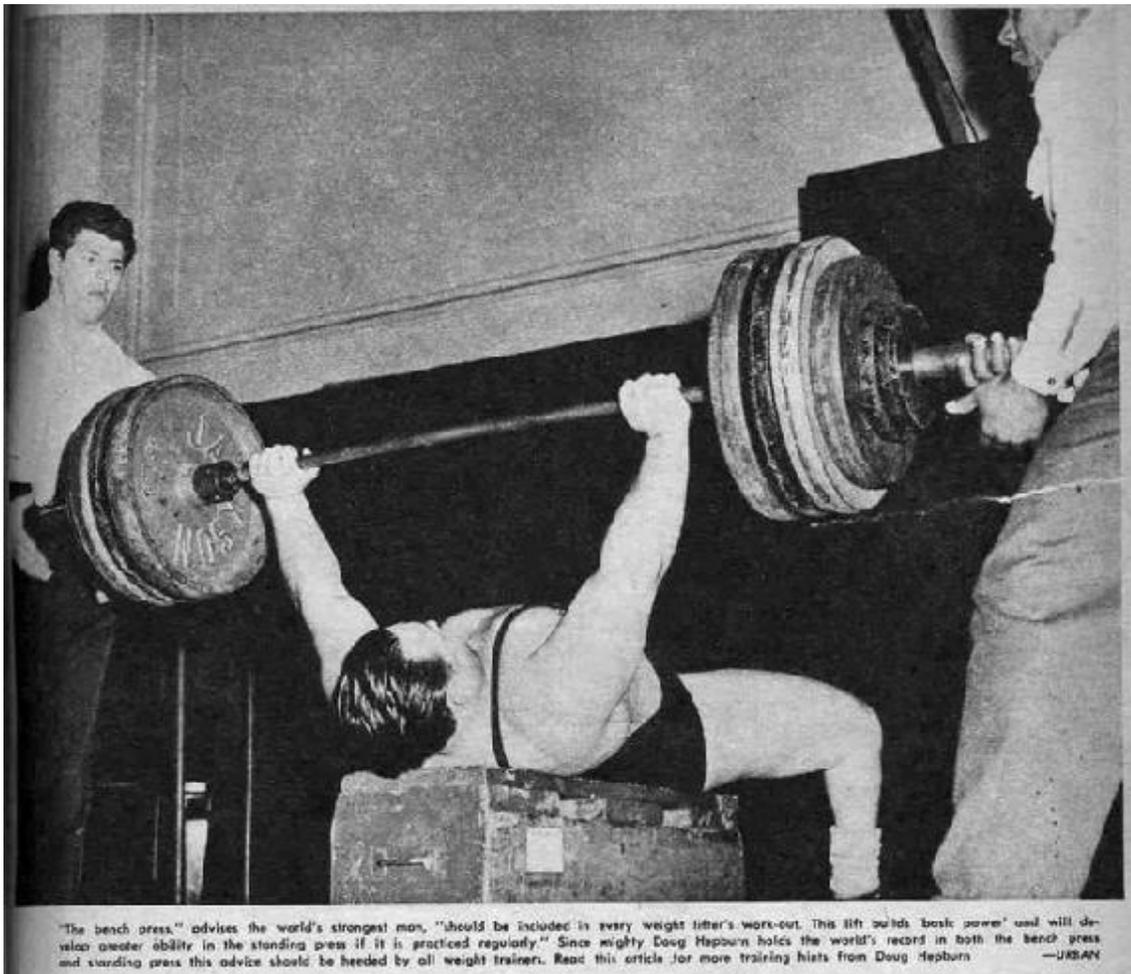
Maintenant, continue à pousser le balancier le plus durement possible, en plaçant les mains en arrière vers la figure.

Pour compléter le soulèvement, pousse vers le haut de façon à atteindre le blocage de l'articulation avec le balancier exactement au-dessus du nez et des yeux.

Commence à bouger par un puissant mouvement de poussée des dorsaux. Quand tu te trouveras dans la position basse, les coudes fermement collés aux dorsaux, ce sera le moment de montrer ce que tu as appris sur le développement de la capacité de soulever de beaucoup de centimètres le balancier de la poitrine à travers la seule puissance des dorsaux.

13) Si tu fais plusieurs répétitions, tu devras ramener le balancier sur ta poitrine après avoir arrêté dans la position de blocage de l'articulation. Cela te permettra d'abaisser le balancier d'un mouvement horizontal bien inférieur à celui que tu obtiendrais en abaissant directement sur le nez ou les yeux.

C'est pourquoi chaque répétition suit un modèle établi : descente du balancier, pause, soulèvement vers le haut et arrière, conclusion au-dessus du nez ou des yeux, repositionnement au-dessus de la poitrine, pause, abaissement, etc.



#### Variante: Floor Press

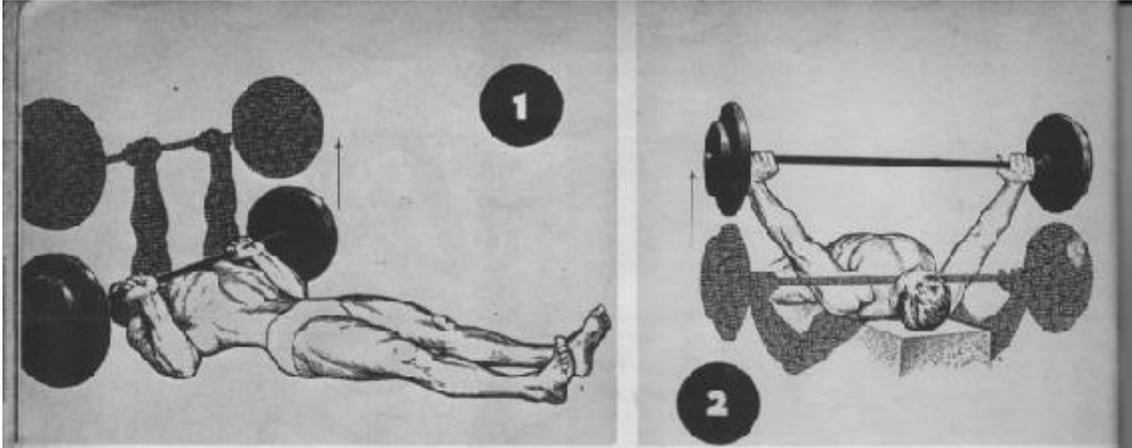
Voici un des mouvements classiques notoires qui ont ensuite été dépassés par le temps (John Vigna a été l'un des derniers à le conseiller).

Allonge-toi à terre (ce serait mieux dans un rack, car autrement il sera difficile pour toi de te lever si tu cèdes), abaisse le poids jusqu'à ce que les triceps touchent le sol. Fais une très courte pause, puis pousse le poids vers le haut en ligne droite.

Ce mouvement peut être fait de plusieurs manières. La première est de le faire avec la même charge. Il suffit de s'échauffer avec 3-5 répétitions avec un poids croissant

jusqu'à la répétition maximale. La deuxième façon serait de travailler jusqu'à 60% de la meilleure charge utilisée sur banc pendant plusieurs répétitions.

Choisis la manière qui s'adapte le plus à tes exigences.



E) SOULEVÉ# DE TERRE AVEC UN BRAS

**« Le soulèvement du balancier à une main est un exercice peu pratiqué de nos jours, alors qu'autrefois on lui donnait beaucoup de valeur. Tout homme devrait montrer sa force à cet exercice. Actuellement, beaucoup d'athlètes n'ont aucune idée de la bonne manière de l'exécuter. Cela ne devrait pas être, vu qu'il s'agit ici d'un des meilleurs mouvements, aussi bien dans un but compétitif que pour la force et le développement musculaire. Grâce à lui, on arrive, en effet, à développer une grande puissance et à augmenter les dimensions de l'avant-bras et la force de la main. C'est aussi un merveilleux constructeur du dos et des jambes. Pour plusieurs raisons, il est bien supérieur au soulèvement classique pour le développement du dos. Après une lourde session de soulèvement à une main, vous aurez fait travailler durement même les muscles érecteurs spinaux et ceux du trapèze. » - Peary Rader**

Pourquoi le faire ? Premièrement, parce que tous les anciens haltérophiles le faisaient. Deuxièmement, parce que c'est un des meilleurs constructeurs de prise en circulation. Troisièmement, parce que c'est un des meilleurs constructeurs qui existent pour tout le corps.

Il y a deux façons de faire : soit se mettre à cheval sur le balancier soit le mettre de côté. Voyons la première manière.

1) Mets-toi à cheval sur le balancier avec les pieds à la largeur des épaules ou légèrement plus ouverts.

2) Place-toi comme si tu faisais un soulèvement normal, mais en empoignant le balancier exactement au centre. Pointe ta main libre contre le genou correspondant.

3) Quand tu commences à soulever, pousse fort le sol avec les talons et le genou avec la main. Au début, tu pourrais avoir l'impression qu'il ne se passe rien, puis tu verras le balancier se détacher du sol comme par magie.

4) Ne perd pas le contact de la main sur le genou, sous peine de te blesser le bas du dos ! Contente-toi toujours de répétitions uniques, parce qu'un plus grand nombre diminuerait ta concentration et ton équilibre, ce qui pourrait causer des accidents graves si les poids sont élevés.

Tu peux voir ci-dessous une variante du soulevé depuis le sol à une seule main :



#### F) SWING KETTLEBELL

« Le swing fournit au corps un entraînement important et diffus, il est pourtant facile à apprendre et c'est sans doute le meilleur moyen d'entreprendre l'entraînement avec les kettlebells. » Gregory Steiner

Le Swing est l'exercice de base de l'entraînement avec les kettlebells.

Le Kettlebell est vulgairement défini comme un boulet de canon avec une poignée fixée au-dessus. Il a très probablement des origines fort anciennes ; il semblerait, en effet, que certaines versions de cet outil fussent déjà utilisées il y a plus de deux mille ans. L'utilisation de cet outil dans sa forme actuelle remonte néanmoins à la fin du XIXe siècle. Il fut projeté en Russie, à l'époque des Tsars : ces outils étaient spécialement conçus aussi bien pour la pratique sportive que pour les exercices militaires. L'outil se répandit dans de nombreuses autres nations, mais il tomba petit à petit dans l'oubli et on lui préféra d'autres méthodes. Pourtant, en Russie, sa popularité n'a jamais faibli, si bien qu'au début des années 1970 de nombreuses républiques soviétiques déclarèrent sport national la pratique du Kettlebell ; au milieu des années 1980, se déroula dans ce qui était alors l'Union Soviétique le premier championnat de girevoy (ainsi nommait-on le sport basé sur cet outil). En Union Soviétique, chacun avait son propre Kettlebell comme les samouraïs avaient leur épée.

Apprendre le swing veut dire apprendre les points clés et les principes utilisés dans presque tous les autres exercices, surtout dans les mouvements balistiques.

#### TECHNIQUE DE BASE

##### DÉPART :

1) En gardant le dos droit, incliner vers l'avant et se plier sur les jambes comme pour l'exécution d'un saut.

2) Talons à la largeur des épaules, pieds légèrement ouverts vers l'extérieur.

3) Les bras sont tendus et l'outil est positionné sous l'arrière-train.

4) Les épaules sont ouvertes en fermant les omoplates.

##### EXÉCUTION :

5) En tendant les jambes, pousser le bassin vers l'avant en contractant les muscles fessiers.

6) Le dos reste droit et revient en position verticale.

7) Le poids, accompagné par les bras qui en déterminent la direction, est poussé vers le haut.

8) Cette poussée provient principalement des jambes et des muscles fessiers, tandis que les lombaires et la musculature du dos verticalisent la colonne vertébrale, tout en continuant à donner de la force.



#### G) RAMEUR DORSY BAR



L'exercice représenté ci-dessus est un des meilleurs pour le dos. Il peut être exécuté soit avec le tremplin adapté, soit en pointant et bloquant l'extrémité du balancier dans un coin de la salle où tu t'entraînes et en chargeant l'autre extrémité avec le poids qui doit s'entraîner.

Pour commencer, mieux vaut utiliser le tremplin.

Dans ce cas, mets-toi debout sur le tremplin de la Dorsy bar, empoigne le balancier avec la position du rameur à 45°. Les genoux sont à demi fléchis et la distance entre les pieds est semblable à la distance entre les épaules. En tirant le balancier vers ta poitrine, rapproche les omoplates et contracte le grand dorsal.

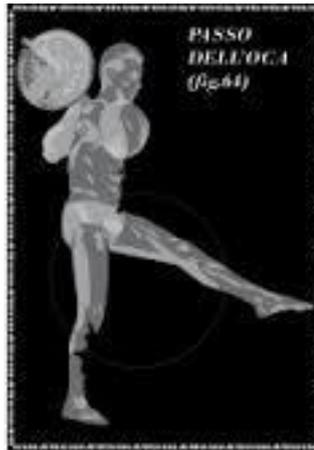
#### H) LE PAS DE L'Œ

Non, nous ne vous demandons pas de ressembler à des emplumés. Nous vous parlons d'un constructeur de prise.

Où est le pas de l'œ ?

Le Pas de l'œ est un modèle de pas martial utilisé dans les parades militaires. Il s'agit d'une forme particulière de pas cadencé, où les soldats doivent lever la jambe en la gardant tendue jusqu'à rejoindre une position plus ou moins horizontale. Au moment où ils posent tous ensemble leur botte par terre, les soldats en marche font un bruit retentissant caractéristique.

L'exercice est semblable à celui représenté sur l'image :



Cependant, la variante pour la prise suppose que tu portes un sac, un objet ou une haltère très lourds et que tu le transportes de la façon indiquée ci-dessus le plus longtemps possible, jusqu'à ce que les mains lâchent le monstre !

### 1 CLEAN AND PRESS

Camper ses pieds bien solidement au sol et à la largeur des épaules, avec les genoux à l'intérieur des bras.

Puis, en gardant le dos naturellement courbé, fléchir les genoux et les flancs de façon à saisir le balancier avec les bras complètement tendus, avec une pronation qui doit être légèrement plus ample par rapport à la largeur des épaules.

Tourner les coudes sur les côtés.

La barre devrait être proche des tibias.

Positionner les épaules plus haut et légèrement devant la barre.

Établir une posture normale pour le dos.

Commence à tirer la barre en tendant les genoux.

Pousser le bassin en avant et soulever les épaules à la même vitesse, en maintenant constamment l'angle avec le dos ; continuer à soulever la barre vers le haut, en la gardant proche du corps.

Dès que la barre dépasse le genou, tendre énergiquement les chevilles, les genoux et les flancs, comme pour un saut. Continuer en même temps à guider le balancier avec les mains, tout en levant les épaules, et avec l'aide du mouvement tirer la barre le plus possible vers le haut.

Pendant tout l'exercice, la barre devrait se trouver près de ton corps et les coudes rester en dehors.

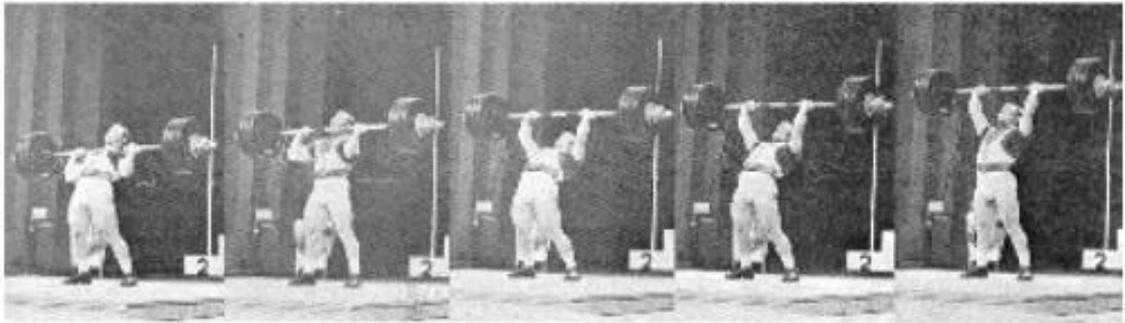
À la hauteur maximale, les pieds doivent faire en sorte que tu puisses te retrouver sous la barre.

Il faudrait pouvoir s'accroupir au-dessous du balancier.

Faire tourner les coudes sous le balancier.

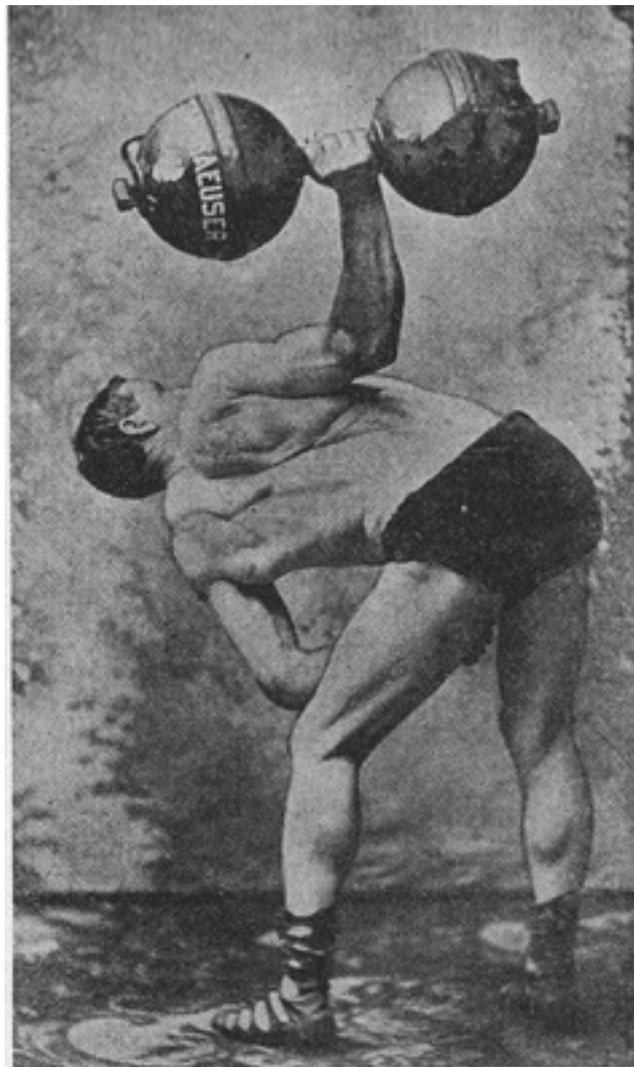
Garder les buste droit et fléchir les hanches et les genoux pour absorber le poids du balancier.

Abaisser le balancier de manière contrôlée.



Nous te conseillons d'apprendre le clean and press avec un bon entraîneur avant de l'essayer tout seuls, afin d'éviter les accidents.

#### L) BENT PRESS



L'histoire du bent press commence avec Sandow qui l'a rendu populaire à la fin de l'année 1880 (cela lui avait été enseigné par le professeur Attila). Le bent press était déjà utilisé par Richard Pennel et par les frères McCann, mais ce fut Sandow qui le rendit célèbre parmi les athlètes de langue anglaise.

Le Bent Press n'a jamais été si populaire chez les haltérophiles non anglo-américains, parce que leur jauge ne leur permettait pas de se plier suffisamment vers l'avant ou sur le côté pour faire une bonne performance.

Justement à cause de l'absence d'une technique spécifique, de nombreux haltérophiles accusent le bent press d'être un exercice potentiellement dangereux.

L'exercice développe pratiquement tous les muscles du corps ; il demande non seulement la force des muscles latéraux et stabilisateurs, mais encore la force et la flexibilité de presque toutes les autres parties du corps pour garder l'équilibre.



Le Bent Press est sans aucun doute l'exercice le plus difficile à bien maîtriser.

Sois patient, il faut du temps pour développer l'élasticité et la flexibilité nécessaires pour la bonne exécution du Bent Press. Commence par un poids que tu peux soulever aisément. Concentre-toi sur la forme, maîtrise la technique d'élévation (les premières fois, fais-toi aider par un entraîneur expert).

Tu dois laisser ton ego hors du gymnase quand tu fais le bent press.

Tout athlète peut exécuter la technique du bent press avec certaines variations personnelles et il faudra du temps, répète-le, pour la maîtriser au mieux.

Il est important de toujours se rappeler de toujours garder l'avant-bras perpendiculaire au sol, pour pousser la hanche vers l'arrière, dès qu'on commence à se plier latéralement et vers l'avant. En outre, il faut savoir quand commencer à plier la jambe droite, à pousser le poids de toutes ses forces, quand commencer le squat final, combien de temps il faut rester sous le poids avant de monter, et à quelle vitesse il faut remonter.

Voici deux exercices fondamentaux qu'il faudrait connaître pour l'apprentissage du Bent Press.

Le premier est le Side Press. Fais-le avec les jambes raides au début du mouvement, puis plie la jambe gauche à la hauteur du genou, tout en poussant le poids avec le bras droit. Ainsi, tu auras les bases pour le Bent Press. Debout et droit, avec le poids sur la tête, plie-toi vers l'avant et sur le côté en gardant les jambes tendues jusqu'au genou.

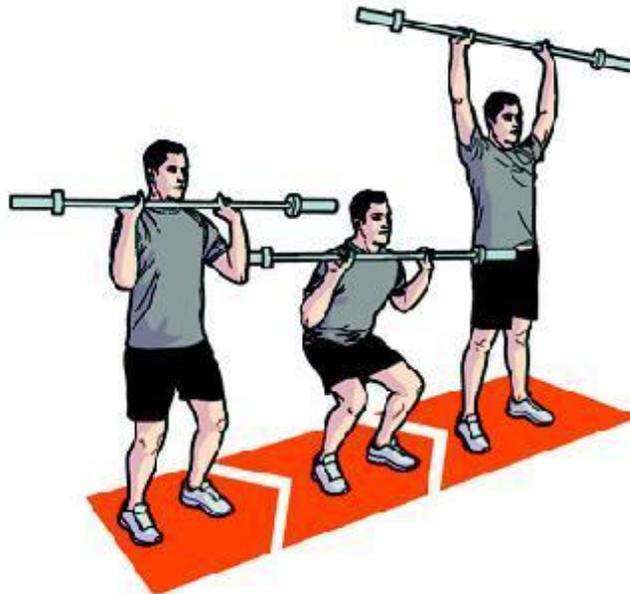
Observe l'image de la page suivante pour voir un athlète de la Old School exécuter à la perfection :



Un autre exercice utile est un mélange de shoulder press avec le balancier, squat frontal et poussée, le Front Squat Push Press.

Il est recommandé de commencer avec une haltère et pas avec le balancier, car ainsi l'équilibre est plus facile à garder.

À la page suivante, tu peux voir la représentation stylisée de l'exercice en question:



Revenons au Bent Press.

En poussant avec la main droite, la jambe droite doit être en position perpendiculaire, le coude doit reculer de façon à ce qu'il ne prenne pas appui sur le flanc, mais que le triceps soit immobile sur la partie supérieure du dos (ou grand dorsal).

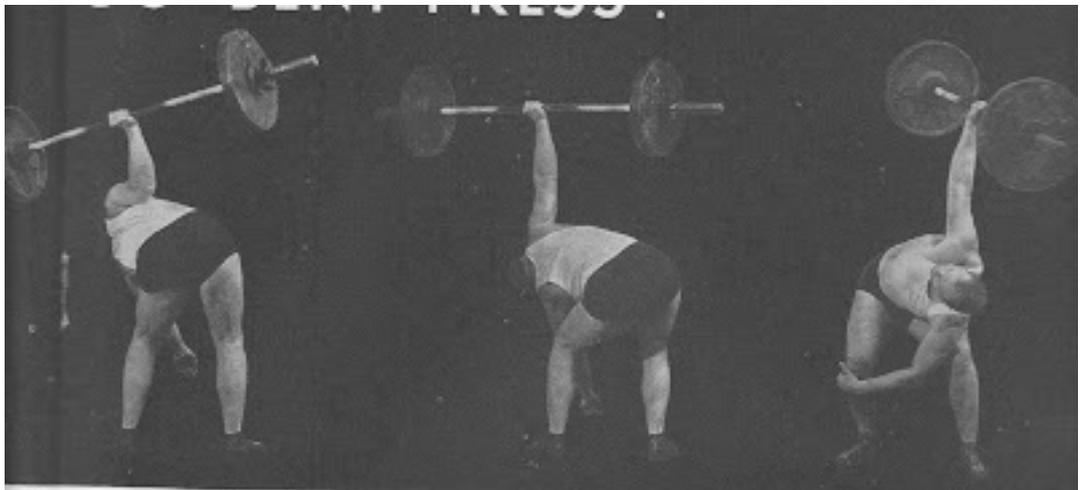
Pour soutenir convenablement le poids, la hanche est poussée vers l'arrière et sur le côté.

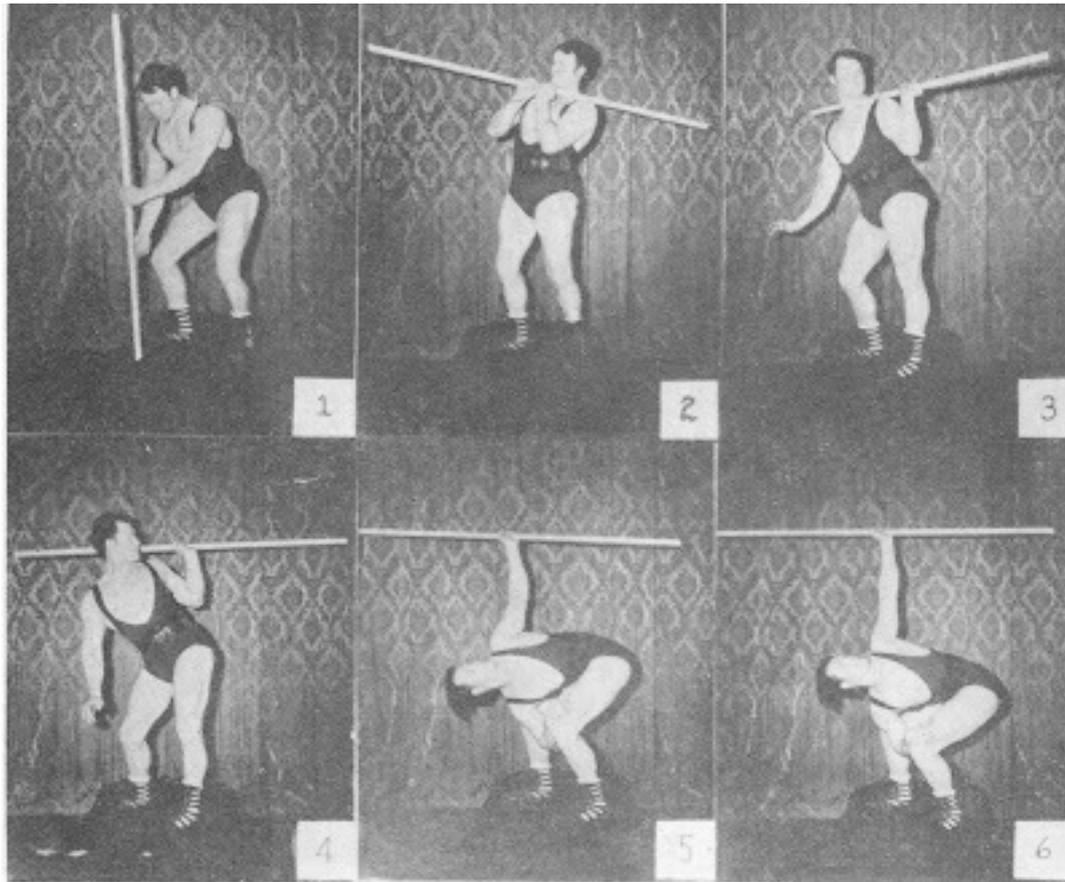
La jambe gauche est légèrement en avant avec les doigts de pied tournés vers le corps, en d'autres mots avec un angle d'environ 45 degrés par rapport à l'axe des épaules.

À présent, les pieds sont positionnés, la jambe droite est tendue, la jambe gauche est pliée au genou, les yeux à la hauteur du poids, l'avant-bras est perpendiculaire et nous voilà prêts à bien travailler le Bent Press (cf. les photos des pages suivantes).

Tu trouveras une vidéo old school ici :

<http://www.youtube.com/watch?v=Y519HRuf5c8>





Y a-t-il dâ##autres exercices bons pour la masse et pour la force ?

Bien sÃ»r que oui. MaÃ»trise cependant dÃ©jÃ les 10 indiquÃ©s ci-dessus et tu seras certainement rÃ©compensÃ© par le podium des haltÃ©rophiles plus gros et forts de tous les temps. Avant de passer outre, voici une derniÃ¨re technique Ã connaitre : celle du lockout.

La technique du lockout est trÃ¨s utile pour dÃ©velopper la force dans les extensions sur banc plan, en particulier la force du point mort.

La technique se base donc sur le renforcement du dÃ©part de ce quâ##on appelle les points morts du mouvement.

Toujours dans le power rack, on commence par une position Ã peine sous la poitrine.

Une autre technique est appelÃ©e Lockout Prones qui suit la technique du banc sans assistance, mais en partant de la poitrine.

Dans la premiÃ¨re position, le lockout classique, le balancier est assez proche de la poitrine, rehaussÃ© dâ##environ 2 cm. Les bras sont approximativement parallÃ¨les au sol. Dans cette position, le mouvement dÃ©pend en premier lieu des pectoraux. Les deltoÃ¯des font une grande partie du travail pour stabiliser le balancier prÃ¨s de la poitrine pendant le soulÃ¨vement normal, mais avec le lockout leur effort est diminuÃ©.

Avec le lockout le balancier se trouve Ã environ 2-8 cm de la poitrine (le mouvement difficile commence justement lorsquâ##on dÃ©passe cette angulation).

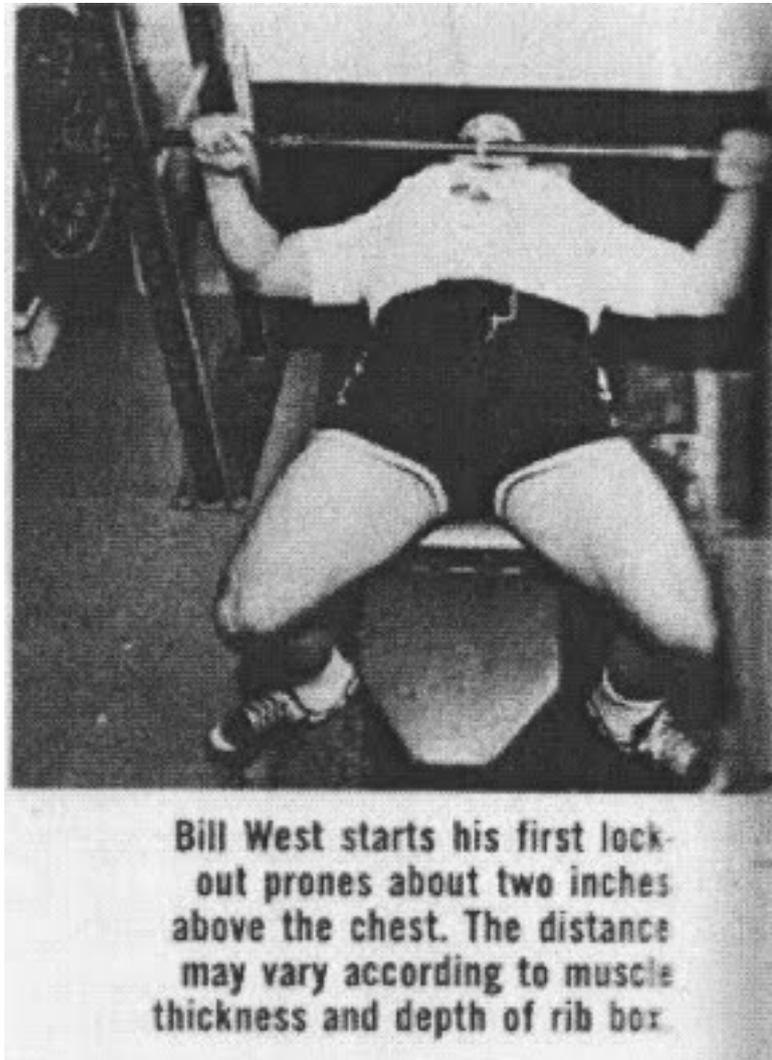
Lâ##exercice se fait une seule fois par semaine, habituellement le mardi, si le jour dâ##entraÃ®nement prÃ©cÃ©dent a Ã©tÃ© le samedi (ceci pour faire rÃ©cupÃ©rer au mieux les muscles, les ligaments et les tendons). Lâ##idÃ©al, aprÃ¨s un bon Ã©chauffement, est de faire une sÃ©rie de 3-5 rÃ©pÃ©titions.

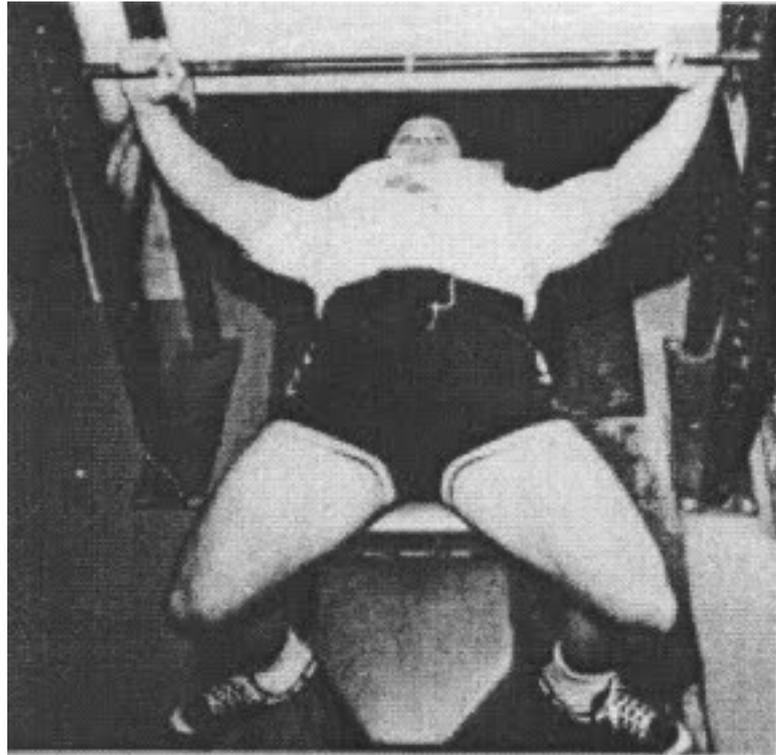
La deuxiÃ¨me sÃ©rie de sets est faite avec le balancier surÃ©levÃ© dâ##encore 6-8 cm, mais pas plus de 8 cm au-dessus de la poitrine.

La technique du lockout sert à améliorer la phase de poussée dans les deux positions de difficulté du mouvement d'extension. En augmentant la force qui part du point mort, on améliorera les capacités contractiles et la force du muscle dans l'exercice complet qui suivra.

De nombreuses personnes conseillent comme Kubik d'entraîner aussi la partie finale du mouvement avec le lockout.

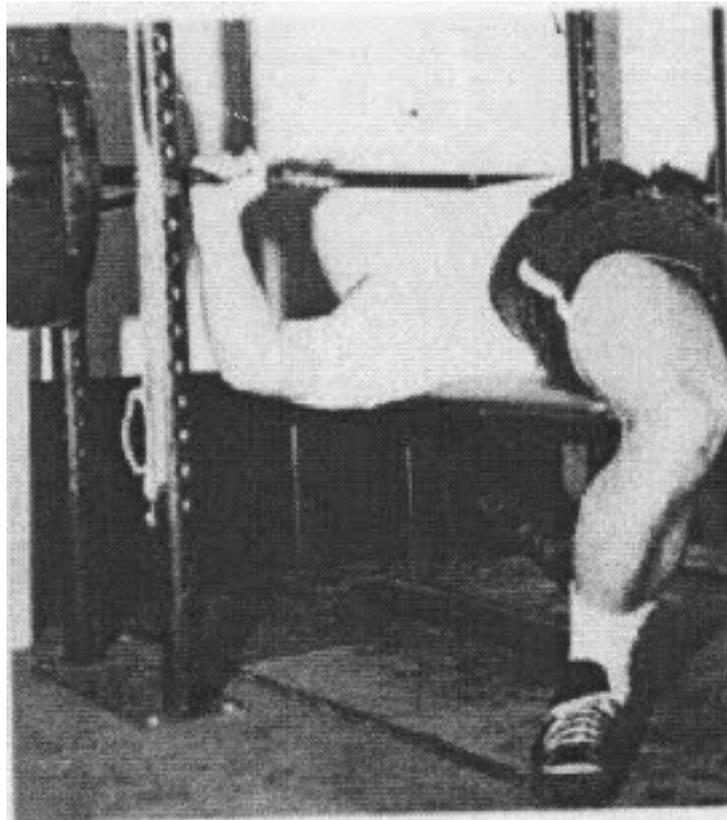
Aux pages suivantes, tu verras représentées les différentes formes de lockout :



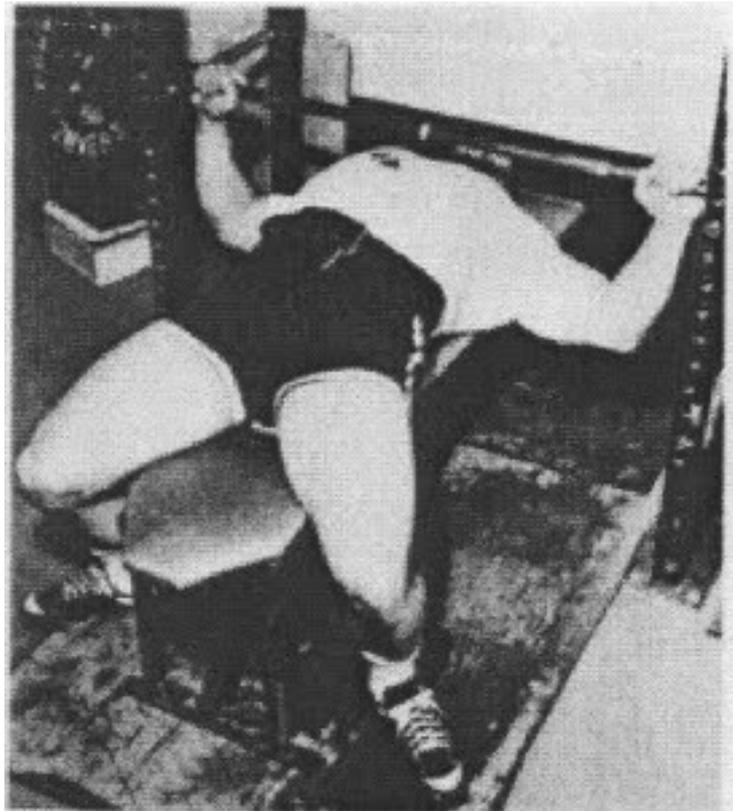


In this first position, two inches above the chest, the upper arms at the start of the lift are parallel to the floor. The width of Bill's grip is the same as on his regular bench press. Note foot position.

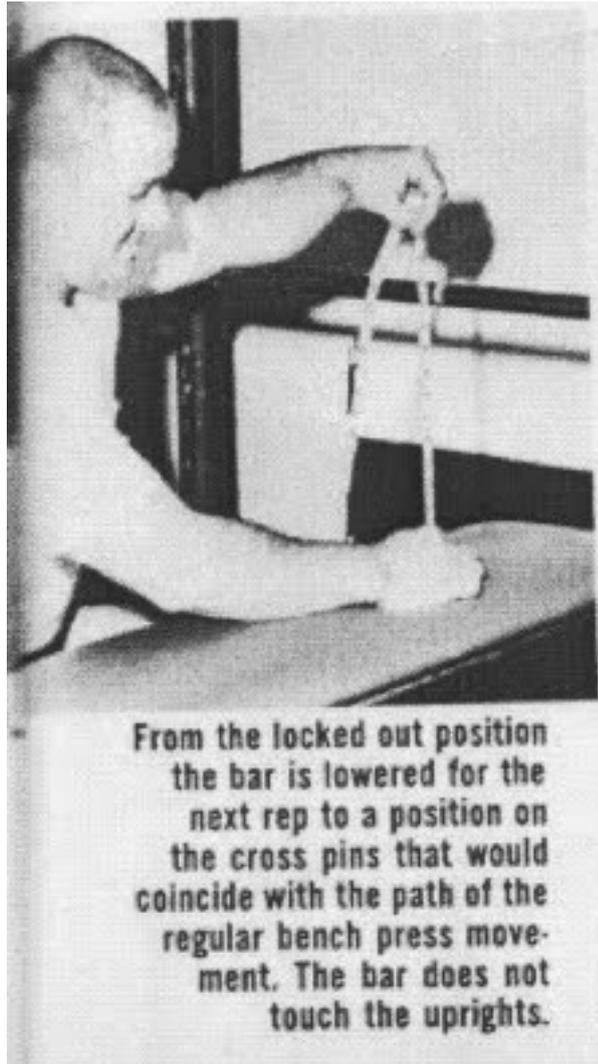
2

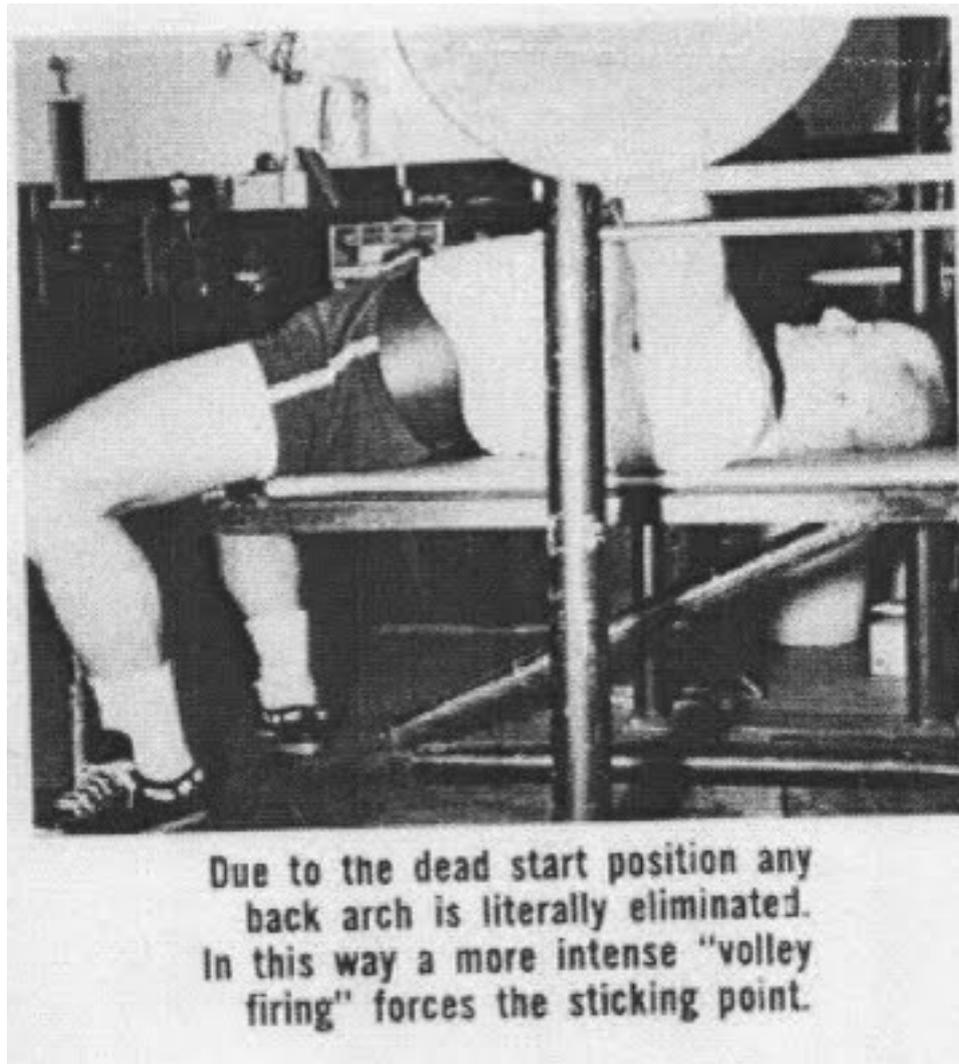


**Bill is fastidious about all phases of training. In his training there are no such things as small changes. He measures and records everything.**



**Bench pressing is more than an upper body movement. The legs drive down as the bar goes up to stabilize the action.**





« Les meilleurs physiques ont tous été construits grâce à un dur travail sur les exercices de base pesants. Il n'y a aucune exception à cette affirmation.

80% ou 90% des exercices réalisés par la plus grande partie des stagiaires ne sont pas à la hauteur des barèmes demandés pour un développement physique maximal. Curl en concentration, hack squat, levées latérales, leg extension, kick back, etc., tous aveuglément exécutés par des milliers de bodybuilders désinformés, sont une perte de temps. » - Bradley J. Steiner

Et présent que tu maîtrises les principales techniques haltérophiles, nous pouvons poursuivre.

Tourne la page!

## De quoi as-tu besoin ?

« Je n'ai jamais été un grand défenseur de la théorie grande structure osseuse, grand potentiel. C'est un gros avantage, mais ce n'est pas un facteur décisif pour développer un grand physique. La majorité des champions de bodybuilding ont dû surmonter de grandes adversités pour atteindre le summum de leur succès.

Je crois que construire un grand physique correspond à 90% de sueur pour 10% de potentiel, ou de bonne structure osseuse. Dans mon cas, quand j'ai commencé à m'entraîner, je ne donnais pas du tout l'impression d'un futur champion de bodybuilding. Non seulement j'étais maigre, mais ma poitrine était basse et plate. Personne n'aurait jamais pu imaginer que j'allais avoir un jour une poitrine de 147 cm et que je ferais une extension sur banc de 226 kg. » - Arnold Schwarzenegger

Il se peut donc qu'après pratiquer tu me demandes ce dont tu aurais vraiment besoin pour augmenter ta musculature.

Continue à me suivre attentivement.

Tu as besoin d'entraînements constitués par des exercices de base, multi articulaires, qui te permettent de soulever un maximum de poids avec la meilleure technique possible.

Un exemple ? Squats, front squats (squat frontal), Dead lifts (soulèvements depuis le sol), standing presses (lente progression debout), bench presses (extensions sur banc plat), bent over rowing (rameur), pulldowns (lat machine), pullups (tractions à la barre), shrugs, etc.

Ne perd pas de temps avec des mouvements inutiles qui te feront gaspiller du temps et de l'énergie.

Si tu es un athlète avancé, utilise le power rack pour les soulèvements lourds.

Tu dois t'entraîner de façon lourde et pour cela il te faut diminuer le nombre de répétitions. Tu t'entraînes soit pour la résistance soit pour l'intensité. Ce n'est pas possible de faire les deux en même temps, ils sont antithésiques l'un de l'autre.

Fais 5 ou 6 répétitions (jusqu'à 12-20 pour le cou, les mollets, les abdominaux, les lombaires et les avant-bras). Cet objectif est le top pour la majorité des personnes.

« Il faut du temps pour comprendre si un programme fonctionne ou non. Changer souvent de routine d'entraînement ne vous amènera rien. Cela vaut aussi pour le choix des exercices ; changer de séries, de répétitions et d'exercices chaque semaine, c'est comme changer la routine tout entière. Ne le faites pas et soyez fidèles à vos décisions. Des choix cohérents vous apporteront des succès cohérents. » - Reg Park

Essaye le style 5 x 5 ou 5 x 6, 2 séries d'échauffement et 3 d'entraînement ; ou bien 3 séries d'échauffement et 2 d'entraînement ; ou encore, tu peux tester 5 séries de plus en plus lourdes, en donnant le maximum seulement dans la dernière série.

Les uns fonctionnent aussi bien que les autres.

Un conseil pourrait être d'exécuter 4-5 séries d'entraînements les toutes premières semaines, quand l'intensité est au minimum, et au fur et à mesure qu'elle augmente, de porter les séries d'entraînement à 3, 2 ou même 1 pendant la dernière séance avant la pause pour varier le programme.

Fais des entraînements abrégés : ils te permettront d'obtenir des progrès inimaginables.

La progression est ce qui construit la force et les muscles. Tu dois utiliser des techniques et des méthodes qui te permettent de mettre du poids sur la barre. Pour ce faire, tu dois commencer ta programmation sans te précipiter. Vas doucement pendant 4-6 semaines (en augmentant constamment la charge sur le balancier). Au bout de ce laps de temps, tu deviendras un lion qui dévore les poids ! Vas au maximum et essaye d'ajouter du bon fer à cet outil endiablé

chaque fois que tu mettras les pieds dans un gymnase. Un ou deux kilos suffiront (parfois même un demi). Tu arriveras à un stop physique vers la 12<sup>ème</sup> semaine. Change de fiche et recommence le cycle depuis le début. C'est la meilleure manière d'obtenir des résultats en bonne santé pour toujours.

« Pourquoi sert le power clean ? Vous n'avez certainement pas l'intention de prendre part à une course de weightlifting, n'est-ce pas ? Pourquoi ne pas consacrer plus de temps aux pectoraux et aux bras ? Et c'est précisément ce que font tant de personnes : elles se concentrent sur des exercices pour bras et pectoraux. L'attrait de soulever de gros poids sur banc plat est un autre facteur qui détourne l'athlète d'un bon programme. Le soulèvement ostensible l'augmentation des poids est si plaisante, l'extension sur banc plat est ce qui prend le plus de temps. Ceci ennuie l'athlète, ses amis ne cessant de lui demander combien de banc il fait... Ils ont lu que les muscles du thorax se développent toujours plus lentement que les autres au fil des années, mais il fait peu de choses pour les satisfaire. Ainsi, l'athlète arrête les exercices fondamentaux pour le dos et les jambes, afin de se concentrer au maximum sur le banc plat et les exercices qui aident à améliorer le banc plat. Pendant un temps, ils croient avoir pris une décision sage. En effet, la charge pour le banc plat commence à monter. Ils ne prennent pas garde à la forte diminution de la force des dorsaux et de jambes et leur physique commence à être bien plus gros dans la partie supérieure. Ils s'arrêtent et revoient leur programme seulement quand les douleurs aux épaules et aux coudes deviennent tellement fortes qu'ils ne peuvent même plus supporter l'idée d'aller au gymnase. » - Bill Starr

Souviens-toi que pour devenir plus gros tu dois devenir plus fort. Nous n'avons jamais vu de jeune homme augmenter les dimensions de sa poitrine en continuant à soulever 50 kg au banc. Certes, nous avons vu des personnes soulever 80 kg et avoir une poitrine plus petite que quelqu'un qui en soulevait 70, mais n'oublie pas la génétique. Si celui qui soulève 70 kg veut obtenir une poitrine plus puissante, il doit soulever plus de poids. Et cela vaut pour l'haltérophile qui soulève 80 kg. Soit dit en passant, nous n'avons jamais vu d'haltérophile soulever plus de 100 kg sur banc plat tout en ayant une petite poitrine : jamais, pas même une seule fois (exceptés les pl, wl etc.) Leurs soulèvements visent techniquement à soulever un maximum de poids avec la meilleure technique et un minimum de dépenses énergétiques. Leur soulèvement vise à cela, donc diminution du ROM et, dans l'ensemble, moins de travail sur la poitrine. Un travail de culturiste, comme décrit ci-dessus, combiné avec une augmentation de la charge soulevée, est la meilleure façon d'obtenir des résultats de masse et de force à la fois).

« Mon approche de la formation a toujours été celle de me donner à fond dans mes entraînements, sans jamais en arriver à cesser ! La dernière répétition devrait être difficile, mais non impossible ni irréaliste. Et j'ai toujours pensé que l'on devrait quitter le gymnase, conscients d'avoir fait un grand entraînement, mais tout en ayant, pour ainsi dire, encore un peu de combustible dans le réservoir. Parce que si on ne quitte pas le gymnase avec la sensation d'avoir encore quelque énergie ne réservée, un jour ou l'autre tu arriveras à un moment où l'entraînement commencera à te sembler si infernal et coûteux qu'il pourrait te conduire à gâcher ou interrompre complètement la programmation » - Bill Pearl

Si tu es un néophyte, pense à redoubler, voire tripler ta force dans les exercices de base avec la bonne technique d'exécution.

C'est la seule chose dont tu dois t'occuper dans l'immédiat. Quand tu auras progressé et passé du stade de néophyte à celui d'expert haltérophile, tu pourras également utiliser d'autres techniques et faire bon usage du cheating (qui permet, chez qui maîtrise bien la technique, de s'améliorer encore. Rappelle-toi que la bonne technique passe en premier et le cheating après, et non l'inverse. Avec la bonne technique, le cheating n'est pas malsain. Avec la mauvaise technique, le cheating est la cerise sur le gâteau pour l'accident).

« Celui qui néglige ou évite de prendre en considération les proportions dans l'entraînement pour la force finit toujours par buter sur des problèmes. Pour certains, le problème consiste simplement dans le fait que l'on se moquera de leur physique ridicule, mais pour la plupart il se concrétise par un accident. » - Bill Starr

Si tu es un haltérophile qui s'entraîne depuis des années, calcule sur deux ans et environ 30-50 kg de plus aux gros multi-articulaires (squat, décharges, tractions, rameurs, banc).

## À# quelles améliorations sâ##attendre avec lâ##entraÃ®nement ?

On nous demande souvent quelles sont les attentes de croissance annuelle dâ##un athlÃ¨te dÃ©butant ou non, avec un bon programme. Nous rÃ©pondons en dÃ©poussiÃ©rant un article, lâ##un des meilleurs, du coach Casey Butt publiÃ© il y a plusieurs annÃ©es sur â##hard gainerâ##.

â##Attentes de lâ##entraÃ®nementâ## de Casey Butt

Â« En Ã©tant rÃ©alistes, les dÃ©butants sains peuvent programmer de construire 5-10 kg de muscle par an. Vous Ãªtes peut-Ãªtre capables de gagner plus de masse que cela, mais vous devez Ãªtre extrÃªmement douÃ©s pour construire une quantitÃ© de muscles supÃ©rieure Ã celle-ci. Au dÃ©but, vous progresserez rapidement, mais ensuite votre progression va se rÃ©duire Ã quelques progrÃ¨s hebdomadaires imperceptibles.

Les athlÃ¨tes intermÃ©diaires peuvent mÃªme gagner jusquâ##Ã 5 kg en une annÃ©e, mais ils devront Ãªtre trÃ¨s appliquÃ©s et constants. Vous pourriez rÃ©ussir Ã gagner ces kilos en peu de mois, si votre routine de masse est trÃ¨s efficace. Presque toujours, les gains arrivent trÃ¨s lentement et il vous faudra des mois avant de voir les plus petites variations de votre physique. Si vous Ãªtes proches des limites de votre potentiel gÃ©nÃ©tique, vous pourriez avoir besoin dâ##annÃ©es pour noter les plus petits gains. Mais vous seriez alors bien avancÃ©, donc ce nâ##est pas encore le moment de vous en inquiÃ©ter.

Un homme adulte sain et nature peut augmenter sa masse maigre dâ##environ 20% Ã partir du moment oÃ¹ il commence Ã sâ##entraÃ®ner (sans produits dopants, Ã©videmment), en supposant quâ##au dÃ©but il ne soit pas une mauvette (auquel cas, il pourrait faire mieux que 20%). Un dÃ©butant de 82 kg avec 15% de graisse corporelle peut gagner un maximum de 13 kg de muscles par an. Mais cela suffirait pour vous transformer en un vÃ©ritable Hercule. Pour la majoritÃ© des personnes, un gain de cette portÃ©e, nÃ©cessitera au moins 3 ans dâ##entraÃ®nement, de repos et dâ##alimentation parfaits. Beaucoup auront besoin de plus de 5 ans pour gagner autant, et en faisant tout correctement.

Cela ne vous semble pas juste ?

Sachez que le soldat amÃ©ricain moyen Ã¢gÃ© dâ##un peu plus de 20 ans et mesurant 188 cm de hauteur pÃ¨se 94 kg dont 15% de graisse corporelle. En condition de compÃ©tition, Arnold Schwarzenegger pesait environ 106 kg avec environ 8% de graisse corporelle. Cela signifie que Schwarzenegger portait sur lui environ 18 kg de muscles en plus par rapport au soldat moyen de la mÃªme taille et du mÃªme Ã¢ge. Ordinairement, les soldats ont une bonne forme physique, mais ils nâ##ont pas beaucoup plus de masse musculaire que les personnes athlÃ©tiques de leur tranche dâ##Ã¢ge. Donc, Schwarzenegger a augmentÃ© sa masse musculaire dâ##environ 23% de plus par rapport Ã ce quâ##il aurait eu sâ##il nâ##avait pas Ã©tÃ© bodybuilder. Et Schwarzenegger utilisait les produits dopants.

Reg Park a Ã©tÃ© lâ##un des meilleurs bodybuilders de lâ##Ã¨re qui prÃ©cÃ©dait lâ##usage rampant de Â« mÃ©dicaments Â». Ã# son apogÃ©e, il pesait environ 102 kg avec approximativement 10% de graisse corporelle. Le soldat amÃ©ricain moyen de la mÃªme taille et du mÃªme Ã¢ge (185 cm vers 25 ans) pÃ¨se 90 kg et possÃ¨de 15% de graisse corporelle. Park possÃ©dait 19% de masse maigre de plus quâ##une personne moyenne en forme.

Descendons dâ##un cran. John Farbotnik (Mr. America 1950) pesait environ 88 kg avec 10% de graisse corporelle. Le soldat amÃ©ricain moyen de lâ##Ã¢ge (annÃ©es 1950) et de la taille de Farbotnik pÃ¨se 81 kg et a environ 15% de graisse corporelle ; donc, Farbotnik portait sur lui 15% de masse corporelle de plus que lâ##homme moyen en forme de son Ã¢ge et de sa taille.

Si vous pensez pouvoir gagner plus de 20% de masse corporelle maigre (si vous êtes des personnes saines et actives), vous êtes en train de dire que vous pouvez obtenir un succès musculaire supérieur à celui des deux bodybuilders les plus célèbres de l'ère qui précède l'explosion de l'abus des substances dopantes.

Si vous allez jusqu'à penser pouvoir le faire en un an, vous rêvez.

Ne vous laissez pas distraire par l'idée de devoir gagner 23 kg de muscles pour avoir un bel aspect. Pour les athlètes nature et sains, ce ne sera pas possible. C'est tout aussi impossible pour la majorité des consommateurs de « médicaments » : Schwarzenegger n'y est pas arrivé ! Revenez sur terre et vivez dans le monde réel (si ce n'est dans le cas).

Oubliez les transformations en six semaines. Si vous voulez ajouter 2,5 cm à vos bras, pensez en termes d'environ un an, et non pas en termes de semaines ou de peu de mois (débuts exclus).

Si dans l'extension sur banc plat, vous utilisez 90 kg et vous voulez arriver à 135 kg, vous devez payer un certain prix pour y arriver. Vous n'y arriverez pas en un an, à moins que vous ne soyez extrêmement doué génétiquement ou que vous utilisiez de stéroïdes ; vous pourrez peut-être y arriver en deux ans, si vous faites les choses dans l'ordre.

« Je m'entraîne 3 fois par semaine en moyenne, même si avant les compétitions je pourrais m'entraîner davantage. » - George Eiferman

## ATHLÈTES DE LA OLD SCHOOL

« Vous avez besoin de varier au cours du temps. N'importe quelle routine d'entraînement finira par ne plus fonctionner et, à ce moment-là, il faudra faire quelque chose. Souvent, Reg Park et Clancy Ross conseillaient de garder la même routine d'entraînement pendant trois mois. Tommy Kono conseillait de changer de routine ou de nombre de répétitions toutes les 6-8 semaines. Le besoin de varier l'entraînement n'est pas un secret ; la solution est d'introduire la variation dans une routine de toute façon fondée sur les exercices composés fondamentaux. Ce n'est pas si compliqué.

Si un exercice ou une routine vous ont amené dans une impasse, vous pouvez recommencer à gagner en modifiant les séries de répétitions, vous pouvez changer l'ordre d'exécution des exercices, changer légèrement la position des mains et des pieds (sans se mettre en danger), ou bien remplacer certains exercices par d'autres. Par exemple, vous pouvez remplacer les extensions avec haltères au-dessus de la tête par la progression lente. Toutes ces choses peuvent apporter à la routine la variation nécessaire pour recommencer à progresser.

Je ne suis pas en train de vous dire que vous devez passer d'une routine à l'autre toutes les fois que vous croyez ne pas progresser assez rapidement. Je ne vous dis pas non plus que vous devez apporter soudain de gros changements à votre routine. Il s'agit encore moins d'éliminer les exercices difficiles de la routine pour les remplacer par des exercices plus faciles, par exemple supprimer les squats au profit des leg extensions. Pour tout vous dire, si vous prenez une de ces routes, vous n'arriverez nulle part.

Au contraire, ce que j'essaie de vous dire, c'est que vous devez utiliser avec constance une routine basée sur un noyau d'exercices composés et fondamentaux, mais que vous devrez de temps en temps apporter un peu de variation dans ce type d'entraînement, en modifiant le nombre de répétitions, l'ordre d'exécution des exercices, la prise etc. De cette façon, vous pourrez continuer à progresser sans tomber sur un plateau infini, en continuant à suivre une routine pour construire votre masse et votre force. »- Casey Butt

Mais nous voilà arrivés dans la partie du livre que tu attendais le plus. Sans perdre de temps dans des discussions inutiles, tu trouveras ci-dessous les meilleures fiches, sélections pour toi parmi des centaines tirées de notre base de données.

Prêt ? Alors, vas te changer et saisis ton balancier !

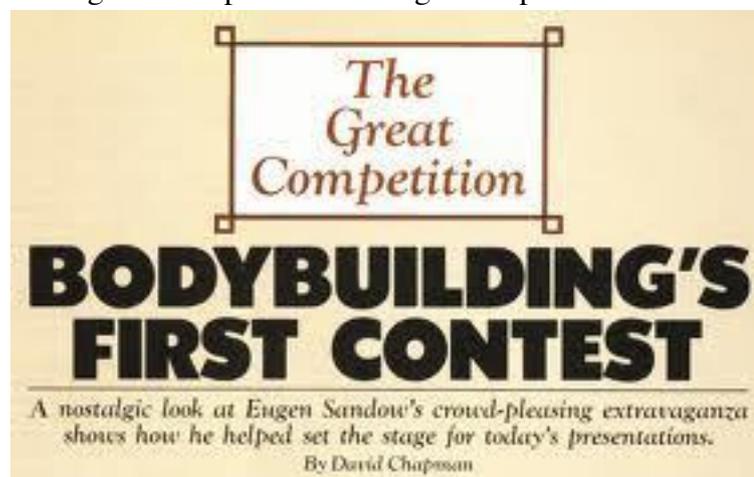
Cependant, avant de te présenter les entraînements des athlètes du passé, nous voulons te raconter une histoire fascinante :

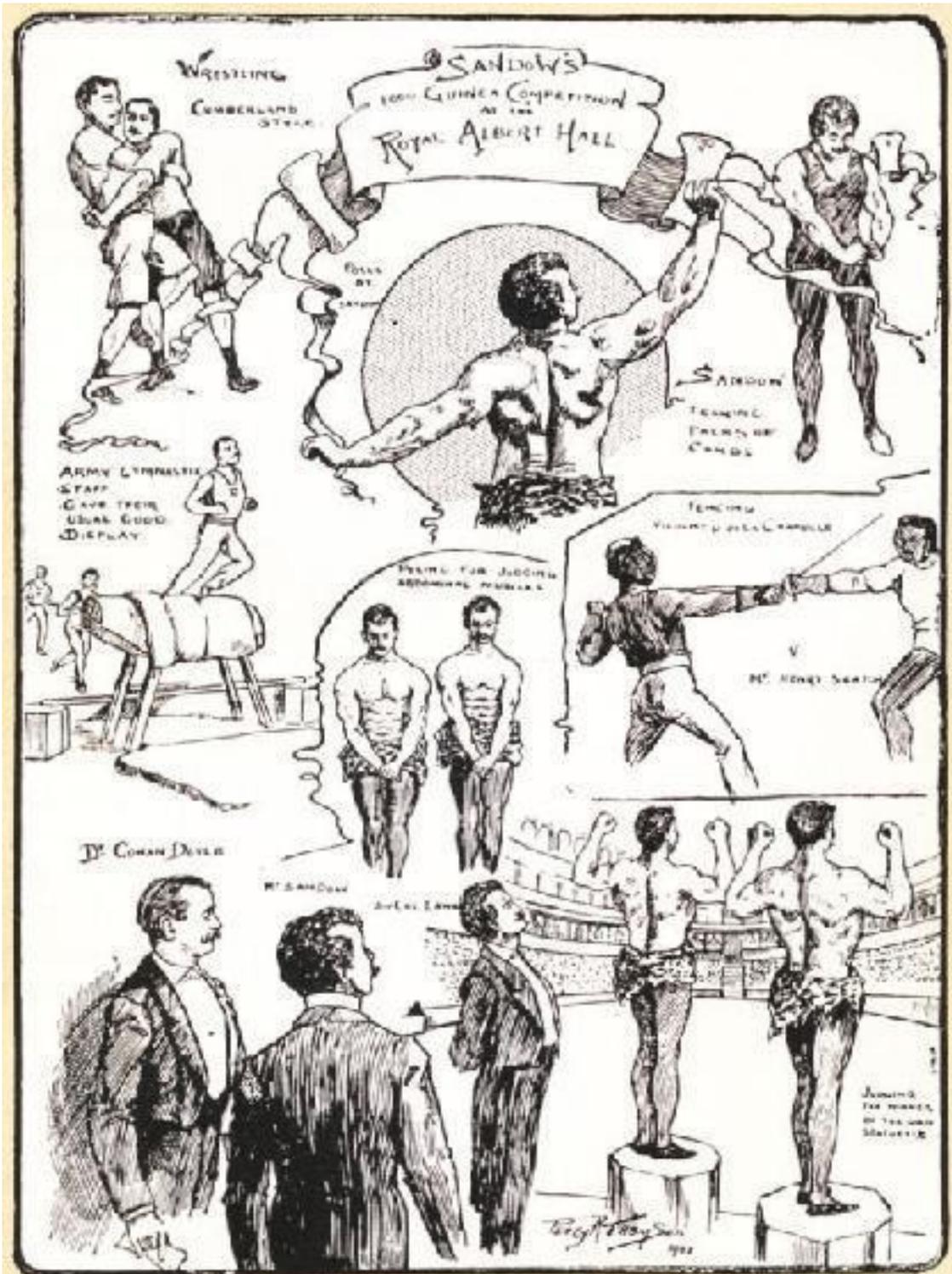
La 1<sup>ère</sup> compétition de body building de l'histoire

La toute première compétition dans le monde du culturisme fut disputée en 1901 au Royal Albert Hall de Londres, devant un public de 15 000 personnes !



La première compétition de culturisme fut d'abord nommée THE GREAT COMPETITION et fut organisée par Sandow Eugene en personne !





Percy Thompson's illustration commemorates the many activities from wrestling to fencing that occurred in conjunction with the Great Competition.

Comme juges furent nommés le maître Sandow, Sir Arthur Conan Doyle (oui, c'est bien lui, l'auteur de Sherlock Holmes !) et Sir Charles Lawes, un sculpteur anglais.

Le nom de la compétition vient du fait qu'elle accueillait des athlètes de toute l'Angleterre, et pour pouvoir y accéder il fallait se qualifier aux 3 premières places dans de précieuses compétitions régionales.

Les critères de jugement étaient très différents des critères modernes. Imagine-toi seulement qu'il fallait prouver d'avoir réellement une mens sana dans un corpore sano. En effet, les traits caractéristiques du vainqueur devaient se retrouver aussi dans l'état des dents et de la peau !



Le vainqueur fut un athlète de Nottingham, William Murray, qui remporta chez lui un prix substantiel de 500 sterlings.

Le deuxième qualifié fut R. Cooper avec 300 sterlings de récompense, et le troisième A.C. Smythe avec 200 sterlings.

Observe les trois premiers qualifiés ci-dessous :



Aux récompenses en numéraire, s'ajoutèrent les statuette d'or, d'argent et de bronze de Frederick William Pomeroy, datées 1891 et représentant Sandow avec un balancier à sphères. On donne encore aujourd'hui cette même statue aux vainqueurs de Mr. Olympia.



Commentons Ã prÃ©sent notre promenade dans la voiture du temps aux cÃ´tÃ©s des meilleurs athlÃ©tes du passÃ© !

PrÃ©ts ? Attachez vos ceintures, attention au dÃ©part !

Ã« Si les poids d'entraÃªnement n'augmentent pas, vous ne construirez jamais une masse musculaire significative. Laissez-moi vous dire, aprÃ©s des annÃ©es d'entraÃªnement infructueux, qu'il n'y a rien de plus important pour la rÃ©ussite de l'entraÃªnement que l'ajout progressif de poids d'entraÃªnement : ni l'intensitÃ©, ni quelque autre principe d'apparence scientifique n'y feront rien. Une des clÃ©s les plus importantes pour progresser est de convaincre le corps d'accepter de devoir supporter plus de poids Ã travers l'application intelligente du principe de rÃ©sistance progressive. Ã» - Casey Butt

SERGE NUBRET



Parmi les culturistes de la vieille école, Serge Nubret (classe 1938) est certainement le plus complet, car il incarne parfaitement le volume, la plasticité, la symétrie et l'élégance, sans oublier qu'il a réussi à maintenir cette condition jusqu'à un âge avancé.

Mais quelle était sa philosophie d'entraînement ?

Serge était fermement convaincu que le chemin le plus efficace pour obtenir un corps musculeux durable dans le temps était de pomper le plus de sang possible à l'intérieur des muscles. Par conséquent, il avait l'habitude d'exécuter 3 à 5 exercices par groupe musculaire, avec environ 6-8 séries par exercice, en utilisant des poids qui lui permettaient de faire environ 20 répétitions jusqu'à l'épuisement, mais en s'arrêtant à 12 et en se reposant environ 30 secondes entre les sets. Chaque exercice était fait avec une technique excellente, chaque répétition était effectuée sans aucune bavure et avec une précision chirurgicale, dans le but de créer un maximum de tension et d'atteindre un maximum de pompage musculaire.

Voici la routine utilisée par Serge pendant la plus grande partie de sa carrière :

#### 1 Lundi et jeudi (QUADRICEPS-THORAX)

- 1) Squat 8 x 12
- 2) Leg press 8 x 12
- 3) Leg extension 6 x 12
- 1) Extensions sur banc plat 8 x 12
- 2) Croix avec haltères sur banc plat 6 x 12
- 3) Extensions sur banc incliné 8 x 12
- 4) Croix avec haltères sur banc incliné 6 x 12
- 5) Pullover avec haltère 6 x 12

#### 1 Mardi et vendredi (DOS-FORMAUX)

- 1 Tractions à la barre avec supination 6 x 12
- 2 Lat machine arrière 8 x 12
- 3 Lat machine avant 6 x 12

4 Rameur avec balancier et buste courbé 6 x 12

1 Leg curl allongé 8 x 12

2 Leg curl debout 8 x 12

1 Mercredi et samedi (BRAS-DELTOÏDES)

1 Overhead press avec balancier 6 x 12

2 Soulèvement frontaux avec haltères (alternés) 6 x 12

3 Soulèvement au menton avec balancier 6 x 12

4 Soulèvements latéraux 6 x 12

1 Curl aux coudes 6 x 12

2 Push down 6 x 12

3 Curl avec balancier 6 x 12

4 Parallèles serrés 6 x 12

Pour ce qui regarde les mollets, Serge avait l'habitude de les entraîner presque tous les jours, en alternant de nombreux exercices lourds ou légers.

Pour les muscles abdominaux, il exécutait tous les matins de très nombreuses répétitions de situp (on dit même environ 2000), mais il n'a jamais entraîné directement les muscles du trapèze et de l'avant-bras.

REG PARK



Celui de Reg Park (classe 1928) peut certainement être considéré comme le physique herculéen par excellence : des muscles gros et puissants répartis sur un corps de 185 cm.

Beaucoup se demanderont comment cet Hercule britannique a bien pu faire pour exhiber un corps aussi impressionnant et mastodontique.

La philosophie d'entraînement de Reg était extrêmement simple : il était convaincu que personne ne pourrait obtenir un physique musculeux et imposant sans devenir fort dans les exercices de base.

Reg avait l'habitude d'entraîner le corps tout entier 3 fois par semaine, en utilisant principalement des exercices multi articulaires, qu'il considérait comme les seuls capables de garantir une croissance musculaire réelle et durable.

Dans ses routines, ne manquaient jamais les extensions sur banc horizontal, les extensions au-dessus de la tête (en particulier derrière le cou, que Reg considérait comme un must pour avoir des deltoïdes énormes), les soulevés de terre, les soulèvements olympiques, le squat avant et arrière, ainsi que le rameur avec buste courbé.

Reg était extrêmement opposé aux entraînements jusqu'à l'épuisement, car, selon lui, céder dans une ou plusieurs séries n'aurait servi qu'à malmenier inutilement le système nerveux central, en provoquant une baisse de la force et donc de la confiance en soi, alors qu'en réalité le principal objet de l'entraînement aurait dû être de renforcer l'estime de soi, en plus du physique.

Il avait l'habitude d'utiliser des poids qui permettaient de faire 5 à 10 répétitions sans céder pendant l'exécution de la série : en particulier, il projeta un schéma d'entraînement, qui consistait dans l'exécution de 5 séries de 5 répétitions, schéma qui fut successivement repris et modifié par Bill Starr, haltérophile et strength trainer de certaines équipes de football des années 1970.

Reg Park conseillait aux débutants d'exécuter 5 sets de 5 répétitions avec des poids de plus en plus lourds : en particulier, la première série devait être effectuée avec 60% du poids d'entraînement, la seconde avec 80% et les trois dernières avec un maximum de poids.

Donc, par exemple, avec un poids d'entraînement de 100 kg, il aurait fallu procéder de la manière suivante :

- 1 x 60
- 1 x 80
- 1 x 100
- 1 x 100
- 1 x 100

Au cas où l'on aurait aussi complété toutes les séries avec la bonne technique, il aurait alors fallu ajouter un poids lors de la séance suivante (Reg Park recommandait d'ajouter 2-4 kg en moyenne selon l'exercice). En cas de plateau, c'est-à-dire de non progression, la meilleure chose à faire aurait été, tout d'abord, de contrôler l'alimentation et de vérifier si le repos était suffisant, puis, dans un deuxième temps, de diminuer la charge de 15-20% environ et de recommencer la progression depuis le début.

Reg était convaincu que les exercices isolément ne servaient qu'au moment de concours ou de compétitions et qu'ils n'apportaient rien aux débutants et aux intermédiaires, ni de manière générale aux personnes encore dépourvues de fondements solides. Bien que, dans certains exercices comme le curl avec balancier, on utilisât la technique du cheating, il soutenait que dans la quasi-totalité des mouvements, une exécution nette et correcte imposait pour éviter des lésions musculaires et articulaires. En particulier, il recommandait de garder toujours la colonne vertébrale en position neutre, les genoux alignés avec la pointe des pieds, les coudes sous les poignets et le cou aligné avec la colonne vertébrale.

Par ailleurs, il était contre les changements continuels de routine d'entraînement ; il affirmait que les résultats d'un programme sensé se voient au bout d'une longue période, un changement précocé ne consentant pas les adaptations opportunes et conduisant donc à l'arrêt tout progressif.

Il ne voyait pas non plus d'un bon il la quasi-totalité des compléments alimentaires qui, selon lui, ne remplacent pas un régime riche et équilibré. Il affirmait d'ailleurs que l'argent devait être dépensé pour la nourriture et non pour des produits présentés comme miraculeux (il n'y avait alors pas beaucoup de compléments alimentaires ; bien évidemment, Reg s'adresse ici aux culturistes de son époque). Selon lui, les seuls suppléments valides étaient :

- 1) les multivitamines ;
- 2) les omega3;
- 3) les protéines du lait.

En général, Reg affirmait que sans travailler dur, on ne pourrait jamais obtenir de résultats notoires et que l'on ne devait accorder aucune importance à la durée des entraînements, car ce qui comptait réellement, c'était l'alimentation et la récupération après l'entraînement : tu peux entraîner pendant des heures, mais tu dois manger et dormir suffisamment.

Voici maintenant quelques routines parmi celles que le grand Reg suivit au cours de sa carrière :

#### ROUTINE n°1

- Military press 3 x 10 - 8 - 6
- Extensions au sol 3 x 10 - 8 - 6
- Curl avec balancier 3 x 10 - 8 - 6
- Pullover avec balancier 3 x 10 - 8 - 6
- Squat 3 x 10 - 8 - 6

\*La routine était exécutée 3 fois par semaine un jour sur deux (donc lundi, mercredi et vendredi).

#### ROUTINE n°2 (Reg Park à niveau d'habitant)

- Entraînement A
- Back squat 5 x 5
- Chin ups ou pull ups 5 x 5
- Dips ou extensions sur banc plat 5 x 5
- Exercice pour le poignet 2 x 10
- Calf 2 x 15 - 20
- Entraînement B
- Front squat 5 x 5
- Rameur avec balancier 5 x 5
- Extensions militaires 5 x 5
- Soulevés de terre 3 x 5
- (2 séries d'échauffement et 1 set d'entraînement)
- Exercice pour le poignet 2 x 10
- Calf 2 x 15 - 20

\*Les entraînements se relayaient sur 3 jours par semaine (donc selon le schéma ABA, BAB).

#### ROUTINE n°3

- Back squat 5 x 5
- Extensions sur banc 5 x 5
- Power clean 8 x 2
- Military press 5 x 5
- Curl avec balancier 3 x 5,
- puis 2 x 5 avec cheating

SoulevÃ©s de terre 5 x 1 â## augmenter le poids progressivement jusquâ##Ã un set maximal (les dÃ©butants devraient faire un set de 5 rÃ©pÃ©titions).

\*La routine Ã©tait exÃ©cutÃ©e 3 fois par semaine un jour sur deux et le soulevÃ© de terre Ã©tait introduit seulement le troisiÃ¨me jour).

ROUTINE nÂ°4

Front squat 5 x 5

Clean and press 2 sets dâ##entraÃ©nement de 2 rÃ©pÃ©titions et puis 5 x 2 sets dâ##entraÃ©nement

SoulÃ©v. au menton avec balancier 5 x 5

Dips 5 x 8

Curl avec haltÃ¨res 5 x 5

SoulevÃ©s de terre 5 x 1 â## augmenter le poids progressivement jusquâ##Ã un set maximal (les dÃ©butant devraient faire un set de 5 rÃ©pÃ©titions).

\*La routine Ã©tait exÃ©cutÃ©e 3 fois par semaine un jour sur deux ; dans le clean and press aprÃ¨s le 5x2, les 2 de 3 rÃ©pÃ©titions de push jerk Ã©taient facultatifs et le soulÃ©vement depuis le sol Ã©tait introduit seulement le troisiÃ¨me jour).

ROUTINE nÂ°5

Hyper-extensions 1 x 20

Squat 5 x 5

Banc 5 x 5

Demi-soulevÃ© de terre en partant du genou 5 x 5

Rameur avec balancier et buste flÃ©chi 5 x 5

Leg raise 1 x 25

\* La routine Ã©tait exÃ©cutÃ©e 3 fois par semaine un jour sur deux.

ROUTINE nÂ°6

Programme de 3 phases

PHASE 1

Hyper-extensions 3 x 10

Back squat 5 x 5

Banc plat 5 x 5

SoulevÃ© de terre 5 x 5

PHASE 2

Hyper-extensions 3 â## 4 x 10

Front squat 5 x 5

Back squat 5 x 5

Banc plat 5 x 5

Military press 5 x 5

High pull 5 x 5

SoulevÃ© de terre 5 x 5

Calf 5 x 25

PHASE 3

Hyper-extensions 4 x 10

Front squat 5 x 5

Back squat 5 x 5

Military press 5 x 5

Banc plat 5 x 5

Rameur avec balancier et buste flÃ©chi 5 x 5

SoulevÃ© de terre 5 x 3

Overhead press avec balancier ou haltÃ¨re

(un bras à la fois) 5 x 5

Curl avec balancier 5 x 5

French press allongé 5 x 8

Calf 5 x 25

\*Chaque phase durait 3 mois environ et, avant de commencer la suivante, Reg Park testait le maximum sur les soulèvements principaux et, après 4 jours de repos, il commençait la phase suivante ; chaque séance était exécutée 3 fois par semaine un jour sur deux.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.