

DÉCOUVRIR

COMPRENDRE LA MUSCULATION

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





♥ ORGANISATION DES SÉANCES (PPL) ♥

Le programme est organisé autour de la méthode **Push / Pull / Legs (PPL)** qui divise le corps en 3 groupes musculaires.

Push : ce sont tous les exercices des biceps où tu tires une charge : tirage horizontal, tirage vertical, rowing, biceps curl

Pull : ce sont tous les exercices pectoraux épaules triceps où tu pousses une charge : chest press, développé militaire, pompes

Legs : ce sont tous les exercices pour le bas du corps tels que les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers.

J'ai choisi le format Push / Pull / Legs parce qu'il te permet de travailler chaque groupe musculaire de manière équilibrée, tout en laissant le temps nécessaire à la récupération. Chaque séance est pensée pour être efficace et sécurisée, te permettre de progresser plus vite, et éviter les déséquilibres entre le haut et le bas du corps. Ce format est idéal pour t'offrir des résultats visibles, tout en gardant ton entraînement motivant, clair et accessible, quel que soit ton niveau.



DEUX TYPES D'EXERCICES DIFFÉRENTS

Dans ce programme, nous allons travailler à la fois avec des exercices polyarticulaires et monoarticulaires, chacun ayant son rôle spécifique. Ensemble ils forment le combo parfait pour progresser efficacement, améliorer tes performances et sculpter un physique harmonieux. L'ordre des exercices a été pensé avec soin pour optimiser chaque séance. On commence toujours par le mouvement qui demande le plus d'énergie, afin que tu puisses donner le meilleur de toi-même dès le début. La plupart du temps, ce sont les exercices polyarticulaires, car ils sollicitent plusieurs groupes musculaires à la fois et demandent un effort plus intense. Si ton temps est limité, ce sont ceux que tu dois prioriser. Il arrive cependant que l'on débute par un exercice monoarticulaire pour pré-fatiguer un muscle précis.

C'EST LE COMBO PARFAIT POUR AVOIR UNE
PROGRESSION OPTIMALE, AU NIVEAU DE TES
PERFORMANCES ET DE TON PHYSIQUE

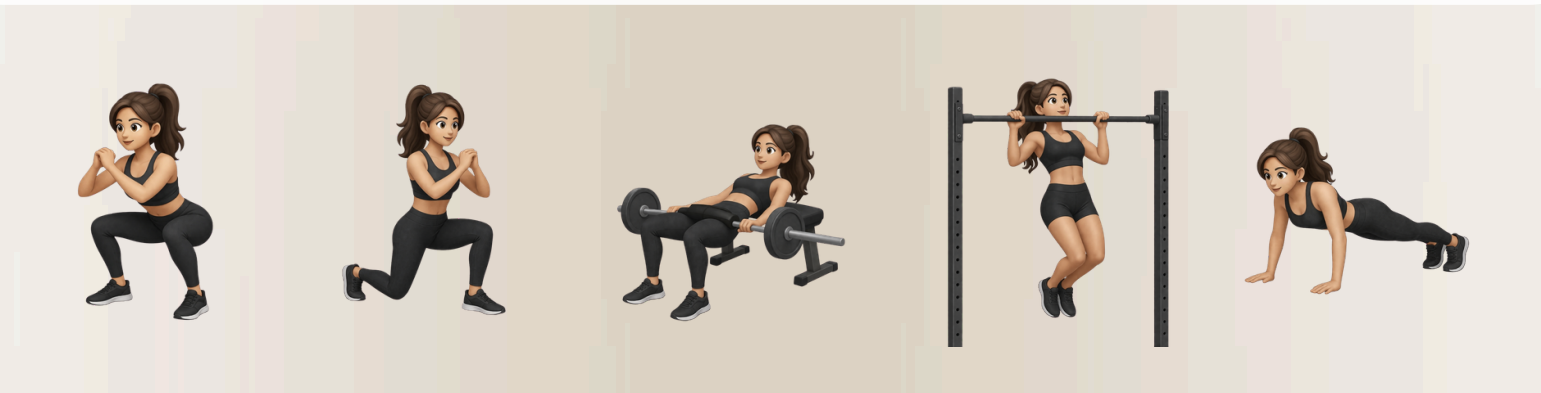




🌲 LES EXERCICES POLY-ARTICULAIRES 🌲

Ce sont les exercices qui sollicitent plusieurs articulations, ce qui signifie que plusieurs muscles travaillent simultanément. Ce sont des mouvements fonctionnels, souvent réalisés avec des charges libres comme les haltères ou la barre. Ils permettent de développer la force, de favoriser la prise de masse musculaire et d'améliorer la coordination ainsi que la stabilité du corps. Ils recrutent davantage la sangle abdominale, ce qui améliore le gainage et la posture. En revanche, ils demandent beaucoup d'énergie, génèrent une dépense calorique importante et sollicitent fortement le système nerveux ainsi que les articulations. C'est pourquoi il est essentiel de bien respecter tes jours de repos afin de favoriser une récupération optimale.

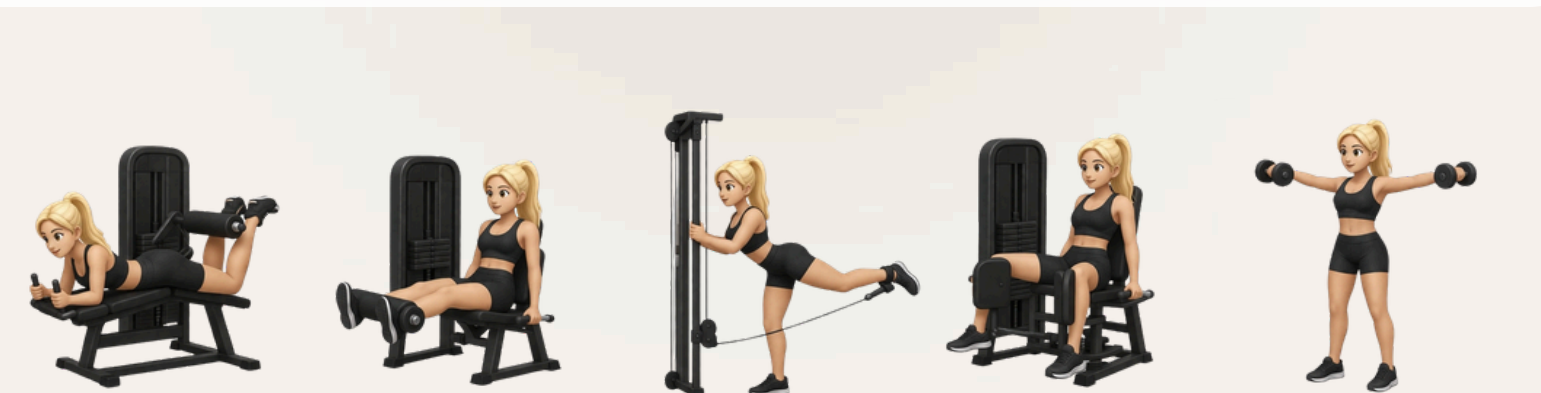
Exemples d'exercices : squats, fentes, hipthrust, développé couché, soulevé de terre classique, tractions, pompes



🦋 LES EXERCICES MONO-ARTICULAIRES 🦋

Ce sont des mouvements qui impliquent une seule articulation et qui ciblent principalement un muscle. Ils sont idéals pour isoler une zone précise et corriger certains déséquilibres afin d'obtenir une silhouette plus harmonieuse. Ces exercices améliorent le ressenti musculaire et la connexion neuromusculaire, permettant de mieux cibler le muscle travaillé. Ils peuvent être placés en début de séance pour activer un muscle spécifique, ou en fin de séance pour le fatiguer davantage et compléter le travail effectué avec les exercices polyarticulaires. Les exercices monoarticulaires génèrent une dépense énergétique plus faible, sollicitent plus doucement le système nerveux et les articulations avec un risque de blessure réduit.

Exemples d'exercices : leg extension, leg curl, kick back, back extension, élévations latérales, curl biceps





💣 TENSION DE CONTRACTION VS ÉTIREMENT 💣

Dans ces deux catégories d'exercices (poly-articulaires et mono-articulaires) on retrouve des mouvements qui sollicitent les muscles de manière différente selon la position et la courbe de résistance.

Contraction : Certains exercices génèrent une forte tension en de contraction, c'est-à-dire lorsque le muscle est raccourci (comme les kickbacks ou les élévations latérales en haut du mouvement), favorisant une forte connexion musculaire et un travail ciblé.

Étirement : À l'inverse, d'autres exercices induisent une forte tension d'étirement, lorsque le muscle est allongé (comme les fentes ou le leg curl en position basse), ce qui est particulièrement intéressant pour stimuler l'hypertrophie via un stress mécanique important.

💣 EXERCICES SUR MACHINES VS POIDS LIBRES 💣

Dans le programme, tu vas utiliser à la fois des poids libres et des machines de musculation. Chacun a ses avantages, et l'idée est de combiner les deux pour progresser de manière efficace et sécurisée.

Poids libres : sollicitent plusieurs muscles à la fois et demandent de maîtriser le mouvement. Ils améliorent ta posture et engagent la sangle abdominale. Ces exercices reproduisent des mouvements naturels, augmentent la dépense calorique et permettent de charger progressivement pour développer force et puissance. Néanmoins, ils sont plus complexes et peuvent demander un peu plus de technique, surtout si tu débutes. Tu dois te montrer plus vigilante car ce sont des exercices fatigants qui entraînent un plus grand risque de blessures.

Machines guidées : offrent une position stable, facilitent l'isolation d'un muscle et protègent les articulations. Elles sont simples d'utilisation et sont parfaites pour travailler jusqu'à l'échec sans risque de blessure. C'est aussi un énorme gain de temps et d'énergie étant donné que tu n'as pas de poids à ranger. Néanmoins, les charges sont assez limitées et elles ne constituent pas une grande dépense calorique. Certaines machines comme les poulies sont difficiles à remplacer et permettent plusieurs variantes de tirage pour stimuler les muscles différemment.

PRENDRE EN COMPTE TOUS CES ÉLÉMENTS

💣 PERMET D'OPTIMISER SES RÉSULTATS 💣



LA CONNEXION NEURO-MUSCULAIRE



Correspond à la communication entre ton cerveau et tes muscles. Une connexion efficace permet de ressentir plus facilement le muscle pendant l'exercice et d'avoir un meilleur recrutement des fibres musculaires ciblées. Plusieurs études démontrent que cela engendre une progression plus rapide et diminue le risque de blessures. Dans ce programme, nous allons stimuler cette connexion à chaque séance, afin que chaque mouvement soit réalisé de façon optimale. Par exemple, commencer par des exercices qui isolent un muscle, comme l'abduction pour les fessiers, te permet de sentir le muscle se contracter avant de passer aux mouvements composés.

Mes petites astuces pour renforcer cette connexion :

- ✓ Concentre-toi sur le ressenti plutôt que la vitesse ou les répétitions
- ✓ Prends le temps de contracter et relâcher le muscle sur chaque exo
- ✓ Utilise une charge adaptée : tu dois restée maître de ton exécution
- ✓ Ferme les yeux ou touche le muscle sollicité avec tes mains
- ✓ Pense fort au muscle que tu es en train de travailler



LES VARIABLES D'ENTRAÎNEMENT



Pour progresser efficacement, chaque séance ne repose pas seulement sur les exercices que tu réalises, mais aussi sur **la manière dont tu les exécutes**. Les répétitions, les séries et le tempo sont ce qu'on appelle les variables d'entraînement. Bien maîtrisées, elles te permettent d'adapter l'intensité, de stimuler le muscle correctement et d'obtenir des résultats incroyables.

Les **répétitions** correspondent au nombre de fois où tu effectues un mouvement. Elles influencent directement le type de travail musculaire : certaines plages de répétitions vont favoriser la prise de muscle, d'autres la force ou l'endurance. En général, plus tu augmentes la charge et moins tu fais de répétitions.

Les **séries** représentent le nombre de fois où tu répètes un même exercice avec un temps de repos entre chaque série. Elles permettent de doser le volume d'entraînement, c'est-à-dire la quantité totale de travail fournie par le muscle. Un bon équilibre entre séries et récupération est essentiel pour stimuler le muscle sans le surcharger. On peut les réduire en cas de surentrainement.



LES VARIABLES D'ENTRAÎNEMENT

Le **tempo** correspond à la vitesse à laquelle tu réalises chaque répétition, notamment la phase où tu descends la charge et celle où tu la remontes. Contrôler ton tempo te permet d'augmenter le temps sous tension, d'améliorer ta connexion neuro-musculaire, de travailler plus efficacement, et de développer ta masse musculaire.

▶ C'est VRAIMENT l'un des points les plus importants dans ce programme, alors je compte sur toi pour le respecter si tu veux voir tes résultats doubler ! Cela ne sert à rien d'effectuer en exercice sans contrôler le mouvement. Plus le muscle reste sous tension, plus la stimulation est efficace, et plus le corps est amené à s'adapter.



LES DIFFÉRENTES PHASES DU MOUVEMENT

Chaque mouvement que tu réalises en musculation se décompose en trois phases principales. Les connaître et les maîtriser te permet de mieux recruter tes muscles, d'optimiser tes résultats et de travailler en toute sécurité.

Phase excentrique : c'est la phase où le muscle s'allonge/s'étire. Par exemple, lors d'un squat, c'est le moment où tu descends. Cette phase est essentielle car elle crée une tension sur le muscle et prépare le corps à la contraction suivante. Une exécution contrôlée ici favorise la force et le développement musculaire. Elle peut être utilisée dans l'apprentissage de certains exercices comme les tractions où on retient un MAX la phase excentrique du mouvement.

Phase isométrique : c'est la phase où le muscle reste statique. Chaque mouvement contient deux phases isométriques. Sur le squat cela correspond lorsque tu es accroupie en bas du mouvement mais aussi lorsque tu es droite au sommet du mouvement. Cette phase améliore la connexion neuro-musculaire, le contrôle du mouvement et la stabilité articulaire.

Phase concentrique : c'est la phase où le muscle se raccourcit/se contracte pour produire le mouvement. Dans le squat, c'est le moment où tu remontes. C'est la phase qui génère la puissance et qui contribue directement à la croissance musculaire.

CHAQUE PHASE EST REPRÉSENTÉE PAR UN CHIFFRE
QUI INDIQUE LE TEMPO DU MOUVEMENT EN SECONDE



★ LE TEMPO EN QUATRE CHIFFRE ★

Si tu rencontres un X ou un 0 dans le tempo, cela signifie que tu dois réaliser cette phase le plus rapidement possible, tout en gardant une exécution parfaite. Par exemple, pour un squat avec un tempo X-X-X-X, tu vas effectuer chaque répétition aussi vite que possible, sans modifier la technique.

Exemple avec un tempo 2-0-2-0, cela signifie :

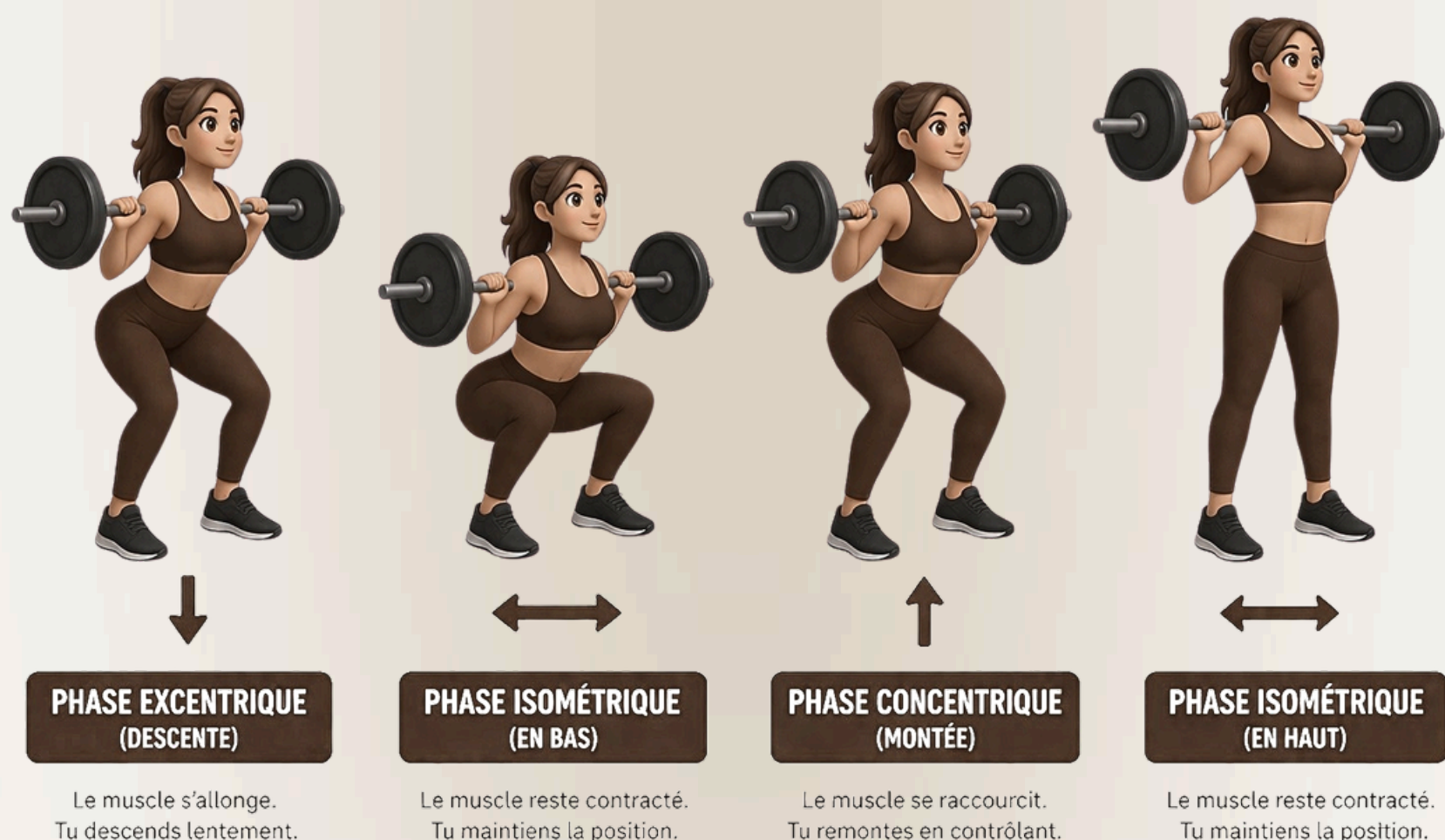
Premier chiffre (phase excentrique): 2 sec pour la descente

Deuxième chiffre (phase isométrique) : 0 sec tu remotes direct

Troisième chiffre (phase concentrique) : 2 sec pour la remontée

Quatrième chiffre (phase isométrique) : 0 sec tu descends direct

CE SHÉMA TE PERMET DE VISUALISER CLAIREMENT LES DIFFÉRENTES PHASES DU SQUAT BARRE LIBRE



CALCULER LE TEMPS SOUS TENSION

En hypertrophie, le temps sous tension idéal se situe généralement entre 30 et 60 secondes par série. Respecter cela permet de stimuler efficacement le muscle et d'optimiser tes résultats.

Pour calculer le temps sous tension : 10 répétitions x tempo 1-0-1-2
= 10 x (1+0+1+2) = 40 secondes sous tension.



DÉFINIR TA CHARGE DE TRAVAIL

La charge correspond au poids que tu vas utiliser pour chaque exercice. L'idée est de choisir un poids suffisamment lourd pour sentir le muscle travailler tout en gardant une technique parfaite. Pour définir ta charge de travail, tu dois vraiment être en difficulté lors de tes dernières répétitions afin de te rapprocher de l'échec musculaire.

La charge parfaite : tu dois pouvoir réaliser toutes les répétitions prévues avec une bonne exécution en sentant tes muscles travailler intensément sur les 2-3 dernières répétitions. Si c'est trop facile, c'est que tu peux augmenter légèrement le poids. Si c'est trop difficile, réduis-le pour préserver tes articulations et ne pas te blesser. Tu dois TOUJOURS privilégier la qualité à la quantité surtout que tu ne pourras pas mettre le même poids sur tous les exercices car certains muscles sont plus forts que d'autres. C'est pour cette raison que je te conseille de bien noter à chaque fois les charges que tu mets sur chacun des exercices. Cela te permettra de tracker ta progression mais également d'augmenter la charge petit à petit.



PETIT RAPPEL TRÈS IMPORTANT MA STAR

Ne compare jamais la charge que tu mets à celle de quelqu'un d'autre. Celle-ci est vraiment subjective puisqu'elle varie d'une personne à l'autre selon son niveau, son énergie, sa force, et l'exercice effectué. Si tu es débutante, je te conseille vraiment de commencer léger et d'augmenter petit à petit. Concentre-toi d'abord à effectuer le mouvement correctement (amplitude, tempo)

CAS PARTICULIER : DIMINUTION DES CHARGES

Il est tout à fait normal parfois de devoir baisser le poids, que ce soit par fatigue, manque de sommeil, ou le cycle menstruel... Surtout ne culpabilise pas : mieux vaut bien exécuter le mouvement avec moins de charge que se blesser ou perdre le ressenti. Le muscle travaille toujours, même avec un poids plus léger, surtout si tu respectes le temps sous tension. Reste bien à l'écoute de ton corps !



🍒 MÉCANISME DE LA SURCHARGE PROGRESSIVE 🍒

La surcharge progressive est un principe essentiel pour permettre à ton corps d'évoluer et d'éviter de stagner. Les muscles sont intelligents et s'adaptent naturellement à l'effort qu'on leur propose. Lorsqu'un exercice, une charge ou un rythme deviennent familiers, le corps n'a plus de raison de changer. La surcharge progressive consiste simplement à lui offrir, petit à petit, un nouveau stimulus.

Plusieurs méthodes de surcharge progressive :

- ✓ Augmenter la charge : c'est la base de la progression en force
- ✓ Augmenter le nombre de répétitions : très utilisée en hypertrophie
- ✓ Augmenter le nombre de séries : augmente la fatigue musculaire
- ✓ Travailler en tempo : favorise une meilleure stimulation musculaire
- ✓ Réduire le temps de repos : augmente l'intensité / stress métabolique
- ✓ Améliorer la technique : vraiment essentiel pour progresser
- ✓ Augmenter la connexion neuro-musculaire : séries plus efficaces
- ✓ Ajouter des techniques d'intensification : un vrai GAME CHANGER
- ✓ Augmenter la difficulté d'un exo : tractions assistées > lestées
- ✓ Augmenter la fréquence d'entraînement : permet + de volume global
- ✓ Ajouter de la charge indirecte (élastique) : change la résistance
- ✓ Augmenter le volume total : charge x reps x séries
- ✓ Améliorer la récupération entre les séances : tu peux pousser + lourd
- ✓ Réduire l'assistance : machine > poids libres (+ de stabilisation)
- ✓ Se rapprocher de l'échec musculaire : se dépasser à chaque fois



À NE SURTOUT PAS OUBLIER

Chaque petite évolution a de la valeur. Il n'est pas nécessaire de progresser à chaque séance. Certaines journées servent à consolider les acquis, à mieux ressentir les mouvements et à écouter son corps, tandis que d'autres permettent d'aller un plus loin. Souviens-toi que tu dois ABSOLUMENT sortir de ta zone de confort. Si tu fais toujours le même exercice avec le même poids et le même nombre de répétitions, tu ne pourras jamais progresser et tu risques de stagner.



 LE TEMPS DE REPOS ENTRE LES SÉRIES

Entre chaque série, laisse ton corps se reposer en moyenne 1min à 3min pour l’hypertrophie. Cela permet au muscle de récupérer suffisamment pour la série suivante, tout en maintenant une intensité optimale. Si ton temps de repos est trop court, tu ne pourras pas soulever assez, et s’il est trop long, ton muscle perd de sa chaleur et de son activation.

 LE MUSCLE SE CONSTRUIT PENDANT LE REPOS

Le repos fait pleinement partie de l’entraînement. C’est pendant les phases de récupération que ton corps se régénère, s’adapte et que les muscles se développent. Sans un repos suffisant, les performances diminuent, la fatigue s’accumule et les résultats peuvent ralentir, même si tes séances sont bien structurées. Voici quelques pratiques qui favorisent la circulation sanguine, diminuent les courbatures et aident le corps à éliminer les tensions accumulées, tout en respectant ton niveau d’énergie. Elles permettent également de détendre les muscles, d’améliorer la récupération et de favoriser un meilleur équilibre, aussi bien physique que mental.

 Favorise ta récupération 	 Freine ta récupération 
• Alimentation équilibrée • Apport riche en protéines • Bonne hydratation • Sommeil de qualité • Massage, sauna, bain froid • Récupération active : marche, étirements, yoga, cardio léger	• Alimentation insuffisante • Apport faible en protéines • Mauvaise hydratation • Manque de sommeil • Angoisses et stress élevé • Surentraînement : enchaîner les séances sans repos

MÊME EN PRENANT SOIN DE TA RÉCUPÉRATION, TON CORPS PEUT PARFOIS MONTRER DES SIGNES DE FATIGUE QU’IL EST IMPORTANT D’ÉCOUTER !





❤️ SURENTRAÎNEMENT : SIGNES ET PRÉVENTION ❤️

Le surentraînement apparaît lorsque le corps n'a pas suffisamment de temps pour récupérer entre les séances. Même avec un programme bien construit, enchaîner les entraînements intenses sans repos adapté peut finir par épuiser l'organisme et freiner les résultats. S'entraîner plus ne veut pas dire progresser plus. Il faut apprendre à écouter son corps pour évoluer sur le long terme.

Les signaux à surveiller :

- ✓ Fatigue persistante même après une nuit de sommeil
- ✓ Une baisse de motivation pour aller s'entraîner
- ✓ Une diminution des performances (charges, répétitions, endurance)
- ✓ Une sensation de jambes lourdes ou un manque de dynamisme
- ✓ Un manque d'énergie dans les séances (difficulté à se surpasser)
- ✓ Des douleurs inhabituelles ou persistantes (lombaires, genoux)
- ✓ Des troubles du sommeil : difficulté à s'endormir, se réveiller la nuit

▶ La meilleure prévention reste l'équilibre. Respecter les jours de repos, varier l'intensité des séances, adapter les charges selon ton état de forme et veiller à une récupération de qualité. Une alimentation adaptée, une bonne hydratation et un sommeil suffisant jouent également un rôle clé. Prendre un jour de repos ou alléger une séance n'est jamais un échec, c'est une stratégie intelligente pour continuer à progresser en douceur et dans le temps.

🫁 LA RESPIRATION EN MUSCULATION 🫁

La respiration joue un rôle essentiel pendant l'entraînement, autant pour la performance que pour la sécurité. Une respiration bien maîtrisée permet de stabiliser le corps, d'améliorer la force et de protéger la colonne vertébrale, notamment sur les exercices avec charges. Sur la majorité des exercices, l'inspiration se fait avant ou pendant la phase excentrique (lorsque tu descends la charge), afin de créer une bonne stabilité. Tu engages ensuite ton gainage, et l'expiration intervient pendant la phase concentrique, c'est-à-dire lorsque tu pousses ou tires la charge. Cette expiration contrôlée t'aide à maintenir la tension abdominale tout en libérant de la puissance. Avec le temps et la pratique, cette respiration devient naturelle. Elle te permet de te sentir plus stable, plus forte et avoir plus de contrôle sur ton corps. C'est là qu'intervient la technique du bracing, une méthode de gainage actif qui consiste à engager la sangle abdominale avant et pendant l'effort.



🪐 LE BRACING : UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION 🪐

Le bracing ne consiste pas à rentrer le ventre, mais au contraire à le gagner à 360°, comme si tu voulais créer une ceinture naturelle autour de ta taille. Avant de lancer le mouvement, inspire profondément par le nez en dirigeant l'air vers le ventre, puis contracte légèrement les abdominaux, les obliques et le bas du dos. Cette tension contrôlée te permet de rester stable, forte et alignée tout au long de l'exercice.

Cette technique est très importante sur les mouvements polyarticulaires comme le squat, le hip thrust, le soulevé de terre ou les presses. Elle améliore le transfert de force, limite les compensations et réduit le risque de blessures. En apprenant à respirer et à te gagner correctement, tu développes une meilleure posture, plus de contrôle et une vraie sensation de puissance, tout en te sentant plus en confiance sous la charge.

Une fois le bracing mis en place, la respiration doit accompagner chaque phase du mouvement de manière fluide et contrôlée. En règle générale, on inspire pendant la phase la plus "facile" ou préparatoire du mouvement, et on expire pendant la phase la plus intense, celle où l'on fournit le plus d'effort. Cette coordination permet de rester stable, de mieux contrôler la charge et d'optimiser la force produite.

🤿 L'APNÉE SUR LES CHARGES LOURDES 🤿

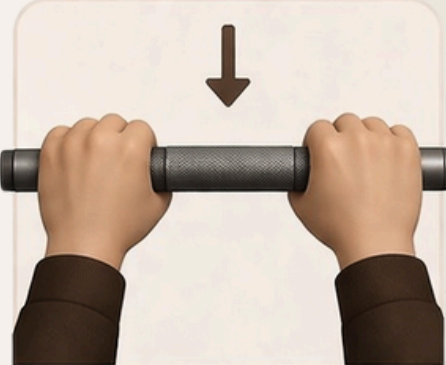
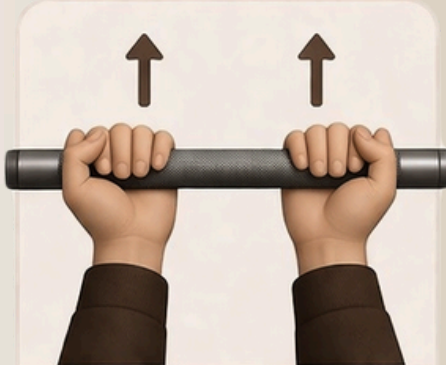
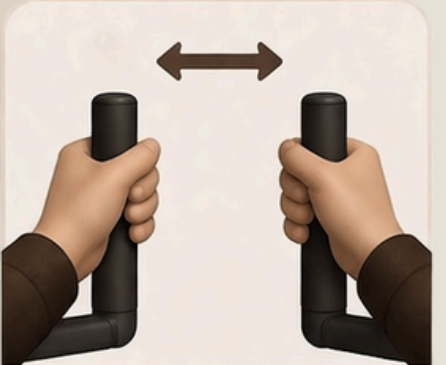
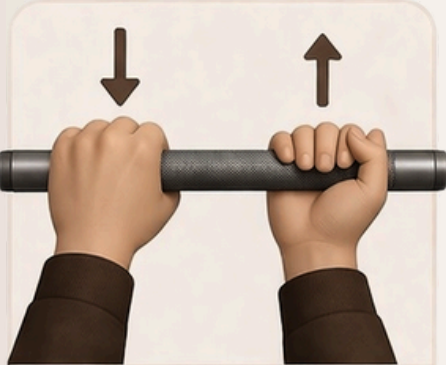
Sur les exercices plus lourds ou très demandants, comme le squat ou le soulevé de terre, il est possible de maintenir une légère apnée respiratoire sur une courte durée, le temps de passer la partie la plus difficile du mouvement. Cette apnée reste toujours contrôlée et ne doit jamais être prolongée. L'objectif n'est pas de bloquer sa respiration, mais de renforcer la stabilité du tronc pour protéger le dos et rester solide sous la charge. Souviens-toi que ta respiration permet d'oxygéner tes muscles pour avoir de l'énergie.

BIEN RESPIRER ACTIVE TON TRANSVERSE ET
✨ ✨ AIDE À MAINTENIR UN VENTRE PLUS PLAT ✨ ✨



👊 LES DIFFÉRENTES PRISES EN MAIN 👊

La prise que tu utilises sur un exercice joue un rôle important dans ton ressenti, ta force et les muscles que tu sollicites. En musculation, il existe plusieurs types de prises, chacune ayant ses spécificités et son intérêt selon l'exercice réalisé. Adapter ta prise en fonction de l'exercice et de ton ressenti te permettra d'améliorer ta technique, de mieux cibler les muscles travaillés et de progresser plus sereinement. Parfois, un simple changement de prise peut totalement transformer ton ressenti sur un exercice.

PRISE EN PRONATION	PRISE EN SUPINATION	PRISE NEUTRE	PRISE MIXTE
Paumes orientées vers le bas	Paumes tournées vers le haut	Paumes face à face	Une main en pronation, l'autre en supination
			
C'est la prise la plus courante, notamment sur les tirages, les tractions ou certains exercices pour le dos. Elle permet un travail équilibré et sollicite davantage les muscles du dos, tout en engageant les avant-bras.	Elle est souvent utilisée sur les exercices de tirage ou les curls, car elle accentue davantage le travail des biceps. Cette prise permet généralement de ressentir plus facilement ce muscle, mais elle peut être un peu plus contraignante pour les poignets ou les coudes si elle est mal maîtrisée.	C'est une prise très confortable, souvent mieux tolérée par les articulations. Elle permet un mouvement naturel, une bonne répartition de la charge et un excellent ressenti musculaire. Elle est idéale si tu es sensible des poignets ou des coudes, ou si tu recherches plus de stabilité sur certains exercices.	Elle est principalement utilisée sur des exercices lourds comme le soulevé de terre, afin d'améliorer la force de préhension et d'éviter que la barre ne glisse. Cette prise demande toutefois de l'attention, et il est conseillé d'alterner les mains d'une séance à l'autre pour éviter les déséquilibres.
 FOCUS : Dos et avant-bras	 FOCUS : Biceps (avant des bras)	 FOCUS : Confort, stabilité, articulations	 FOCUS : Force de préhension, sécurité

👉 NE PAS SE FIER QU'AU RESSENTI MUSCULAIRE 👉

C'est un indicateur précieux en musculation, mais il ne doit pas être le seul repère. Ressentir un muscle travailler peut t'aider à mieux le recruter, à améliorer ta connexion neuro-musculaire et à ajuster ton exécution. Cependant, ne pas ressentir intensément un muscle ne veut pas dire qu'il ne travaille pas. La progression repose avant tout sur la régularité, la technique, la surcharge progressive et le respect du programme. Le ressenti vient avec le temps, l'expérience et une meilleure maîtrise des mouvements. Il est donc important de trouver un équilibre : écouter ton corps, sans te fier uniquement aux sensations. Certains exercices, notamment les mouvements polyarticulaires, sollicitent plusieurs muscles à la fois. Le ressenti peut alors être plus diffus, mais le travail reste tout aussi efficace.



💔 LES COURBATURES : MYTHE OU RÉALITÉ ? 💔

Les courbatures, quant à elles, sont souvent associées à une bonne séance, mais elles ne sont pas un indicateur fiable de progression. Elles apparaissent généralement après un effort nouveau, un changement d'intensité ou une augmentation du volume d'entraînement. Avoir des courbatures ne signifie pas forcément que le muscle a mieux travaillé, et ne pas en avoir ne veut pas dire que la séance était inutile. Avec le temps, ton corps s'adapte. Les courbatures peuvent diminuer alors même que tes performances et ton physique continuent d'évoluer. L'essentiel est de respecter les temps de repos et d'assurer une bonne récupération. Ton corps t'enverra toujours des signaux, à toi de les interpréter correctement.

LE MEILLEUR POUR LA FIN : ACCESSOIRES ET OUTFITS C'EST CLAIREMENT TON CONFORT AVANT TOUT

Les chaussures : choisis-les selon ton type d'entraînement. Des baskets à semelle plate et fine pour la musculation (type new balance 550) et des baskets à semelle amortissante pour le cardio, elles te permettront de rester à l'aise et de protéger tes articulations.



**BASKETS
SEMELLES PLATES
(MUSCULATION)**



**BASKETS
SEMELLES AMORTISSANTES
(CARDIO)**

La tenue : choisis une jolie tenue dans laquelle tu te sens à l'aise, belle et confortable. C'est un petit détail qui peut paraître superficiel mais c'est très important pour restée motivée et te sentir confiante. Legging, short ou jogging : l'essentiel c'est que tu te sentes bien.



**TENUE SPORT
LEGGING + BRASSIÈRE**
Confort, maintien et liberté de mouvement.



**TENUE SPORT
SHORT + T-SHIRT MANCHES LONGUES**
Légère, confortable et parfaite pour bouger sans contraintes.



**TENUE CONFORT
JOGGING + SWEAT OVERSIZE**
Idéale pour l'échauffement, la récupération ou les jours où tu veux te sentir bien.



À mettre dans ton sac de sport : une serviette pour éviter de transpirer directement sur les machines, une gourde pour t’hydrater tout au long de la séance, un cadenas pour sécuriser tes affaires dans ton casier, une brosse avec des élastique, un déodorant pour sentir bon, des serviettes hygiéniques ou tampons quand tu as tes règles, un legging de rechange en cas de fuite ou de craquage.

SERVIETTE	GOURDE	CADENAS	BROSSE & ÉLASTIQUES	DÉODORANT	SERVIETTES HYGIÉNIQUES OU TAMPONS	LEGGING DE RECHANGE
Pour t’essuyer pendant et après l’entraînement.	Pour rester hydratée tout au long de ta séance.	Pour sécuriser ton casier et t’entraîner l’esprit tranquille.	Pour attacher tes cheveux et rester concentrée.	Pour te sentir fraîche et confiante, séance après séance.	Pour parer à toutes les situations, en toute discrétion.	Pour plus de confort, après le sport ou en cas de besoin.

Pad Hip Thrust : protège tes hanches et ton bassin lors de cet exercice phare pour le booty. Choisis un pad bien rembourré et assez large pour être plus confortable.

Ceinture de musculation : Cet accessoire n’est pas obligatoire, surtout si tu es encore débutante. L’essentiel est d’abord de maîtriser parfaitement tes mouvements, de renforcer ton dos et d’engager correctement ta sangle abdominale. La ceinture sert uniquement de soutien pour protéger tes lombaires lors d’exercices lourds comme le squat ou le soulevé de terre.

💡 **À savoir :** Si tu l’utilises systématiquement, tu risques de moins solliciter tes abdos et ton dos, ce qui peut augmenter le risque de blessures. C’est pourquoi je te recommande de la réserver aux moments où tu veux vraiment te dépasser, par exemple lors d’un record personnel (PR) ou quand tu charges vraiment lourd. Elle devient alors un outil de sécurité, et non une béquille pour ton corps.

Genouillères : apportent un soutien supplémentaire pour tes genoux lors de squats, fentes ou autres mouvements lourds.

PAD HIP THRUST	CEINTURE DE MUSCULATION	GENOUILLÈRES
Rembourré et moelleux.	Gainante et stabilisante.	Stables et confortables.



Sangles de cheville : utiles pour certains exercices ciblant le bas du corps ou les fessiers notamment pour le kick back à la poulie.

Sangles de tirage : Ces petites merveilles peuvent sembler accessoires, mais elles sont en réalité essentielles pour progresser sur certains exercices du haut du corps. Elles te permettent de mieux tenir la barre ou les câbles, ce qui est particulièrement utile lorsque tes avant-bras ou tes mains fatiguent avant le muscle ciblé. Autrement dit, elles te donnent la liberté de continuer à travailler ton dos, tes épaules ou tes biceps sans que ton grip ne limite tes performances. Attention de bien travailler ton grip à côté !



SANGLES DE CHEVILLE
avec scratchs et doubles anneaux

SANGLES DE TIRAGE
longues et antidérapantes

🤝 **ASTUCES POUR TRAVAILLER TON GRIP** 🤝

Un grip solide te permettra non seulement de progresser sur tes exercices tirage, mais aussi de mieux recruter tes muscles cibles, et donc d'avoir de meilleurs résultats. C'est un détail qui fait une vraie différence, surtout lorsque tu passes à des charges plus lourdes ou à des séances plus intenses.

Quelques exercices pour améliorer ton grip :

- ✓ Farmer's walk : marche avec des haltères lourds et serre fort la prise
- ✓ Dead hang : suspends-toi à une barre et tiens le plus longtemps
- ✓ Plate hold : tiens un disque entre tes doigts (prise en pince)
- ✓ Finger curls : laisse le poids rouler au bout des doigts puis referme
- ✓ Ressort ou balle anti-stress : ouvre et ferme pour renforcer la poigne

PROCHAIN PDF : MÉTHODES D'INTENSIFICATION

