

DÉCOUVRIR

DICTIONNAIRE

DROITS RÉSERVÉS

SPICY BOOTY





LE LEXIQUE FRUITÉ POUR T'AIDER À TOUT COMPRENDRE



amplitude de mouvement

nom féminin

L'étendue complète d'un exercice. Plus l'amplitude est grande, plus le muscle travaille de manière complète, ce qui favorise le développement harmonieux.



biset

nom masculin

Une technique où tu enchaînes deux exercices pour le même groupe musculaire sans pause. Cela permet de fatiguer le muscle plus intensément et d'augmenter le stimulus pour la croissance.



concentrique

adjectif qualificative

Phase du mouvement où le muscle se contracte pour rapprocher les points d'insertion. Par exemple, lors d'un curl biceps, c'est le moment où tu remontes le poids.



courbature

nom féminin

Douleur musculaire qui apparaissent généralement 24 à 48 heures après l'entraînement. Elles sont normales, surtout lorsque tu progresses ou changes d'exercices, et montrent que tes muscles ont été sollicités.



dégressif

adjectif qualificatif

Méthode consistant à diminuer la charge ou l'intensité au fil des répétitions ou des séries pour prolonger le travail du muscle. Très utile pour maximiser la fatigue et le développement musculaire.



LE LEXIQUE FRUITÉ POUR T'AIDER À TOUT COMPRENDRE



échec musculaire

nom masculin

Le moment où tu ne peux plus réaliser correctement une répétition d'un exercice. Il faut l'atteindre avec prudence, surtout pour éviter les blessures et respecter ton niveau.



excentrique

adjectif qualificatif

Phase du mouvement où le muscle s'allonge sous tension. Par exemple, lors d'un squat, c'est quand tu descends doucement. Elle est essentielle pour renforcer le muscle et améliorer le contrôle.



hypertrophie musculaire

nom féminin

Augmentation de la taille des fibres musculaires, ce qui entraîne une prise de volume du muscle. Elle se produit lorsque les muscles sont soumis à un stress (comme la musculation).



isométrie

nom féminin

Phase du mouvement où le muscle est contracté mais ne change pas de longueur. Par exemple, tenir un squat en bas de la position. Cela améliore la force et la stabilité.



polyarticulaire

adjectif qualificatif

Exercice qui sollicite plusieurs articulations et groupes musculaires en même temps, comme le squat ou le développé couché. Idéal pour travailler force et coordination.



LE LEXIQUE FRUITÉ POUR T'AIDER À TOUT COMPRENDRE 🔍



répétition

nom féminin

Nombre de fois que tu effectues un mouvement complet d'un exercice. Les répétitions influencent le type de travail : force, endurance ou hypertrophie.



single-set

nom masculin

Faire une seule série pour un exercice. Peut être utilisé pour débiter, pour échauffer ou pour cibler un muscle sans trop le fatiguer.



stress métabolique

nom masculin

La sensation de brûlure que tu ressens lors de l'effort. Elle est liée à l'accumulation de sang et de nutriments dans le muscle, ce qui stimule la croissance.



surcharge progressive

nom féminin

Principe clé pour progresser : augmenter progressivement le poids, les répétitions, le temps sous tension ou réduire le temps de repos pour que le muscle continue à s'adapter et se développer.



tempo

nom masculin

Vitesse à laquelle tu réalises chaque répétition. Souvent indiqué par 4 chiffres (exemple 3-1-2-0), correspondant aux phases excentrique, isométrique, concentrique et isométrique. Permet de contrôler le mouvement et d'augmenter le temps sous tension.



LE LEXIQUE FRUITÉ POUR T'AIDER À TOUT COMPRENDRE

**tension continue**

nom féminin

Maintenir le muscle sous effort pendant toute la durée de la répétition, sans relâcher. Plus le temps sous tension est long, plus le muscle est stimulé.

**tension mécanique**

nom féminin

Le muscle est soumis à une charge suffisante pour se contracter fortement. Plus la charge est importante et contrôlée, plus le muscle s'adapte et se développe.

**verrouillage articulaire**

nom masculin

Quantité totale de travail fourni par un muscle. Calculé comme : séries × répétitions × charge. Permet d'adapter l'intensité pour progresser.

**volume d'entraînement**

nom masculin

Quantité totale de travail fourni par un muscle. Calculé comme : séries × répétitions × charge. Permet d'adapter l'intensité pour progresser.

**warm-up**

nom masculin

échauffement avant l'effort : OBLIGATOIRE pour ne pas se blesser

PASSER AU FICHIER PROGRAMME