



Briseursdechaines.hautetfort.Com

Le lexique de la musculation

Acides aminés : Ils composent les protéines. On les retrouve dans l'alimentation ou sous forme de compléments alimentaires. Il en existe une vingtaine et chacun possède ses propriétés propres. Il existe des acides aminés dits essentiels, que le corps ne peut pas synthétiser tout seul et des acides aminés ramifiés (qui sont des essentiels, aussi appelés BCAA) qui sont souvent utilisés par les sportifs sous forme de compléments alimentaires pour leur propriétés anabolisantes.

Adipocyte : Cellule qui contient les réserves de graisse.

Anabolisants : Terme souvent utilisés chez les sportifs pour désigner des médicaments (stéroïdes anabolisants), interdits à la détention, utilisés pour gagner de la masse musculaire. Ce sont des produits dopants.

Anabolisme : Processus de synthèse moléculaire, de création cellulaire. Le contraire étant le catabolisme (destruction), l'ensemble des deux processus est appelé métabolisme. Dans le monde sportif, on parle souvent d'anabolisme pour parler de l'anabolisme musculaire.

Antagonistes : Deux muscles sont antagonistes si leurs fonctions sont contraires. Par exemple le biceps est fléchisseur du bras tandis que le triceps en est l'extenseur.

Barre olympique : Barre de musculation de 2,20m qui pèse 20kg.

Bench press : Terme anglais que l'on traduit en français par : développé couché. C'est un exercice de poussé qui sollicite le haut du corps.

Brûleurs de graisse : Compléments alimentaires dédiés à la perte de poids. Souvent à base de stimulants comme la caféine ou des extraits de piment et de poivre. Leur efficacité réelle reste assez controversée. En revanche ce sont des bons stimulants.

Body-building : Peut se traduire en français par "culturisme". Discipline sportive (le terme est controversé car dans ce cas nous jugeons le résultat de la pratique sportive et non la pratique en elle-même) visant à créer un physique à la fois le plus musclé et le plus harmonieux possible, selon des critères établis.

Cardio-training : Entraînement visant à améliorer les fonctions cardio-respiratoires.

Catabolisme : Voir anabolisme.

Circuit / Circuit training : Méthode d'entraînement qui vise à enchaîner tous les exercices de la séance sans prendre de temps de repos. On effectue donc une sorte de circuit dans la salle de sport. Il est possible de prendre un temps de repos après avoir terminé un tour.

Cheat day : Journée où l'athlète au régime peut se permettre de manger des aliments "plaisir" ou non-permis durant la semaine. Cela permet de tenir le coup psychologiquement et relancera le métabolisme, c'est à dire éviterai la stagnation.

Concentrique : Phase du mouvement où les fibres musculaires se contractent pour faire bouger la charge. Voir Excentrique, ainsi que Négative et Positive.

Congestion : Phénomène d'afflux sanguin dans le muscle. Lors de l'exercice, le muscle congestionne et paraît ainsi plus gonflé.

Courbatures : Douleurs liées aux traumatismes infligés à l'entraînement et qu'on ressent en général 24 ou 48h après la séance.

Créatine : Élément nutritif naturellement présent et produit par le corps (à partir d'acides aminés). Elle est stockée dans le muscle qui s'en sert pour produire un effort, mais aussi apportée par la nourriture et qui peut être consommée sous forme de complément alimentaire pour améliorer les performances en terme de force. On a raconté beaucoup de bêtises sur les compléments alimentaires à base de créatine. Ces derniers ont une action positive et prouvée sur la prise de force et provoque une rétention d'eau intracellulaire (donc une prise de volume), et ne sont ni dopant ni interdits.

Crossfit : Marque déposée. Méthode d'entraînement qui mélange mouvements d'haltérophilie, de gymnastique, de force et de préparation physique. Souvent pratiqué sous forme de circuits composés de mouvements dits "fonctionnels" et qui visent à développer les qualités athlétiques les plus complètes possibles.

Culturisme : Voir "body-building"

Cure : Souvent utilisé pour désigner la période où le culturiste s'administre des produits dopants.

Deadlift : Terme anglais que l'on traduit en français par : soulevé de terre. C'est un exercice de force qui sollicite le dos et le bas du corps.

Dips : Exercice de répulsion aux barres parallèles. Mobilisant les muscles pectoraux, triceps et deltoïdes antérieurs.

Elliptique : Le vélo elliptique est une machine utilisée pour travailler l'ensemble des muscles du corps et le "cardio". Elle permet un travail en douceur (sans choc).

Excentrique : Phase du mouvement où l'on retient la charge. Voir Négative.

Fonctionnel : Les entraînements ou exercices dits "fonctionnels" s'opposent à ceux utilisés dans le culturisme qui visent à l'amélioration des qualités esthétiques. Les exercices fonctionnels travaillent donc un ensemble de muscles dans le but de développer des qualités athlétiques en reproduisant des mouvements naturels et quotidiens de l'être humain.

Fractionné : L'entraînement fractionné est un entraînement, la plupart du temps à base de mouvements de cardio-training (mais parfois de musculation), où les phases d'effort alternent avec les phases de repos de manière très contrastée. Exemple : Des sprints de trente secondes suivis d'une course à allure modérée pendant une minute.

Fitness : Traduction de "forme". Souvent utilisé pour désigner les cours collectifs visant la clientèle prioritairement féminine ou la pratique d'une musculation plus douce et moins axée sur la prise de volume musculaire.

Force athlétique : Discipline sportive, non olympique, qui consiste à lever une charge une seule fois, sur trois mouvements différents : le développé couché, le squat (flexion de jambe) et le soulevé de terre.

Full-body : Méthode d'entraînement qui consiste à entraîner tous les muscles du corps durant la même séance.

Gainers : Compléments alimentaires composé d'une majorité de glucide et d'un peu de protéine. Dédié à la prise de poids pour les personnes ayant du mal à obtenir un apport calorique suffisant.

Glucides : Ce sont les sucres que l'on trouve dans l'alimentation (et aussi sous forme de compléments). On parle de glucides à assimilation lente ou rapide, ils fournissent de l'énergie au corps.

Gros : Parfois on peut qualifier un culturiste ou un pratiquant de "gros" sans vouloir dire qu'il est gras, mais simplement massif.

Gym : Salle de musculation. Home gym : Salle de musculation personnelle.

Haltérophilie : Discipline sportive olympique qui consiste à lever une charge une seule fois, à l'aide de deux techniques possibles : l'arrachée et l'épaulé-jeté.

Hard gainer : Une personne qui a beaucoup de mal à prendre du poids et du muscle.

Hormones de croissance : Différentes hormones qui servent à la croissance des éléments du corps humain (muscles, os, tendons...). Dans le monde de la musculation, on parle d'hormones de croissance ou de HGH (human growth hormone) dans le cadre d'un traitement médicamenteux détourné produisant un spectaculaire gain de masse musculaire.

Hyperplasie : Hyperplasie musculaire, gain de masse musculaire par l'augmentation du nombre de fibres musculaires. Très difficile à obtenir à l'âge adulte, ce processus a même longtemps été considéré comme impossible sauf grâce à la prise d'hormones de croissance.

Hypertrophie : Hypertrophie musculaire, gain de masse musculaire par l'augmentation de la taille des fibres.

Indice/Index glycémique : Vitesse d'absorption des sucres dans le sang. Une montée rapide et forte de la glycémie entraîne un stockage des graisses. L'échelle se situe entre 0 et 100, la valeur étalon de 100 étant celle du sucre de table.

Insuline : Hormone produite par le pancréas, notamment après avoir ingéré des sucres rapides. Anabolisante, elle est parfois consommée directement en injection par les culturistes. C'est une pratique interdite et dangereuse pouvant causer un diabète.

Isolation : On parle d'exercice ou de mouvement d'isolation pour désigner un mouvement qui solliciterait seulement un muscle ou une partie de celui-ci.

Isométrique : Une contraction isométrique est une contraction musculaire qui ne produit pas de mouvement, par exemple tenir un poids les bras tendus vers l'avant.

Kettlebell : Haltère sphérique à poignée, outil polyvalent historiquement utilisé par l'armée rouge et pratiqué sous la forme d'un sport en Russie. Redécouverte partout dans le monde depuis peu pour sa polyvalence dans le domaine de la préparation physique et de la forme en général. Aussi appelée Gyria.

Lafay : Nom de l'auteur de la méthode Lafay, best seller du monde de la forme. Il s'agit d'une planification d'exercices de musculation sans matériel ou utilisant du simple mobilier. Parfois controversée par rapport au marketing pouvant être perçue comme agressive et aux comportements parfois sectaires de ses pratiquants.

Lipides : Ce sont les acides gras que l'on trouve dans l'alimentation. Il en existe de bons et de mauvais, les mauvais étant souvent ceux qui ont subi une transformation industrielle. Les lipides sont utiles à la production d'hormones et donc indispensables à la vie et à la bonne santé.

Lipolyse : Utilisation par l'organisme des graisses corporelles, plus précisément c'est l'oxydation des acides gras pour produire de l'énergie.

Muscle-up : Traction complète, à la barre fixe ou aux anneaux. Mouvement mobilisant les muscles du haut du corps et consistant en une traction explosive suivie d'une répulsion au dessus de la barre, jusqu'à terminer les bras tendus et le buste au dessus de la barre.

Musculation : Méthode d'entraînement visant à travailler les muscles de son corps, que ce soit dans un but sportif, pour de la préparation physique, pour une meilleure santé ou dans une quête esthétique. La musculation peut se pratiquer avec ou sans matériel.

Masse : On parle souvent de recherche de masse musculaire pour désigner l'hypertrophie des myofibrilles, c'est à dire des fibres musculaires.

Négative : La phase négative d'un mouvement est sa phase excentrique, c'est à dire le moment où on retient la charge. C'est la descente lors du développé couché.

Oméga 3 : Ce sont des acides gras que l'on trouve sous forme végétale ou animale (principalement dans le poisson) et dont les bénéfices sur la santé sont nombreux. Notons que les oméga 3 végétaux n'ont que peu d'intérêt en réalité car ne contiennent pas assez des bons acides gras que sont l'EPA et le DHA. On pense que le manque d'oméga 3, ou plus précisément le déséquilibre entre oméga 3 et oméga 6 est une des causes importantes de mauvaise santé (maladies cardiovasculaires entre autres).

Pliométrie : Méthode d'entraînement incluant des sauts de différentes hauteurs (pliométrie basse, moyenne ou haute) visant à l'amélioration des qualités de puissance d'un athlète. Souvent utilisée en préparation physique.

Positive : La phase positive d'un mouvement est sa phase concentrique, c'est à dire le moment où on contracte ses muscles pour mouvoir la charge. C'est la montée lors du développé couché.

Powerlifting : Voir Force athlétique.

Préparation physique : Terme général englobant toutes les méthodes d'entraînement physique visant à améliorer les performances d'un athlète dans un sport donné.

Pronation : Prise de la barre avec les paumes de mains tournées vers le bas/l'extérieur.

Protéines : Élément nutritif que l'on trouve surtout dans les produits d'origine animale et dans une moindre mesure dans les produits végétaux. Les protéines sont utiles à l'anabolisme musculaire. Dans l'univers de la musculation, on parle souvent des protéines pour désigner des protéines en poudre tirées du lait, de l'œuf ou du soja. Ces poudres sont ingérées pour augmenter l'apport journalier en protéines. Ce ne sont pas des produits dangereux, bien que souvent leurs bénéfices soient sur-évalués.

Relance : Chez les culturistes non naturels, la relance est un traitement qui suit une cure d'anabolisants et qui permet de relancer la production d'hormone, ralentie par l'administration de substance exogènes (venue de l'extérieur).

Répétitions : Nombre de fois que l'on exécute un mouvement lors d'une série d'un exercice.

Rest/Repos : Période où l'on se repose entre les séries ou les exercices.

RM : Répétitions Maxis. 1RM : le poids maximum que l'on peut soulever une seule fois. 10RM : le poids maximum que l'on peut soulever lors d'une série de 10 répétitions.

Sec : On dit qu'un athlète est sec lorsqu'il ne possède qu'une infime quantité de graisse corporelle et que par conséquent tous les détails de ses muscles sont apparent. Les culturistes ont un pourcentage de masse grasse pouvant descendre jusqu'à 3%.

Sèche : Période où un culturiste tente de perdre le maximum de graisse recouvrant ses muscles tout en conservant le plus de masse musculaire possible.

Série : Nombre de fois que l'on exécute un exercice dans une séance.

Split routine : Méthode d'entraînement qui consiste à répartir le travail de chaque muscle sur plusieurs séances durant la semaine, n'entraînant qu'un voir deux groupes musculaires à chaque fois.

Squat : Flexion de jambes. Mouvement de base pour le bas du corps, il peut se pratiquer en compétition. Il consiste en une flexion de jambe, un accroupissement, avec une barre chargée posée, le plus fréquemment, sur les épaules.

Street workout : Pratique sportive au poids de corps qui utilise le mobilier urbain. Popularisée par youtube, certains pratiquants ont développé un gabarit et des performances dignes de véritables gymnastes.

Strongmen : Les strongmen s'affrontent lors d'épreuves de force variées et spectaculaires comme le soulevé de voiture, le retournement de pneus ou le tirage de camion à la corde.

Supination : Prise de la barre avec les paumes de mains tournées vers le haut/l'intérieur.

Surcompensation : Phénomène d'adaptation du muscle. Après avoir subit les traumatismes de l'entraînement, le muscle se reconstruit et se renforce au delà de son état de départ, c'est la surcompensation.

Sur-entraînement : Lorsque que l'entraînement est trop intense ou trop important en terme de volume et que la récupération n'est pas suffisante. S'en suivra alors une régression des performances et une baisse de morale.

Superset : Méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner le travail de deux muscles antagonistes. Cela consiste par exemple à effectuer un exercice pour le biceps puis un exercice pour le triceps.

Swing : Mouvement phare des kettlebells, utilisant la position excentrée du poids pour produire un mouvement de balancier.

Testostérone : Hormone responsable des caractères sexuels masculins dont fait partie le développement de la masse musculaire. Le taux de testostérone sera directement lié à vos progrès en musculation, celui-ci décroît avec l'age. La pratique dopante consistant à s'injecter de la testostérone est interdite sauf dans le cadre d'un traitement prescrit par un médecin spécialisé.

Thermogénèse : Production de chaleur par le corps.

Tractions : Mouvement de tirage de son propre corps à la barre fixe. C'est un mouvement très pratiqué par les athlètes qui n'utilisent que le poids de leur corps pour se muscler. Il sollicite principalement les muscles du dos et les biceps.

Tricher : Faire un mouvement triché c'est faire un mouvement sans respecter scrupuleusement la bonne exécution de celui-ci, dans le but d'utiliser une charge plus lourde ou de continuer plus longtemps une série.

Volume : Le volume musculaire est principalement recherché par les culturistes. On parle parfois d'hypertrophie sarcoplasmique, c'est une augmentation de la taille des muscles qui ne correspond pas à l'augmentation des fibres contractiles mais à l'enveloppe qui se trouve autour. Les mauvaises langues ou les non-initiés pourraient parler de "gonflette" car il est vrai que cette forme d'hypertrophie résiste moins à l'arrêt de l'exercice.

Weider : Les frères Weider sont les créateurs du culturisme moderne. Ils ont créé un empire depuis plus d'un demi siècle et on imposé leur marque dans tout ce qui touche de près ou de loin au culturisme ou à la musculation. Ils sont à l'origine d'une marque de machine de musculation, chaîne de salle de sport, marque de vêtements, de compléments alimentaires, de méthodes de musculation, de fédération de culturisme.... Ils sont aussi derrière le succès de l'icône du culturisme Arnold Schwarzenegger.

Whey : C'est le type de protéine en poudre le plus vendu. C'est une protéine laitière à assimilation rapide. On l'utilise le plus souvent après un entraînement dans le but de l'assimiler au moment où le muscle sera le plus en demande de nutriments et de favoriser ainsi sa reconstruction.