

SOMMAIRE

Introduction

7

PARTIE 1

APPROFONDIR LES BASES DE L'ANATO-MORPHOLOGIE AVANCÉE

Analyser sa réalité anato-morphologique	10
▪ Le pire squat du monde	10
▪ L'anato-morphologie : un concept à ne pas prendre à l'envers	10
▪ Il n'y a pas d'exercice miracle qui convienne à tous	11
▪ Les proportions de l'homme de Vitruve existent-elles ?	12
▪ Quelques règles simples	14
▪ Analyses de la longueur des bras	14
▪ Torse long/torse court	22
▪ Ratio abdomen/cage thoracique	22
▪ Hanches larges/hanches étroites : quels impacts sur les cuisses ?	27
▪ Cuisses courtes/cuisses longues	30
▪ Paradoxe de développement haut/bas	32
▪ Les secrets génétiques des mollets	33
▪ Conclusion	34
▪ Quand votre avenir se lit dans votre morphologie	35
Comprendre les pathologies liées à la musculation pour mieux s'en protéger	37
▪ La réussite, oui... mais pas à tout prix !	37
▪ Soyez rusé comme un joueur d'échec	37
Apprendre à structurer son échauffement	37
▪ Commencer par un réchauffement corporel global	39
▪ Échauffement spécifique des maillons faibles	39
▪ Échauffement complet des groupes musculaires à entraîner	40
Hyperlaxité articulaire induite par fluctuation hormonale	41
▪ La piste de la relaxine	41
▪ La fatigue, autre cause de laxité articulaire	43
▪ Préviation météo et douleurs articulaires	43
▪ Comment réagir face à une laxité temporaire ou à une sensibilité météorologique ?	44
▪ Que faire pour lutter contre une hyperlaxité durable ?	44
Savoir alterner les exercices pour éviter les blessures d'usure	46
Le sportif peut-il échapper à la loi de Wolf ?	47
Quelle amplitude de mouvement pour un maximum de gain sans se blesser ?	48
▪ Répétitions partielles ou complètes ?	48
▪ Avantages de l'amplitude/inconvénients du partiel	48
▪ Inconvénients de l'amplitude/avantages du partiel	48
▪ Conclusion	52

Cibler les pectoraux	132
▪ Pourquoi le développement des pectoraux est-il si déséquilibré ?	132
▪ Spécificités anatomiques	133
▪ Spécificités du bon matériel d'entraînement	136
<i>Shrug d'isolation pour le haut des pectoraux (Gundill's shrug)</i>	144
<i>Floor Press</i>	147
Cuirasser biceps, triceps et avant-bras	150
> Problématiques de l'entraînement des biceps	151
> Problématiques de l'entraînement des triceps	155
<i>Extension des doigts</i>	160
<i>Power biceps curl à la poulie basse</i>	164
<i>Power triceps extension à la poulie haute</i>	168
Gainer sa ceinture abdominale	172
> Problématiques du gainage	172
> Problématique de sèche	174
> Problématique de la rétention d'eau sur les abdos	176
> Problématique de la faible endurance d'un muscle	176
<i>La planche et ses nombreuses variantes de gainage statique</i>	178
<i>Standing power crunch avec élastique pour un gainage dynamique</i>	182
Remplir ses quadriceps	186
▪ Spécificités biomécaniques	186
▪ Spécificités du bon matériel d'entraînement	188
▪ Spécificités morphologiques	191
> Problématiques de l'entraînement des quadriceps	194
<i>Squat au Belt Squat</i>	198
<i>Squat sur machine</i>	202
<i>Presse verticale</i>	204
Rattraper ses ischiojambiers	206
▪ Spécificités anato-morphologiques des ischiojambiers	206
> Problématique de l'entraînement des ischiojambiers	209
> Problématique de la régionalisation du recrutement des ischiojambiers	210
<i>Glute-Ham Raises</i>	212
<i>Extension de la hanche</i>	214
Comblent les adducteurs et le couturier	218
▪ Spécificités anato-morphologiques des adducteurs	218
▪ Le couturier, un muscle indispensable pour les concours	220
<i>Adduction des cuisses sur machine</i>	222
<i>Levé de pied au genou opposé pour le couturier</i>	226
Comprendre les inégalités de développement des mollets et y faire face	229
▪ Spécificités physiologiques	229
<i>Belt Squat calf raise</i>	230

PARTIE 4**PROGRAMMES AVANCÉS**

Programmes d'échauffement avancés	234
▪ Structure de l'échauffement de base	235
▪ Structure de l'échauffement	236
Programmes de rattrapage de points faibles avancés	238
▪ Rattrapage d'un point faible bras	238
▪ Rattrapage d'un point faible haut des pectoraux	240
▪ Rattrapage d'un point faible arrière des épaules	242
▪ Rattrapage d'un point faible dos	244
▪ Rattrapage d'un point faible cuisses	246
Bibliographie scientifique	248