

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	9
---------------------------	---

<b>PARTIE 1</b> <b>Tout ce qu'il faut savoir</b> <b>avant de commencer</b> .....	<b>11</b>
--	-----------

<b>1. Élaborer son programme</b> .....	12
--	----

<b>Les 20 étapes pour élaborer son programme d'entraînement des bras</b> .....	12
1. Définir ses objectifs .....	12
2. Combien de séances de bras par semaine ? .....	12
3. Quels jours s'entraîner ? .....	13
4. Faut-il séparer les biceps des triceps ? .....	13
5. Quand s'entraîner dans la journée ? .....	13
6. Combien de séries de bras dois-je faire ? .....	14
7. Comment réguler son volume d'entraînement ? .....	14
8. Combien d'exercices par séance ? .....	15
9. Quand renouveler les exercices ? .....	16
10. Combien de répétitions par série ? .....	16
11. À quelle vitesse exécuter les répétitions ? .....	18
12. Amplitude des mouvements .....	19
13. Combien de temps doit durer un entraînement ? .....	19
14. Quel temps de repos entre deux séries ? .....	20
15. Déterminer la charge la plus appropriée à chaque mouvement .....	21
16. Quand augmenter la charge ? .....	23
17. Temps de repos entre les différents exercices .....	23
18. Apprendre à sélectionner les exercices selon son anatomo-morphologie .....	24
19. Quand changer son programme ? .....	25
20. Prendre des vacances ? .....	25
Tenez un cahier d'entraînement .....	26
Rythmes de progression .....	27

<b>Les techniques d'intensification</b> .....	28
Volume ou intensité ? .....	28
La théorie de la force absolue : une bonne stratégie pour débiter .....	28
La théorie de « l'inroad » : une technique avancée .....	29
Synthèse des deux théories de prise de muscle .....	29
Synchronisation des cycles .....	30
Faut-il s'entraîner jusqu'à l'échec ? .....	30
Au-delà de l'échec .....	30
Le Stop & Go .....	34
La brûlure .....	34
La tension continue .....	34
L'unilatéral .....	34
Les super-sets .....	35
Les circuits .....	36
Comment respirer pendant l'effort ? .....	37

<b>2. Vite, des bras !</b> .....	38
----------------------------------	----

<b>Secrets anatomiques des biceps</b> .....	38
Considérations anatomiques .....	38
Rôles du biceps .....	38
Le secret des gros « biceps » .....	39
La position de la main influence la force du biceps .....	39
La position de la main influence la force du brachioradial .....	40
Parlons centimètres .....	40
La relation longueur-tension du muscle, le secret de la force ! .....	40
<b>Secrets anatomiques des triceps</b> .....	41
Considérations anatomiques .....	41
Rôles du triceps .....	41
Le secret des gros « triceps » .....	42
<b>Secrets anatomiques des avant-bras</b> .....	43
Considérations anatomiques .....	43
Rôles de l'avant-bras .....	43
Observations pratiques : avant-bras, le muscle des extrêmes .....	43

**PARTIE 2**  
**Les points faibles**  
**et les pathologies** ..... **45**

**1. Comprendre les points faibles** 46

**Les 4 difficultés**

**de développement des biceps** ..... 46  
 Pas assez de biceps ..... 46  
 Des biceps trop courts ..... 46  
 Un déséquilibre chef long/chef court ..... 46  
 Un manque de brachial ..... 46

**Les 2 difficultés**

**de développement des triceps** ..... 47  
 Pas assez de triceps ..... 47  
 Un mauvais équilibre entre les chefs ..... 47

**Les 5 difficultés de développement**

**des avant-bras** ..... 48  
 Pas assez d'avant-bras ..... 48  
 Trop d'avant-bras ..... 48  
 Pas de brachioradial ..... 48  
 Un déséquilibre fléchisseurs/extenseurs ..... 48  
 Pas de force dans les mains ..... 48

**2. Rattraper ses points faibles** 49

**Stratégies**

**de développement des biceps** ..... 49  
 Dilemme anatomique : il faut travailler ses biceps  
 sous tous les angles pour les développer ! ..... 49  
 Dilemme anatomo-morphologique :  
 faut-il tendre les bras aux curls ? ..... 51  
 Êtes-vous hypersupinateur ou hyperpronateur ? ..... 53  
 Adaptez les mouvements à votre morphologie ..... 54  
 Dilemme bio-mécanique : les curls sont-ils  
 un exercice de base pour les biceps ? ..... 54

Que faire si les curls classiques ne procurent pas  
 les résultats escomptés ? ..... 55

**Stratégies**

**de développement des triceps** ..... 56  
 Apprendre à bien sentir ses triceps ..... 56  
 Stratégies de rééquilibrage des chefs ..... 57  
 Approche fixe ou en rotation ? ..... 59

**Stratégies**

**de développement des avant-bras** ..... 60  
 Prendre des avant-bras ..... 60  
 Développer le brachioradial ..... 60  
 Rééquilibrer ses avant-bras ..... 61  
 Renforcer la prise en main ..... 61  
 Comment éviter que les avant-bras  
 n'entravent l'entraînement des biceps ? ..... 62

**3. Prévenir les pathologies** 63

**Comprendre**

**les pathologies du biceps** ..... 63  
 Les causes des douleurs aux biceps ..... 63  
 1. Vulnérabilité  
 du tendon du chef long du biceps ..... 63  
 2. Les trois types de déchirures du biceps ..... 69  
 3. Gros plan sur les problèmes de labrum ..... 73

**Comprendre les pathologies**

**du triceps et du coude** ..... 75  
 1. Comprendre les douleurs du coude ..... 75  
 2. Les différents types de déchirures du triceps ..... 76

**Comprendre les pathologies**

**de l'avant-bras et du poignet** ..... 80  
 Les facteurs de prédisposition des douleurs  
 aux avant-bras ..... 80  
 Les tendinites des muscles épicondyliens ..... 80  
 Comment prévenir les douleurs aux avant-bras  
 et aux poignets ? ..... 81  
 Objectifs d'un programme de musculation  
 de prévention des blessures au poignet ..... 81