

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 21 (1964)
Heft: 1

Artikel: Musculation : principes généraux
Autor: Thomas, Raymond
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996324>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

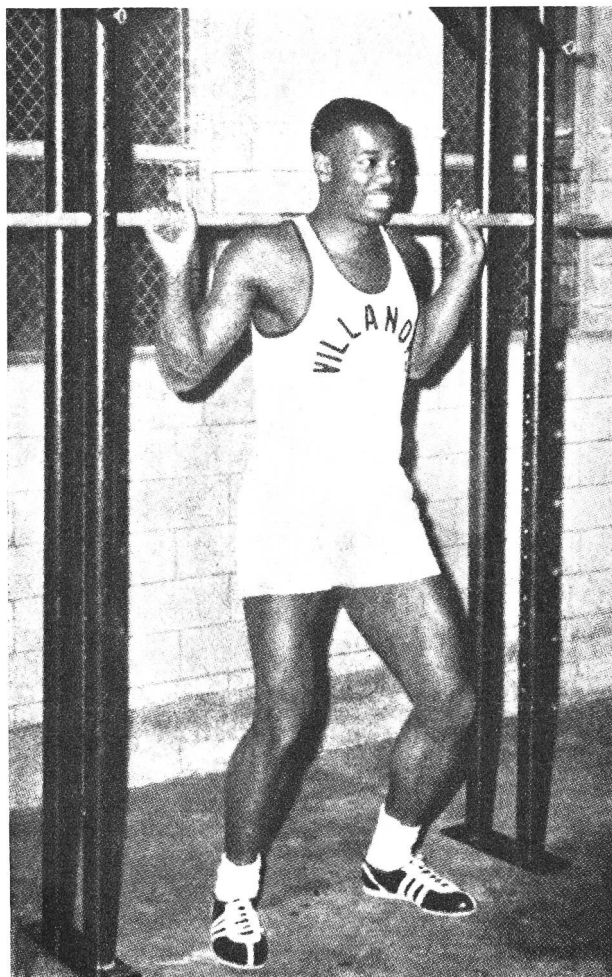
Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Musculation

Principes généraux

par Raymond Thomas, professeur d'éducation physique à l'Institut national des sports



La musculation adaptée au sport paraît être, en France, une forme d'entraînement assez récente. Elle est surtout pratiquée à l'aide de poids et haltères, alors que, pendant longtemps, ceux-ci ont été l'objet de préjugés défavorables. L'individu qui se livrait à la pratique de l'haltérophilie obtenait des muscles forts mais courts, globuleux, manquant de souplesse, qui nuisaient à la pratique de sa discipline. Les culturistes qui recherchaient eux, l'effet esthétique, faisaient également du tort à cette forme d'entraînement. On reprochait à ces Apollons d'être en extase devant leur corps et d'avoir une mentalité particulière. On objectait enfin à ce travail de former des hommes ayant un système musculaire trop puissant pour leurs possibilités cardio-pulmonaires et l'on en donnait l'image suivante : des moteurs de petites voitures sur lesquels on aurait monté une carrosserie de camion.

Certes, l'haltérophilie n'est pas le seul moyen de musculation, mais c'est le plus efficace et le plus pratique. D'autres sportifs musclés se servent soit de leur propre corps, soit du corps d'un opposant, soit d'un élément comme l'eau. Le dosage de l'exercice est bien plus difficile.

Pourquoi tous ces reproches adressés à la musculation, surtout fondés sur une fausse observation des haltérophiles ? On les trouvait lents. Il faut remarquer toutefois qu'on étudiait ceux-ci surtout durant la pratique de leur sport. Il est alors bien difficile d'être rapide lorsqu'on a une charge dans la main. D'autre part, les exercices de force attirent surtout les hommes forts qui, a priori, n'ont pas de raison d'être rapides. Ceux doués de vitesse le restent. Rigoulot était d'une grande rapidité (sur un départ de vitesse de 30 m. en particulier). Il avait une grande détente. Autre cas :

l'haltérophile américain Davis. Les exemples ne manquent pas. Pour être nécessaire à l'amélioration de la vitesse, la musculation n'est pas suffisante, car la vitesse exige aussi une technique particulière. Un haltérophile non entraîné à la course sera gêné pour employer sa force s'il ignore la technique. Mais dans le saut à pieds joints, en longueur sans élan, qui peut être considéré comme un test de détente, les haltérophiles sont parmi les meilleurs.

Actuellement, la musculation est à la mode. On risque d'en abuser. Il convient de donner quelques conseils, d'autant que nous voyons très souvent des erreurs commises par des gens compétents dans leur sport mais incompetents en musculation. Des accidents vertébraux, entre autres, sont toujours à craindre.

Pourquoi la musculation est-elle en vogue maintenant ? Cela tient-il simplement au fait que les champions étrangers la pratiquent et lui doivent de grands progrès ? Tous, que ce soient les Américains, dont l'exemple le plus frappant est le lanceur O'Brien, ou les Russes avec leur brillant sauteur Brumel, ont adopté cette forme d'entraînement, non pas seulement en athlétisme, mais pour la plupart des sports. Dans un ouvrage américain traitant de l'entraînement des meilleurs athlètes des Etats-Unis, l'auteur cite des tennismen, des joueurs de football américain, des nageurs, des basketteurs.

Pour s'assurer de la valeur de l'entraînement par la pratique d'exercices avec charges additionnelles, des expériences ont été faites. Aux Etats-Unis, Chin prend trois groupes d'étudiants et il recherche l'effet du travail de musculation. Toutes les précautions scientifiques sont prises : groupes homogènes quant aux qualités étudiées, nombres suffisants pour que l'expérience

soit valable, etc. En résumé, travail effectué suivant les règles établies par les chercheurs qui s'occupent de sciences humaines. De ces trois groupes, le premier est un groupe témoin, le deuxième effectue un entraînement physique général, et le troisième un travail de musculation par les poids et haltères. L'expérience dure trois mois. Les tests montrent que le dernier groupe gagne le plus en force, en vitesse, et même en adresse. Pour conclure cette première partie en faveur de la musculation, citons l'opinion de M. Korobkow, entraîneur-chef des athlètes russes : « La musculation est très importante... Les athlètes d'U. R. S. S. la pratiquent énormément... Pour pouvoir acquérir un style correct, il faut du tonus musculaire. »

Le sportif qui veut pratiquer la musculation doit tout d'abord avoir un rudiment de technique haltérophile. Nous disons un rudiment, car cette technique est très complexe. Nous avons entendu un entraîneur de lancer athlétique déclarer « qu'elle était très simple parce que se plaçant dans un plan vertical » (sic !). Non ! Épauler-jeter une barre est aussi difficile que de lancer un engin. Nous entendons épauler-jeter une barre... correctement.

Il faut ensuite et surtout savoir quel poids employer, quelles répétitions effectuer, quel temps de repos observer... Tels sont les principaux problèmes.

Quel poids doit-on employer ?

Deux possibilités, qui en général se rejoignent. Soit rechercher sa performance maximum et travailler ensuite avec 75 — 80 % de ce poids. Soit rechercher le poids particulier avec lequel on peut répéter 7 — 8 fois le geste. Nous préférons personnellement cette dernière méthode pour des raisons qu'il serait trop long d'exposer.

Quel nombre de répétitions convient-il de faire ?

L'expérience montre qu'il faut travailler de préférence à raison de 5 répétitions environ. Des séries de 10 répétitions sont trop longues et ne visent plus le même but. C'est alors un travail de résistance et même, dans le cas de gros muscles (flexion de jambes), un travail cardio-pulmonaire, surtout cardiaque, qui d'ailleurs peut être très dangereux.

Combien de séries de répétitions ?

Cela dépend du plan de travail, du temps dont on dispose, de la fatigue du sujet, etc.... Mais en tout cas envisager de faire au moins 5 séries.

Il faut donc, avec une charge qui permet de faire 7—8 répétitions au plus, effectuer au moins 5 séries de 5 répétitions, chaque série étant séparée par un temps de repos.

Quel est ce temps de repos ?

Il existe un temps optimum qui dépend des mouvements effectués. Mais il y a des limites. Si le temps est trop court, le muscle ne récupère pas. S'il est trop long, le fruit du travail est partiellement perdu. Il semble, toujours d'après l'expérience, que le temps optimum se situe entre 1 et 5 minutes.

Que faire pendant la récupération ?

Le repos assis ne semble pas indiqué. Il conviendrait plutôt de marcher à travers la salle en effectuant quelques mouvements pour décontracter les muscles ayant travaillé.

Localiser le mouvement

Si vous désirez muscler certaines parties du corps, qui travaillent plus particulièrement dans tel sport, méfiez-vous des exercices trop généraux. Ils ne musclent plus ; ils entretiennent une certaine résistance. Localisez le plus possible vos exercices.

Il faut, au fil des semaines, répéter ce travail et cependant le varier. Il faudra, de toute façon, varier la charge. L'athlète acquiert de la force et doit rester, en effet, aux alentours des 80 % qu'il s'est fixés.

Le travail doit comporter une progression. Le plus bel exemple en est donné par Milon de Crotone (athlète grec né au VI^{ème} siècle avant J.-C.) qui s'entraîna à porter un veau, lequel prit du poids au fur et à mesure qu'il prenait de l'âge.

Quel matériel faut-il utiliser ?

Les trois outils principaux sont la barre à disque, le repose-barre, qui permet de prendre une lourde charge sur les épaules sans avoir à la monter, et un banc pour les exercices couchés.

Bien entendu, il est possible, avec un matériel de fortune, sacs de sable, pavés, par exemple, de pratiquer la musculation. Mais ce n'est qu'un pis-aller.

Les femmes peuvent-elles pratiquer cette forme d'entraînement ?

Ce n'est pas impossible. Les femmes peuvent effectuer une musculation légère, sans que cela nuise à leur esthétique, bien au contraire. Citons l'exemple des lanceuses russes, de jeunes femmes qui se sont livrées à cette forme d'entraînement et qui ont une esthétique remarquable.

Tiré de « Education physique et sport », janvier 1962.

La presse et les mouvements de jeunesse

Les mouvements de jeunesse ne croient déceler dans la presse qu'un intérêt fort tiède pour leurs activités. Certes, la presse régionale consacre une information assez vivante aux réalisations locales des mouvements ; il y a d'autre part les émissions pour la jeunesse toujours avides de nouvelle et enfin les pages pour la jeunesse des journaux, désespérément ternes. La grande presse, la presse supra-régionale ne fait pratiquement aucune place aux informations concernant l'actualité politique de la jeunesse et ne s'occupe de la jeunesse que lorsqu'elle pressent une situation explosive ou lorsque la jeunesse sert de prétexte à critiquer les abus de la société.

Ce n'est pas une raison pour les mouvements de jeunesse de se maintenir sur la défensive et de n'agir que lorsqu'ils se croient indûment attaqués. En effet ceux qui sont le mieux placés pour que la presse parle d'eux et diffuse dans le public une image plus réaliste des mouvements que les vieux clichés du début du siècle, ce sont les jeunes eux-mêmes. Ils doivent apprendre à améliorer leurs relations publiques et à faire diffuser par la presse une image plus attrayante de leurs activités, ce qui n'exclut pas que la presse aussi a le devoir de faire un effort.

« Deutsche Jugend », Munich, juillet 1963.