Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AGENDA

INTRODUCTION

LES MODIFICATIONS DE LA MASSE MUSCULAIRE

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LES PRINCIPAUX EXERCICES

CONCLUSION

INTRODUCTION

Pour se sentir mieux dans son corps, être en meilleure santé, ou pour se maintenir en forme physique : le renforcement musculaire est le **pilier de la forme physique**.

Le renforcement musculaire se trouve au croisement de plusieurs objectifs : **préparation sportive**, **performance**, ou **rééducation** après une blessure. Pratiqué chez soi, en salle ou en séance avec un professionnel, ses indications et méthodes sont nombreuses.

INTRODUCTION

Le renforcement musculaire se définit comme l’ensemble des techniques et processus permettant d’augmenter les qualités physiques, à savoir **la force**, **souplesse**, **endurance**, **explosivité**, **puissance** et **mobilité.**

Mais comment s'y prendre exactement ? Comment se déroule une séance ? Quelle intensité, quelle fréquence par semaine, quel circuit d'exercices et quelle récupération ?

Autant de questions que l’on peut se poser**.**

INTRODUCTION

Les conseils d'un professionnel pour choisir les bons exercices, les bonnes postures et se remettre en forme efficacement et sans risques sont d'une grande importance.

LES MODIFICATIONS DE LA MASSE MUSCULAIRE

Perte de masse musculaire (Sarcopénie)

Il s'agit d'une perte progressive et généralisée de la masse musculaire et de la force, qui survient avec l'âge, en particulier après 60 ans. Cela entraîne une diminution de la fonction musculaire et peut affecter la mobilité, l'équilibre et la qualité de vie.

Conséquences de la sarcopénie : Diminution de la force et de la mobilité, plus de risque de chutes, et réduction de l'autonomie.

LES MODIFICATIONS DE LA MASSE MUSCULAIRE

Facteurs contribuant à la perte musculaire :

- Diminution de l'activité physique
- Déséquilibres hormonaux (par exemple, baisse des niveaux de testostérone)
- Alimentation insuffisante en protéines
- Pathologies chroniques

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Prévention des chutes et fractures

- Renforcer les muscles des jambes et du tronc améliore l'équilibre et la stabilité.
- La force musculaire accrue réduit le risque de chutes, qui sont fréquentes chez les aînés et peuvent entraîner des fractures graves.

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Amélioration de la mobilité et de la flexibilité

- Le renforcement musculaire permet d'augmenter l'amplitude des mouvements, ce qui aide à maintenir la souplesse et la mobilité articulaire.
- Cela permet de réaliser des tâches quotidiennes telles que se lever, monter des escaliers, ou se pencher plus facilement.

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Préservation de l'autonomie

- En augmentant la force musculaire, les aînés peuvent accomplir plus facilement les activités quotidiennes, ce qui contribue à préserver leur **indépendance** et **autonomie**.
- Un renforcement musculaire régulier peut également améliorer la capacité à supporter des charges et à porter des objets.

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Amélioration de la santé cardiovasculaire

- Un programme de renforcement musculaire **bien conçu** peut améliorer le métabolisme et la circulation sanguine, réduisant ainsi les risques de maladies cardiaques, d'hypertension et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Maintien du métabolisme et de la composition corporelle

- Le renforcement musculaire aide à augmenter la masse musculaire maigre et à réduire la masse grasse, ce qui contribue à un métabolisme plus efficace.
- Cela peut aider à prévenir des conditions comme le diabète de type 2.

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Bénéfices psychologiques et sociaux

- **Amélioration de l'humeur** : L'exercice physique, y compris le renforcement musculaire, stimule la production d'endorphines (hormones du bien-être), réduisant le stress et l'anxiété.

- **Confiance en soi** : Les personnes qui pratiquent un renforcement musculaire peuvent se sentir plus forts et plus capables, ce qui renforce leur estime de soi.

L'IMPORTANCE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Bénéfices psychologiques et sociaux

- **Interaction sociale** : Participer à des activités physiques, comme des cours de renforcement musculaire, permet également de créer des liens sociaux et de réduire l'isolement chez les personnes âgées.

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le renforcement musculaire est un pilier du protocole de **rééducation** de la plupart des blessures sportives. Il est aussi un aspect important de la **préparation physique** pour toutes les disciplines.

Rééducation

Les applications des exercices de renforcement musculaire dans le cadre d'une rééducation sont nombreuses.

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dans le cas des **tendinopathies**, ils permettent notamment de **stimuler la production de collagène**, d'épaissir et de renforcer les **tendons**. Ces bienfaits sont utiles en rééducation mais aussi pour **prévenir la blessure**.

Le renforcement musculaire est également utilisé en **prévention et rééducation des entorses**. L'objectif est ici de renforcer les muscles qui protègent et assistent les ligaments fragiles ou lésés.

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Par exemple, dans le cas d'une entorse de la cheville, les exercices visent à renforcer **les péroniers latéraux**, qui se trouvent sur le côté de la jambe et contribuent au maintien de la cheville.

Bien sûr, le renforcement musculaire est aussi indiqué en **rééducation de toutes les lésions musculaires** (élongation, déchirure, claquage) qui sont fréquentes dans la pratique sportive.

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

En effet, le déficit de force musculaire est une conséquence de ces pathologies, mais il peut aussi en être une des causes. La restauration de la force musculaire est donc indispensable pour traiter la blessure, mais aussi pour prévenir les récidives.

La rééducation avec renforcement musculaire est aussi indiquée dans le traitement de **maladies articulaires comme l'arthrose ou la polyarthrite rhumatoïde**.

LES INDICATIONS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Préparation physique

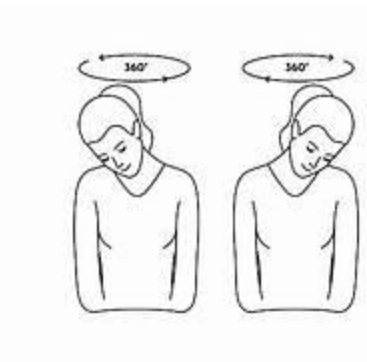
La **préparation physique** est un autre champ d'application du renforcement musculaire, dans lequel les sportifs peuvent se faire accompagner par un professionnel du sport .

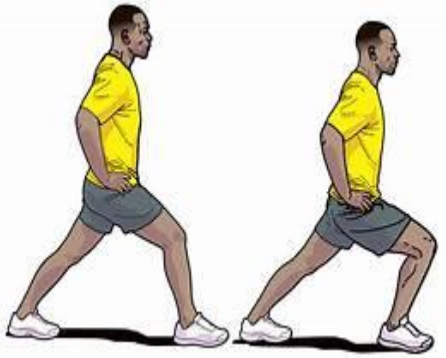
Ici, l'objectif est de préparer au mieux votre corps à la pratique d'un sport. Le renforcement musculaire intervient surtout dans **la préparation physique générale, dont il est un des principaux objectifs**.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

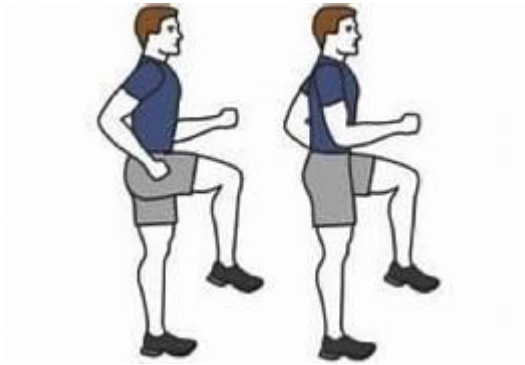
L'instructeur en renforcement musculaire dispose d'une vaste **gamme d'exercices** de renforcement musculaire, qui répondent à différents besoins (**rééducation**, **amélioration des performances sportives**). Les exercices avec des charges, le travail contre résistance, le travail avec des sangles et le vélo sont parmi les plus courants. L'électrostimulation est une autre technique possible, issue du monde de la préparation sportive.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



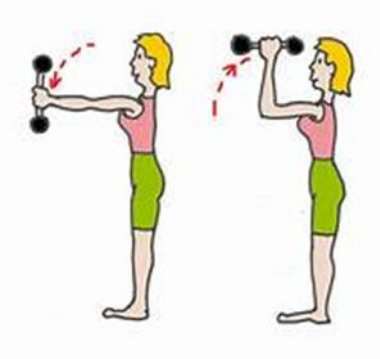


LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail avec des charges



LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail avec des charges

Concrètement, le renforcement musculaire chez un professionnel consiste en différents exercices, **avec ou sans accessoires / appareils.**

Le travail avec des charges (**poids à soulever**) permet **d'augmenter efficacement la force musculaire**. L'augmentation de la charge se fait de **manière progressive**, et

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

offre d'autres bénéfices :

- Le renforcement des tendons et des articulations
- Une meilleure résistance osseuse (lutte contre l'ostéoporose)

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail avec des sangles de suspension

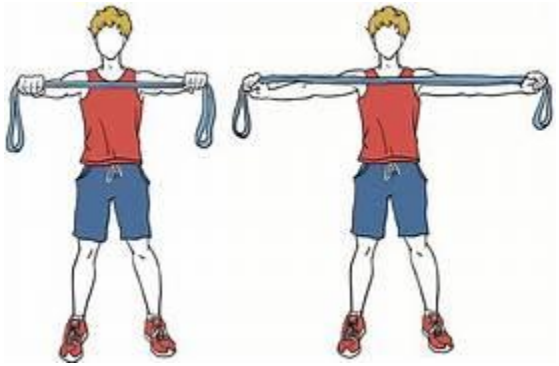
LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Travail avec des sangles de suspension

Les **sangles de suspension** sont un autre outil couramment utilisé pour le renforcement musculaire. Les sangles servent à suspendre un membre, ce qui place le corps dans une position instable, et oblige à rester gainé pendant la durée de l'exercice. Les effets sont ceux du gainage : renforcement des abdominaux, des muscles lombaires, et des autres muscles posturaux.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de résistance



LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de résistance

Le travail contre résistance est une technique de renforcement musculaire qui consiste pour le patient à effectuer des mouvements auxquels **on oppose une résistance**.

Des bandes élastiques sont parfois utilisées pour les exercices contre résistance.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cet **accessoire de sport**, **peu coûteux** et **simple d'utilisation** sert non seulement pour le **renforcement musculaire**, mais pour toutes les étapes de la **rééducation**, à commencer par le **réveil musculaire** en phase post-traumatique ou post-opératoire.

Tous **les groupes musculaires** et **toutes les articulations** peuvent être travaillées grâce aux bandes.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dans le cadre du renforcement musculaire, **les différentes résistances des bandes** permettent de travailler de manière progressive. L'instructeur oriente la progression en fonction de la récupération, de votre douleur et de vos possibilités.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vélo d'appartement ou de rééducation

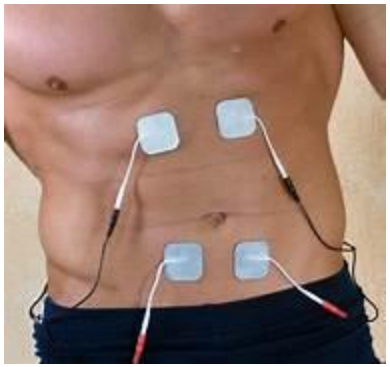
Le vélo d'appartement est un **exercice clé** pour renforcer les muscles des **membres inférieurs**. Il permet de travailler efficacement les quadriceps, particulièrement s'il est réglé sur une résistance importante. Les ischio-jambiers, à l'arrière de la cuisse, sont aussi sollicités par le vélo, de même que les fessiers les mollets et les abdominaux.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le vélo d'appartement est un sport doux et sans risque, souvent utilisé pour la rééducation des blessures des membres inférieurs. Il intervient notamment dans le traitement des entorses du genou : le renforcement des ischio-jambiers et des quadriceps permet en effet d'améliorer le soutien de l'articulation du genou. Il peut aussi être pratiqué en rééducation après une entorse de la cheville, car le pédalage ne fait quasiment pas bouger cette articulation.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Electrostimulation



LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Electrostimulation

Le renforcement musculaire peut aussi se faire par **électrostimulation**. Cette technique, qui consiste à stimuler un muscle par des courants électriques, est surtout employée en **médecine du sport** pour optimiser **la rééducation des athlètes**.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le principe : **les courants électriques** contractent de manière répétée les **fibres musculaires**, causant des **microlésions** qui **forcent le renouvellement des cellules**. Cela permet d'améliorer la résistance du muscle traité.

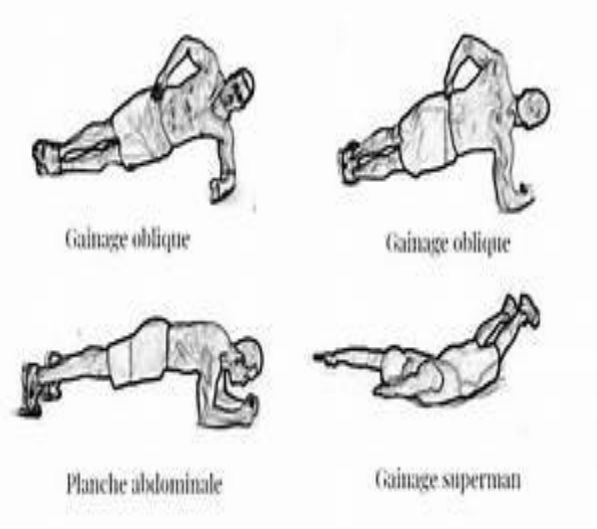
Après une blessure, l'électrostimulation peut être utilisée pour faire travailler les muscles lorsque le patient est encore dans l'impossibilité de bouger. L'intérêt est double : limiter la perte musculaire, et diminuer le temps de rééducation.

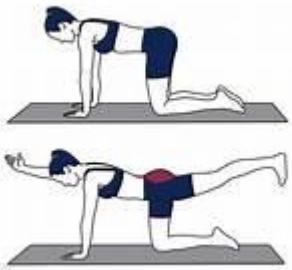
LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'électrostimulation ne remplace pas les exercices de renforcement musculaire ; **elle intervient en complément, pour accélérer le processus.**

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de renforcement de la zone abdominale





LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de renforcement de la zone abdominale

Renforcer sa sangle abdominale est un **besoin grandissant** pour hommes et femmes. Les hommes convoitent généralement les **fameuses tablettes de chocolat ou six-pack**, les femmes rêvent d'un **ventre plat et ferme.**

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les exercices de renforcement des muscles abdominaux sera donc très variable en fonction des objectifs de chacun.

Les exercices les plus connus et efficaces pour renforcer les abdos sont :

- **Les différents types de gainages** : facial, latéral, à la fois en statique et en dynamique, afin de solliciter à la fois le grand droit, l'oblique externe, l'oblique interne et le transverse.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Trente seconde à une minute dans chaque posture ;

- **Le Bird dog** : en position quatre pattes sur un tapis, l'exercice consiste à tendre simultanément un bras et sa jambe opposée , puis de rapprocher le coude en direction du genou, en arrondissant le dos au maximum et en aspirant le nombril vers la colonne vertébrale ;

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Le dead bug** qui s'exécute allongé dos au sol et de ramener alternativement le bras droit tendu vers le genou gauche fléchi et le bras gauche tendu vers le genou droit fléchi. Il permet de travailler les muscles transverses ;

- **Le Hollow Rock** : allongé dos au sol, bras et jambes tendus, pieds pointés, cet exercice consiste à lever simultanément les bras et les jambes d'environ 50 cm, puis de basculer lentement d'avant en arrière ;

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Les montées de genou** : Bien que ça ne semble pas évident de prime abord, les montées de genou sollicitent l'ensemble de la sangle abdominale - à savoir le transverse le grand droit et les obliques.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

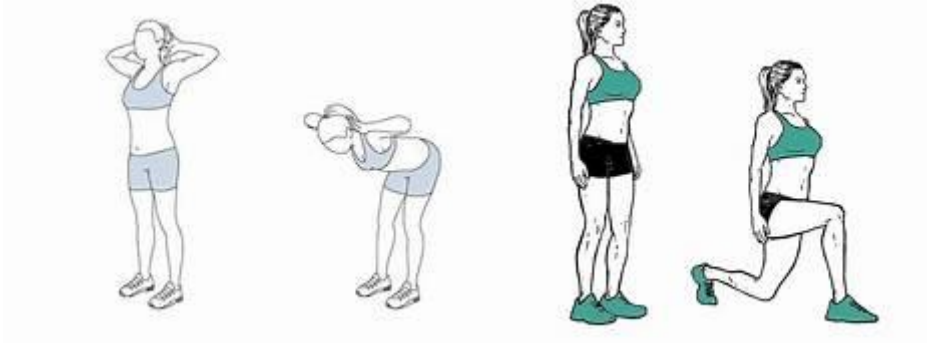
Exercices de renforcement musculaire du dos

Les **muscles dorsaux** sont essentiels pour une bonne posture et pour limiter le mal de dos.

- **Superman** : Allongé sur le ventre, l'exercice consiste à relever en même temps le buste et les jambes. Il peut se faire en statique (pendant trente secondes à une minute) ou en dynamique avec plusieurs répétitions.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de renforcement musculaire des jambes (cuisses, adducteurs, abducteurs, mollets)



LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices de renforcement musculaire des jambes (cuisses, adducteurs, abducteurs, mollets)

- Les cuisses : le "**good morning**" permet de muscler les ischio-jambiers à savoir l'arrière des cuisses, **les squats** et les **fentes** font essentiellement travailler les quadriceps ;

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Les adducteurs** : ils sont sollicités avec les squats sumo (exercice de squat avec les jambes très écartées), les fentes latérales;
- **Les abducteurs** : l'élévation latérale de jambe sur le côté (avec ou sans élastique) et la machine à abduction ;

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Les genoux** : Tous les exercices d'équilibre sur une jambe ou sur l'autre, ou encore à l'aide d'un support sont efficaces pour renforcer les genoux.

- **Les mollets** : monter sur les pointes de pied et redescendre, à pratiquer sur le sol ou sur une marche pour plus de difficultés.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Comment renforcer ses fessiers ?

- **Les montées de marche :** soit sur des escaliers, soit à l'aide d'un stepper.

- **Les squats** : debout, pieds parallèles et écartés à largeur d'épaules, fléchir les genoux en prenant appui sur les talons tandis que le dos reste droit et les abdos gainés,

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Les fentes arrière croisées** : Cette variation des fentes classiques consiste à reculer un pied et à le croiser derrière la jambe opposée, avant de s'abaisser en pliant les deux genoux
- Les hip thrust : ou relevés de bassin en position allongée sur le dos jambes fléchies et pieds à plat sur le sol,

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Comment renforcer ses bras ?

Pour muscler ses bras de façon harmonieuse, il faut travailler à la fois les épaules, les biceps et les triceps.

- **Les curls pour les biceps** : bras le long du corps, remonter les avants bras avec des haltères dans les mains ;
- **Les pompes verticales** : consistent en un mouvement de flexion-extension des bras, mais dos au sol.

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Comment renforcer ses bras ?

- **Les pompes** : elles peuvent être pratiquées bras serré largeur de buste ou plus ou moins écartés. Les pompes permettent de travailler principalement les triceps, les pectoraux et les deltoïdes ;
- Ou plus simple mais efficace, **effectuer des petits cercles avec les bras tendus à l'horizontale.**

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exemple de Séance Type

1. Échauffement (5–10 min) : étirements dynamiques
2. Durée de séance (30–40 min) :

- Haut du corps : roulement des épaules, bras en cercle
- Bas du corps : squats, fentes

3. Retour au calme & étirements

LES PRINCIPAUX TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Précautions à prendre

- Adopter une bonne technique
- Ne pas négliger l'échauffement
- Adapter la charge à son niveau
- Consulter un professionnel si besoin

CONCLUSION

- Le renforcement musculaire est accessible à tous
- Il contribue au bien-être global
- Une pratique régulière permet de progresser durablement

Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family

Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca