**Musculation**

**1/Les méthodes d'intensification de l'entraînement**

Ces techniques d'intensification ont été développées par Joe Weider et sont utilisées par beaucoup de pratiquants en salle de musculation. Ces techniques doivent être utilisées avec modération car leur utilisation peut mener au surentraînement. Elles demandent beaucoup aux muscles et mettent à rude épreuve le système nerveux. Les utiliser pendant une courte période, quand un muscle ne réagit pas ou plus du tout, et en général pour la dernière série d'un exercice.  
  
**Les répétitions forcées !**  
Arrivé à l'échec musculaire, les muscles n'ont pas assez de force pour terminer la répétition. Votre partenaire vous aide alors à faire 1 ou 2 répétitions supplémentaires en vous donnant un coup de pouce pour monter la barre, mais vous la redescendez seul.  
Si vous n'avez pas de partenaire, vous pouvez quand même réaliser cette technique pour quelques exercices, comme le curl d'un bras par exemple. Votre main libre devient alors votre partenaire et aide à monter l'haltère à la fin de la série, quand vous bloquez.  
  
**Les répétitions partielles !**Arrivé à l'échec musculaire, à la fin de la série, il vous est impossible de faire une répétition de plus ! Vous aller terminer la série avec quelques répétitions partielles. La première répétitions au 3/4 de l'amplitude du mouvement (c'est tout ce que vous pourrez faire en général), la seconde à la moitié, puis encore une au 1/4, puis plus rien. La charge reste alors bloquée car le muscle est « hors service ». Ne donnez pas d'élan pour finir la répétition ; restez stricte car les répétitions trichées peuvent mener à la blessure. Bien utiliser la technique des répétitions partielles pour les épaules, les élévations latérales plus particulièrement ; la brûlure est terrible et la congestion inouïe !  
  
**Les répétitions pause !**Les « répétitions pause », ou comment faire une série complète avec presque votre maxi !  
Utilisez un poids avec lequel vous faites habituellement 2 ou 3 répétitions. Faites votre série de 3 répétitions, puis reposez vous 30 secondes. Recommencez avec 2 ou 3 répétitions, puis reposez vous encore 30 secondes. Recommencez avec 1 ou 2 répétitions. Augmentez le temps de pause au fur et à mesure de la série si nécessaire. Cette technique de musculation permet de « digérer » des charges lourdes et d'augmenter son maxi, **mais un partenaire reste indispensable pour les exercices dangereux.**  
  
**Les répétitions dégressives !**  
Arrivé à l'échec musculaire à la fin de la série, vous enlevez du poids et continuez la série sans repos. Pour les biceps par exemple, j'ai deux haltères préparées à l'avance : une à 18 kg et une autre à 14 kg. Dès que j'arrive à la rupture avec les 18 Kg, je passe directement au 14 Kg, sans pause. La brûlure et la congestion sont alors incroyables !  
 **Les répétitions négatives !**  
Après un bon échauffement progressif, vous utilisez 125% de votre maxi lors d'un exercice de musculation. Vous travaillez ici en excentrique, c'est à dire que le muscle s'allonge avec la charge : vous descendez la lourde barre seul et votre partenaire vous aide franchement à la remonter. Généralement, 3 à 5 répétitions suffisent pour saturer le muscle, **mais un partenaire** **reste obligatoire** pour cette technique de musculation qui vous aidera à augmenter votre maxi et vos performances.

**2/Les techniques spéciales**

Un seul exercice de base de musculation pour toute la séance !  
A pratiquer avec un rythme de deux séances par semaine. Le principe est de faire un nombre de séries important du même exercice. L'avantage est une plus grande maîtrise de l'exercice de musculation et donc des progrès sur le mouvement, mais d'un autre côté, c'est à éviter sur le long terme pour un développement harmonieux.  
  
**Les supersets** !  
Le principe des Supersets est d'entraîner deux muscles à la fois, généralement antagonistes, pour gagner du temps et faire des séances plus intenses.  
Par exemple, pour une séance de musculation de biceps et triceps, s'il me reste peu de temps pour finir la séance, je choisis de les travailler en superset et j'alterne les séries de biceps et triceps sans repos.

* Série 1 : biceps
* Série 2 : triceps
* Série 3 : biceps
* Série 4 : triceps

Il existe d'autres possibilités de superset, comme par exemple alterner le leg-extension pour les quadriceps et le leg curl pour l'arrière des cuisses, lors d'une séance de musculation des membres inférieurs. Pour le torse, le superset [développé couché](http://www.musculaction.com/pectoraux-exercice-3.htm) et [rowing barre](http://www.musculaction.com/dos-exercice-5.htm) est particulièrement intense. Les supersets permettent d'avoir une [congestion](http://www.musculaction.com/congestion.htm) fantastique, de faire une séance plus intense et ils améliorent aussi l'endurance.  
  
**La pré-fatigue** !  
Cette technique de musculation consiste à fatiguer un muscle en le travaillant avec des exercices de musculation d'isolation, avant d'attaquer les exercices poly articulaires. En effet, on est souvent limité par des muscles plus petits qui flanchent tout de suite, alors qu'on se sent capable de faire d'autres répétitions. Le but est donc de travailler le muscle plus intensément et de court circuiter les muscles limitatifs.  
Par exemple, pour une séance de musculation visant les cuisses, si vous sentez plus travailler les fessiers et que vos quadriceps sont à la traîne, il suffit de pré-fatiguer les quadriceps en faisant quelque séries de [leg-extension](http://www.musculaction.com/jambes-exercice-5.htm), pour les isoler et bien les entamer.