



Chapitre 12

Entraînement contre résistance

**Apprenez à accroître votre puissance musculaire en toute
sécurité**

Vous allez découvrir :

- 1) Ce qu'est l'entraînement contre résistance et en quoi il peut vous aider
- 2) Quel équipement vous pouvez utiliser et comment votre programme est élaboré
- 3) Comment faire évoluer votre programme d'entraînement contre résistance

En quoi consiste l'entraînement contre résistance et en quoi il peut vous aider

L'entraînement contre résistance, aussi appelé musculation, est un type d'exercice qui permet d'augmenter la force musculaire. Il consiste à soulever des poids légers à moyens (au moyen d'haltères ou d'un appareil d'exercice contre résistance) en utilisant le poids du corps ou des bandes élastiques comme source de résistance.

Plusieurs études ont permis de démontrer que faire de l'exercice contre résistance deux à trois fois par semaine peut rendre les muscles plus résistants et plus endurants. Combiner les exercices cardiovasculaires et l'entraînement contre résistance permet d'optimiser l'amélioration de sa forme physique.

En quoi l'entraînement contre résistance peut vous aider

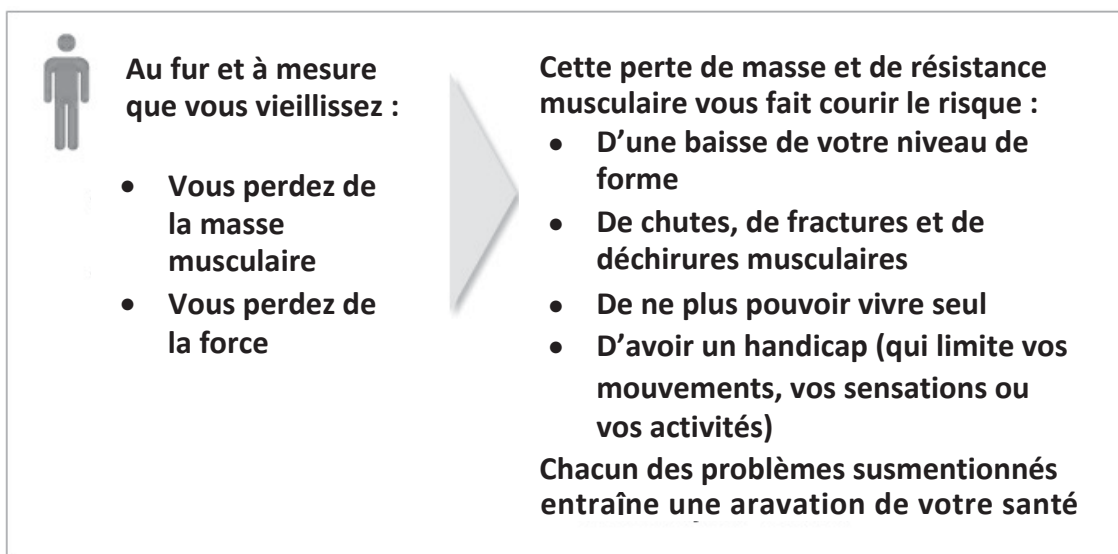
En quoi l'entraînement contre résistance peut vous aider

Vos muscles changent au fur et à mesure que vous vieillissez. Pour de nombreuses personnes, ces changements commencent à l'âge de 30 ans.

Au fur et à mesure que vous vieillissez :

- Votre masse musculaire diminue d'environ 30 %
- Votre force musculaire diminue également (puisque vous avez une masse musculaire plus petite).

Cette perte de masse et de force



La bonne nouvelle, c'est que l'entraînement contre résistance peut ralentir le processus de perte de force et de masse musculaire.

L'entraînement contre résistance peut également :

- Améliorer votre forme physique
- Améliorer votre équilibre et réduire le nombre de chutes
- Vous aider à vivre seul plus longtemps
- Améliorer votre humeur et soulager votre dépression, s'il y a lieu
- Améliorer votre sommeil

L'entraînement contre résistance aide aussi les gens à gérer leur maladie chronique :

- Il empêche l'apparition de douleurs articulaires et le gonflement des articulations résultant de l'arthrite.
- Il réduit les facteurs de risque de maladie cardiaque résultant d'un taux de triglycérides ou d'une tension artérielle élevés.
- Il aide à gérer la glycémie et à réduire les complications liées au diabète.
- Il réduit les douleurs musculaires et la fatigue extrême associées à la fibromyalgie.
- Il améliore la santé de vos os, ce qui retarde ou prévient l'ostéoporose.

Qui peut faire de l'entraînement contre résistance?

Tout le monde peut faire de l'entraînement contre résistance. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Si vous avez l'un des problèmes de santé énumérés ci-après, dites-le à votre équipe de réadaptation cardiaque. Cette dernière vous prescrira un programme d'entraînement contre résistance ne présentant aucun risque.

- Hypertension (tension artérielle élevée)
- Hernies abdominales ou inguinales n'ayant pas fait l'objet d'une opération
- Glaucome non traité
- Problèmes oculaires liés au diabète
- Problèmes musculaires ou articulaires
- Difficulté à se relever après s'être allongé

Quel type d'équipement pouvez-vous utiliser?

Il existe un large éventail d'équipements pour l'entraînement contre résistance. Il est possible d'acheter les équipements suivants :

- Les **haltères** ou « poids libres » sont des équipements couramment utilisés lors des séances d'entraînement contre résistance. Le matériau dont elles sont constituées varie (caoutchouc, fonte ou plastique).



- Les **appareils d'entraînement contre résistance** sont les appareils généralement disponibles dans les salles de conditionnement physique. Ils se composent d'une pile de poids et d'un système de poulie qui s'oppose à un mouvement fixe.



- Il est également possible d'utiliser des **bandes élastiques**. Celles-ci peuvent s'avérer être un bon choix si vous ne disposez pas de beaucoup de place pour entreposer de l'équipement. Chaque couleur correspond à un certain niveau de résistance. Plus la couleur est claire, moins la résistance de l'élastique est forte.



Comment est élaboré votre programme d'entraînement contre résistance

Votre programme d'entraînement contre résistance a été conçu en ayant recours au principe FITT.

- Fréquence
- Intensité
- Type
- Temps

F : Fréquence - À quelle fréquence dois-je faire de l'exercice?

- Pour obtenir un résultat optimal, essayez deux à trois fois par semaine.
- Assurez-vous de prendre une journée de repos entre temps pour récupérer.

I : Intensité - Dans quelle mesure dois-je forcer quand je fais de l'exercice?

Votre équipe de réadaptation cardiaque évaluera votre niveau de forme physique et vous dira quel niveau d'effort déployer pendant votre séance d'exercice contre résistance en vous indiquant :

1) Le poids à soulever

Votre équipe de réadaptation cardiaque vous indiquera le poids à soulever pour chacun de vos exercices. Vous commencerez peut-être votre programme en vous servant de votre corps comme résistance ou en utilisant un poids que vous pouvez soulever 10 fois. Si vous utilisez une bande élastique, votre équipe vous indiquera par quelle couleur commencer.

2) Le nombre de répétitions

Faire une répétition signifie faire l'exercice une fois.

Exemple : Un tirage avec haltère est une répétition; 10 tirages avec haltère constituent 10 répétitions.

3) Le nombre de séries

Une série fait référence à un certain nombre de répétitions effectuées sans interruption.

Exemple : Dix tirages avec haltère constituent une série.

4) Le nombre de circuits

Un circuit est une série d'exercices.

Exemple : Un circuit pourrait inclure une série de 10 répétitions de 10 exercices.

Trois façons de vérifier votre niveau d'effort

Il peut s'avérer difficile de savoir si le niveau d'effort que vous produisez lorsque vous faites de l'exercice est approprié. Voici trois moyens d'y parvenir lorsque vous faites vos exercices contre résistance :

1) Assurez-vous de pouvoir respirer lorsque vous soulevez le poids.

- Le poids est trop lourd si vous devez retenir votre respiration pour pouvoir le soulever. Ne soulevez pas un poids qui vous force à retenir votre respiration. Cela pourrait accroître votre tension artérielle.

2) Utilisez l'échelle de Borg (ou mesure de perception de l'effort — MPE).

- Utilisez l'échelle de Borg (ou mesure de perception de l'effort — MPE) pour évaluer votre niveau d'effort. Évaluez votre effort à l'issue de la dernière répétition de chaque ensemble. Pendant une séance d'entraînement contre résistance, votre MPE devrait idéalement se situer entre les niveaux 11 et 16.

Référez-vous au *Chapitre 2 — Faire de l'exercice en toute sécurité* pour découvrir comment utiliser l'échelle de Borg.

3) Surveillez l'apparition de symptômes

Si vous respectez votre prescription d'exercices, vous ne devriez pas vous sentir mal. Si vous ressentez l'un des symptômes décrits ci-après, ou plusieurs d'entre eux, vous faites trop d'efforts :

- Angine de poitrine
- Battements cardiaques irréguliers
- Sensation de vertige
- Essoufflement
- Douleurs musculaires ou articulaires

Si vous ressentez l'un de ces symptômes, réduisez immédiatement votre cadence et suivez les étapes du traitement de vos symptômes. Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir s'il convient de modifier votre prescription d'exercices.

T : Type - Quels genres d'exercice l'entraînement contre résistance englobe-t-il?

Votre programme d'entraînement contre résistance comprendra 10 exercices ne présentant aucun risque et qui feront travailler tous vos principaux groupes musculaires. Votre équipe de réadaptation cardiaque choisira avec vous l'équipement le plus adapté à vos exercices (haltères, appareils de musculation et bandes élastiques). Votre équipe de réadaptation cardiaque adaptera peut-être ces exercices pour qu'ils ne présentent aucun danger pour vous.

T : Temps - Pendant combien de temps dois-je faire de l'exercice?

Il vous faudra probablement environ 20 à 30 minutes pour parvenir au bout du programme.

Précautions à prendre lors d'une séance d'entraînement contre résistance

- Échauffez-vous en marchant pendant 5 à 10 minutes avant d'entamer votre séance d'exercices contre résistance.
- Utilisez la technique appropriée à chaque exercice.
- Faites vos exercices lentement et respirez normalement. Ne retenez pas votre respiration.
- Soulevez le poids en comptant jusqu'à deux et rabaissez-le en comptant jusqu'à trois.
- Faites en sorte que votre MPE reste entre 11 et 16.
- Reposez-vous pendant 30 à 60 secondes entre chaque série.
- Récupérez pendant 5 à 10 minutes une fois votre séance d'exercices contre résistance terminée.
- Faites des étirements après avoir récupéré.
- Assurez-vous de prendre une journée de repos entre temps pour récupérer.
- Interrompez votre séance d'exercice si un ou plusieurs des symptômes suivants se manifestent : angine de poitrine, battements cardiaques irréguliers, sensation de vertige, essoufflement ou douleurs musculaires ou articulaires

Douleur et raideur musculaire

Il est normal de ressentir une douleur et une raideur musculaire lorsque l'on commence à faire de l'entraînement contre résistance. Les douleurs et les raideurs peuvent voir le jour de nombreuses heures après votre séance d'exercice et peuvent durer jusqu'à quatre jours.

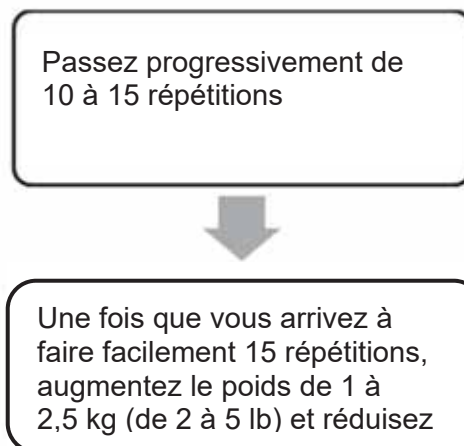
Ne vous entraînez pas si les douleurs et les raideurs durent plus de quatre jours. Cela pourrait signifier que vous avez soulevé trop de poids ou que vous avez utilisé la mauvaise technique. Parlez-en à votre équipe de réadaptation cardiaque avant d'en faire davantage.

Comment faire évoluer votre programme d'entraînement contre résistance

Il est important de faire évoluer votre programme d'entraînement contre résistance pour continuer d'améliorer votre santé. Plus vos muscles seront forts, plus vous serez en mesure de faire vos exercices facilement. À ce stade, vous pouvez :

- 1) Accroître le nombre de répétitions (c'est-à-dire soulever le poids un nombre plus élevé de fois)
- 2) Soulever un poids plus lourd.

Vous ferez évoluer votre programme d'exercice en collaboration avec votre équipe de réadaptation cardiaque. Commencez par compter le nombre de répétitions que vous êtes en mesure de faire facilement, puis suivez les étapes énoncées ci-après :



Consignes de sécurité

- Faites en sorte que votre EMPE reste comprise entre 11 et 16.
- La progression n'est pas la même pour tous les exercices.
- Tous les groupes musculaires ne seront pas prêts à passer à l'étape suivante en même temps.
- Ne passez pas au niveau suivant tant que vous ne vous sentez pas prêt.

Vous pouvez faire évoluer votre programme d'exercices en faisant plus de séries. La plupart des personnes débutent leur programme d'exercices en faisant une série de chaque exercice. Vous pouvez passer à deux au bout de plusieurs semaines. Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque de la façon dont vous pouvez augmenter le nombre de séries que vous faites en toute sécurité.

Bandes élastiques

Si vous utilisez des bandes élastiques pour votre entraînement contre résistance, servez-vous de la couleur de l'élastique pour savoir quelle bande est plus facile ou plus difficile à utiliser. Pour les grandes marques de bande élastique, plus la couleur est claire, plus la bande élastique est facile à tirer.

Par exemple : jaune < rouge < vert < bleu < noir

Pour faire évoluer votre programme d'entraînement contre résistance en utilisant des bandes élastiques :

- 1) Suivez les étapes pour accroître les répétitions.
- 2) Pour accroître la résistance de l'élastique, choisissez la bande élastique de la couleur suivante.



Vos ressources

1. Consultez la section Outils associés aux exercices pour obtenir de plus amples renseignements sur l'achat d'appareils d'exercice.