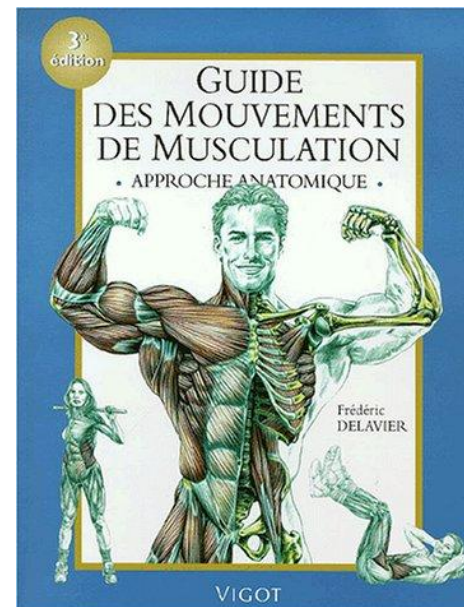
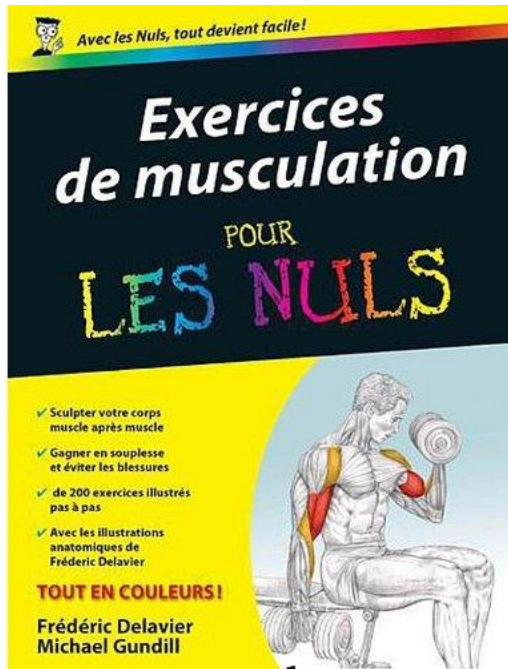


La Musculation, à quoi ça sert ?



Pour l'entretien physique et le bien-être

La musculation « pour se sentir bien », pour être en forme, en bonne santé, *diminuer* la perception des douleurs



Pour être plus efficace professionnellement



Pompiers, ambulanciers et personnel hospitalier, métiers du bâtiment ou de la manutention, travaux acrobatiques, enseignant d'EPS, agents de sécurité, etc.

Pour la préparation physique vers la recherche de l'excellence sportive



Athlétisme, gymnastique, sports collectifs, natation, sports de combat , etc



Entraînement musculaire : bénéfices et avantages



- L'exercice de musculation, tant avec des appareils spécifiques qu'avec des poids libres, favorise l'augmentation de la force et de la puissance musculaire.
- L'exercice ne doit pas être vigoureux et intense sauf dans le cas d'objectifs spécifiques. Si vous vous entraînez en respectant ces lignes de conduite, les avantages ne tarderont pas à se manifester.

- L'exercice de musculation rend les muscles plus efficaces et en mesure de supporter des charges significatives. De plus, au cas où vous ne le sauriez pas, augmenter (même de façon minimum) la masse musculaire contribue au contrôle de la masse graisseuse.
- L'entraînement idéal est celui qui allie entraînement musculaire et exercices aérobés. (cardio-training)
- La musculation favorise l'augmentation de la mobilité des articulations et, avantage particulièrement important, l'augmentation de la force se ressent pendant les activités de la vie quotidienne.
- L'exercice de musculation sollicite les structures en stimulant de façon positive la synthèse du tissu osseux et en améliorant sensiblement les propriétés biomécaniques des os.

Trois règles pour la musculation



Règle 1: bien s'échauffer, surtout les muscles qui seront les plus sollicités. Le mouvement ne doit pas nécessairement être spécifique.

Règle 2: bien connaître sa charge de travail (à déterminer avec le professionnel de la santé ou autre), permet de rendre l'entraînement efficace en fonction de l'objectif visé.

Règle 3: suivre la bonne méthodologie d'exécution, sans quoi de gênantes douleurs peuvent se manifester.

LES EXERCICES

- Renforcement musculaire
- Cardio-training
- Etirements



Quand et comment s'entraîner

1. Durée :

- 30 minutes au minimum

2. Plan d'une séance :

- Echauffement : 10 minutes
- Effort soutenu : 20 minutes
- Récupération : 10 minutes

3. Fréquence

- Entretien : 1 séance hebdomadaire
- Progression : 2-3 séances hebdomadaires.

Le stretching: de quoi s'agit-il et pourquoi est-il important ?

Le stretching est une méthode d'entraînement qui consiste à étirer la musculature et sa pratique constante aide à atteindre une bonne mobilité articulaire.



Les bienfaits du stretching

- Au niveau musculo-squelettique, le stretching augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons, avec une amélioration générale de la capacité du mouvement.
- Les exercices d'étirement aident également à diminuer la tension artérielle en favorisant la circulation, ils aident à se détendre en réduisant le stress physique et améliorent la coordination des mouvements.
- La pratique du stretching pendant la phase de récupération améliore la qualité de la musculature.

«Les produits miracle»

Créatine : La créatine permettrait une prise de poids de 2kg due à un phénomène de rétention d'eau. Ces 2 kg se perdent dès que le traitement est interrompu.

Contrairement à ce que peuvent affirmer les fabricants et les vendeurs de créatine ou ceux qui en conseillent l'usage (dans les salles de musculation), ces apports supplémentaires ne sont pas absorbés par l'organisme et sont éliminés par voie urinaire.

Un dossier complet (non publicitaire) sur la créatine est consultable sur le site de l'AFSSA : <http://www.afssa.fr/Documents/NUT-Ra-Creatine.pdf> (Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments et rapport du Comité d'experts spécialisé Nutrition humaine)

Suppléments alimentaires : Des études ont montré que 20% des suppléments peuvent contenir des substances non indiquées sur l'étiquette (anabolisants par exemple) , lesquelles peuvent avoir des effets très négatifs sur la santé.

Protéines en poudre : Il n'est pas nécessaire d'en consommer en supplément (sauf sur avis médical), si votre apport en protéines alimentaires représente déjà 15 % de l'apport énergétique total.

Conclusion : ne gaspillez pas votre argent et équilibrez vos repas !