

INTRODUCTION	8
PARTIE 1	
LES PRINCIPES DE BASE DE LA MUSCULATION PAR SPORT	11
SPORTS DE COURSE À PIED	12
Musculation des jambes pour se déplacer plus vite	12
Peut-on se passer de la musculation ?	12
Comment la musculation aide-t-elle à courir plus vite ?	13
Sur quels muscles concentrer ses efforts de musculation ?	20
Ces muscles cachés qui font courir vite	27
Spécificités pathologiques	31
SPORTS D'ÉQUIPE AVEC BALLON	36
Travail des hanches	36
Pathologies classiques des hanches	39
Comment les ischiojambiers protègent-ils les ligaments croisés ?	41
GOLF ET SPORTS DE ROTATION	43
Problématique des rotations	43
Le mal de dos : le paradoxe du golfeur	45
Renforcer le gainage abdominal et lombaire	46
Stabiliser efficacement les épaules	47
Lutter contre les golf elbows	48
Rétablir les symétries	49
NATATION ET SPORTS NAUTIQUES	50
Les muscles de la natation	50
Les différents atouts morphologiques des bons nageurs	51
Comprendre les douleurs d'épaule chez les sportifs	52
La musculation contre les douleurs d'épaule	53
SPORTS DE RAQUETTE ET DE PROJECTION	54
Morphologie idéale	54
Douleurs au coude et tennis elbow	56
CYCLISME ET SPORTS DE ROUTE	57
Morphologie idéale du cycliste	57
Effets de la musculation sur l'endurance du cycliste	58
Pathologies spécifiques	60
SPORTS DE COMBAT	61
Stratégies de prévention des blessures	62

EXERCICES MUSCULAIRES SPÉCIFIQUES À CHAQUE SPORT 65

EXERCICES POUR LES SPORTS DE COURSE À PIED	66
Power Runner	66
Fentes	67
Presses à cuisses horizontale, verticale ou à 45°	70
GHR, razor curls et nordic hamstrings	72
Pull through	77
Leg curls	81
Relevés de jambe	84
Extensions des pieds, debout	86
Towel curls	89
Relevés de la pointe des pieds	91
EXERCICES POUR LES SPORTS D'ÉQUIPE AVEC BALLON	93
Échauffement des rotateurs des hanches sur une serviette	93
Abductions des cuisses	95
Rotations externes des hanches	97
Rotations internes des hanches	98
EXERCICES POUR LE GOLF ET LES SPORTS DE ROTATION	100
Pivotements du bassin, assis	100
Rotations latérales du torse, debout, avec une bande élastique	102
Gainage statique (planche)	106
Wrist curls	108
Massages myofasciaux des avant-bras	109
EXERCICES POUR LA NATATION ET LES SPORTS NAUTIQUES	111
Tractions à la barre fixe	111
Rowing	113
Pull-over à la poulie haute	115
Élévations latérales des bras, torse penché en avant	116
Élévations latérales des bras	118
Rotations des épaules avec bande élastique	119
Rotations externes du bras	121
Rotations de l'auto-stoppeur	123
EXERCICES POUR LES SPORTS DE RAQUETTE ET DE PROJECTION	125
Ring flies, pompes suspendues et dips avec anneaux ou TRX	125
Rotations internes du bras	128

Extensions des doigts	129
Wrist extensions	131
Reverse curls	133
Adductions des cuisses	134
EXERCICES POUR LE CYCLISME ET LES SPORTS DE ROUTE	136
Squats au belt squat	136
Relevés de buste au banc à lombaires	137
Hybride JM Press-développés serrés	141
EXERCICES POUR LES SPORTS DE COMBAT	144
Relevés de bassin (bridges ou hip thrusts)	144
Squats à la Trap Bar ou sur machine à soulevés de terre	147
Jammer Press	150
Combo twist, avec tirage et poussée simultanés	152
Shrugs à la poulie réglable	154
Sit-ups	156

PARTIE 3

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PAR SPORT

PRÉPARER SES ENTRAÎNEMENTS	160
Faut-il planifier ses entraînements à l'avance ?	160
Combien d'entraînements de musculation par semaine ?	161
PROGRAMMES D'ÉCHAUFFEMENT AVANT LA MUSCULATION OU AVANT LA PRATIQUE	
DE SON SPORT	162
Programme d'échauffement pour le haut du corps	162
Programme d'échauffement pour les sports de rotation	163
Programme d'échauffement pour le bas du corps	164
Programme d'échauffement pour tout le corps	165
PROGRAMMES DE REMISE À NIVEAU SPÉCIFIQUE D'UNE ZONE DE FAIBLESSE	166
Gagner de la force dans les épaules	166
Renforcer les rotateurs et les stabilisateurs des épaules	167
Plus de puissance de rotation du buste	167
Renforcer les muscles du gainage	168
Fortifier les adducteurs	168
Muscler le haut du dos	169
Solidifier le bas du dos	170
Gagner de la force de tirage des bras	171

Gagner de la force de poussée des bras.....	172
Renforcer l'intérieur de l'avant-bras pour prévenir les golf elbows.....	172
Renforcer l'extérieur de l'avant-bras pour prévenir les tennis elbows.....	173
Protéger le cou.....	173
Renforcer les rotateurs des hanches.....	174
Protéger les genoux.....	175
Protéger les ischiojambiers.....	176
Gagner en puissance dans les cuisses.....	176
Renforcer les mollets.....	178
Renforcer les os pour lutter contre les fractures dans les sports vecteurs de chutes (vélo, moto, ski...) ou de contact (rugby, fight.....)	179
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS DE COURSE À PIED.....	180
Course pour un sprinter tout en « tendons ».....	180
Course pour un sprinter tout en « muscles ».....	182
Saut de haies.....	184
Saut en hauteur.....	186
Saut en longueur et triple saut.....	188
Saut à la perche.....	190
Courses de demi-fond et de fond.....	192
Marche athlétique.....	194
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS D'ÉQUIPE AVEC BALLON.....	196
Football.....	196
Rugby.....	198
Football américain.....	200
Basket-ball.....	202
Handball.....	204
Volley-ball.....	206
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LE GOLF ET LES SPORTS DE ROTATION.....	208
Golf.....	208
Tir à l'arc.....	210
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LA NATATION ET LES SPORTS NAUTIQUES.....	212
Crawl.....	212
Dos crawlé.....	214
Papillon.....	216
Brasse.....	218
Plongeon olympique.....	220
Water-polo.....	222

Aviron.....	224
Kayak.....	226
Voile.....	228
Surf.....	230
Planche à voile.....	232
Ski nautique.....	234
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS DE RAQUETTE	
ET DE PROJECTION.....	236
Sports de raquette.....	236
Lancer de disque.....	239
Lancer de marteau.....	241
Lancer de javelot.....	243
Lancer de poids.....	245
Pétanque et bowling.....	247
Baseball.....	249
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LE CYCLISME ET LES SPORTS DE ROUTE.....	251
Cyclisme sur route.....	251
Cyclisme sur piste.....	253
VTT et BMX.....	255
Sports automobiles.....	257
Moto.....	259
Équitation.....	261
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS DE COMBAT.....	263
Sports de combat.....	263
Escrime.....	265
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SPORTS D'HIVER ET DE MONTAGNE.....	267
Ski de piste.....	267
Ski de fond.....	270
Hockey et patinage.....	272
Escalade.....	274
PROGRAMMES DE RÉGÉNÉRATION POST-TRAINING.....	276
Faut-il se réentraîner sur des courbatures ?.....	276
Programmes de régénération pour le haut du corps.....	277
Programmes de régénération pour le bas du corps.....	278
INDEX ALPHABÉTIQUE DES EXERCICES.....	279
BIBLIOGRAPHIE.....	281