

MUSCLES-BUILDERS

— Loisirs —

SPORT

MUSCLES-BUILDERS

Alain ROUZEIRE

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média d'après Alain ROUZEIRE

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-381022-14-7

Introduction



Bonjour, je me présente, je suis Alain Rouzeire, coach professionnel diplômé d'état, quarante-quatre ans de pratique, et vingt ans de compétitions en Bodybuilding.

Certains de mes amis prétendent qu'au sortir du ventre de ma mère, je tenais déjà fébrilement, entre mes petites mains, une paire d'haltères, et c'est presque vrai... Mon amour et mon intérêt pour le sport commencèrent de très bonne heure, et pour répondre à mon engouement, ma mère, professeure d'éducation physique, me fit pratiquer de six à quatorze ans l'athlétisme – j'en ai d'ailleurs de très bons souvenirs. Mais au grand étonnement de tous, je ne rêvais pas de ressembler aux athlètes de cette discipline : mes héros ne se nommaient, ni Carl Lewis, ni Juan Torena, tous deux champions olympiques, mais plutôt Steve Reeves, Reg Park, ou encore Georges Eferman, tous trois champions de bodybuilding. Mais comment pouvais-je, si jeune, connaître cet univers-là ? Et bien pour tout vous dire, c'est dans la maison de ma grand-mère que mes rêves ont commencé à prendre forme ; mon oncle y avait laissé sa collection de revues, telles que Santé et Force, Apollon Vénus, et Muscles Power. J'ai dû lire des centaines, voire des milliers de fois chaque numéro, j'en ai encore des frissons. Mon oncle, à cette époque-là, était engagé dans la marine nationale, je ne le voyais pas beaucoup, car il partait souvent dans les îles du Pacifique, mais à chaque fois qu'il était de retour, c'était la fête ! Pas plus tôt arrivé, que je l'assaillais de questions, auxquelles il répondait à la fois amusé, et heureux de partager sa passion, il m'a inspiré et soutenu toute sa vie. L'athlète et l'homme que je suis devenu lui doivent beaucoup.

*

Enfant, j'avais un rêve : ressembler aux héros de la mythologie grecque, tel le puissant et magnifique Hercules, au physique si incroyablement dense, qu'il aurait pu traverser, et éclater un mur de béton sans la moindre difficulté, je m'imaginai soulever des charges, à faire vomir, et voler en éclats un vérin hydraulique, je me voyais participer à des compétitions, et « embrasser » les flammes de la victoire. Croire en ses rêves, croire en soi, croire à ce que l'on fait est déterminant, pour pouvoir créer la vie que l'on aspire à vivre. Toutes les personnes qui réalisent leurs rêves ont une chose en commun : elles y ont intensément cru, et tout fait pour qu'ils se réalisent. Cet état d'esprit m'a accompagné toute ma vie, et j'ai eu le bonheur de voir mes rêves prendre forme, et se matérialiser devant mes yeux, j'aimerais à mon tour et à présent, à travers ce livre, vous aider à réaliser les vôtres. Comment se construire des bras puissants, des épaules, des pectoraux,

des cuisses et un dos à faire pâlir d'envie, les statues des Grecs, et des Romains réunis ?

Ce n'est pas un secret, il n'y a qu'une seule activité, qui peut vous apporter tout cela. À travers le temps, on lui a donné différents noms, **culturisme**, **musculation**, **bodybuilding**, c'est en réalité du même sport dont il s'agit.

Du débutant au compétiteur, nous aborderons :

Les différentes méthodes d'entraînement, les meilleurs exercices, et comment élaborer facilement un programme.

- La planification annuelle en trois étapes : débutant, intermédiaire, et confirmé.
- La nutrition pour la prise de masse

La nutrition pour la sèche

La préparation à une compétition de **A à Z**

- Devenir Coach.

EN BONUS

Un outil informatique, le ARS-PRO, que j'utilise pour ma clientèle, et que je perfectionne depuis de nombreuses années. Cet outil vous permettra, à partir d'un grand choix d'exercices, d'élaborer tous vos programmes, en qualité pro en 5 min chrono. Que vous soyez un particulier ou un coach, vous ne pourrez plus vous en passer. Il suffira de m'en faire la demande, et je vous le ferai parvenir par mail (voir en page 165).





L'entraînement s'apparente parfois à un véritable combat, et seuls ceux qui oseront y tenir tête auront des résultats extraordinaires.

1

LES BASES DE L'ENTRAÎNEMENT

- 1) L'anatomie
- 2) La physiologie
- 3) Définition, le contenu d'un programme d'entraînement
- 4) Les exercices fondamentaux
- 5) Le facteur temps

Les débuts

De nos jours hélas, dans certaines salles de sport, il n'y a plus de coachs, alors sans guide ni programme d'entraînement. Les nouveaux se retrouvent trop souvent perdus, au milieu de machines et d'engins de toutes sortes, et, comble de la confusion, entendent parler de supers sets, de tri sets, de séries courtes et lourdes, de séries longues et plus légères, ou encore de séries dégradées, ainsi qu'une multitude d'autres techniques. Bien qu'intéressantes, ces différentes méthodes d'entraînement ne s'adressent pas à des débutants. Ce qu'il vous faut, c'est commencer par un **entraînement de base, avec barres et haltères**.



Ne cherchez pas à brûler les étapes et n'en soyez pas frustré, vous seriez surpris de voir que tous les grands champions, utilisent régulièrement un entraînement des plus basiques, et pour certains la plupart du temps à longueur d'année. Et ne croyez surtout pas ceux qui disent s'entraîner plusieurs heures par jour, je vous expliquerai plus loin pourquoi. Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, parlons un peu d'**anatomie**; nul besoin de devenir un expert, il faut juste savoir où se situent les principaux muscles.