



# HIQUARTER

## **Ebook gratuit**

### *Généralités en préparation physique*

Tout d'abord nous tenons à vous dire merci pour votre confiance en **HIQUARTER**.

Cet ebook gratuit a été créé afin de vous guider dans votre planification d'exercice et que vous ne vous demandiez plus : « qu'est-ce que je dois faire ? ». Vous trouverez dans ces quelques lignes les explications nécessaires à la réalisation de vos exercices afin d'atteindre votre/vos but(s).

Ainsi la compréhension de ce qui est écrit n'est plus un rempart et place à l'action.

# DISCLAMER

Si tu es un forcené du gym ou que tu es un athlète et que tu t'entraînes depuis des années en salle, cet ebook n'est pas fait pour toi. Nous parlons ici de la base et des éléments permettant d'appliquer l'entraînement planifié que ce soit en préparation physique ou en physiothérapie.

# CONTENU DU EBOOK

## **Organisation du jour d'entraînement**

**P3-8**

Lettre de l'exercice  
Séries et répétitions  
Le tempo du mouvement  
L'intensité  
Le repos

## **Vue d'ensemble des zones de travail**

**P9-13**

Régénération  
Maintenance  
Stimulation  
Développement

## **L'échauffement**

**P14-16**

Principes de base

## **Comment se placer dans la bonne intensité ?**

**P17-21**

RIR/RER  
RPE  
Rep range

## **Le carnet d'entraînement**

**P22-24**

## **La motivation vs la discipline**

**P25-28**

# **ORGANISATION DU JOUR D'ENTRAÎNEMENT**

# LA LETTRE DE L'EXERCICE

**A, B, C1, D2, E, F...** ces lettres donnent un ordre aux exercices planifiés.

Cet ordre est demandé selon certaines règles. Afin d'optimiser le signal placé sur vos muscles, articulation et autres systèmes, l'ordre a de l'importance. Il ne s'agit pas d'un ordre de préférence aléatoire mais une stratégie proposée afin d'optimiser l'entraînement.

## SÉRIES & RÉPÉTITIONS



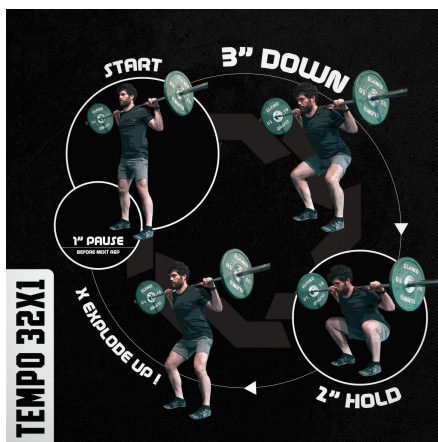
Le premier chiffre est le nombre de **séries**.

Le second chiffre est le nombre de **répétitions**.

# LE TEMPO

Est représenté sous forme de 4 chiffres à la suite. Par exemple : **4011**

Ces chiffres représentent les 4 phases d'un mouvement. Il s'agit du temps (en secondes) que le mouvement doit représenter.



**4011**, la phase d'allongement du muscle. En d'autre terme, le mouvement représentant le frein de la charge vers le sol.

**4011**, le second chiffre est le temps passé à l'amplitude maximum d'étirement ou à la fin de la phase de frein.

**4010**, vient ensuite le moment de remonter à la position de départ. C'est le raccourcissement de vos fibres musculaires qui le permet.

**4011**, le dernier chiffre est le temps passé à l'amplitude de raccourcissement maximum disponible. Au retour de chaque répétition, vous vous retrouvez en position de départ pour la prochaine.

# L'INTENSITÉ

L'intensité demandée est également importante dans le processus de progression. Habituellement mise en Kg, chez **HIQUARTER** elle est présentée sous forme de % d'un maximum de poids déplacé pour une unique répétition mais surtout d'un «rep range» à atteindre.

Vous trouverez quelques explications et stratégies alternatives plus approfondies à la page n°17 de cet ebook.

Afin de progresser vers votre objectif, vous devez être placé sous une certaine contrainte mécanique afin de communiquer à votre corps la demande de : « j'ai besoin de plus de ceci ou cela ».

Et c'est à l'aide de cet orchestre de signaux bien placé que vous progresserez dans le temps.

# LE TEMPS DE REPOS

Le temps de repos (break) n'est pas le temps de récupération que le corps met pour se remettre d'un entraînement mais bien un **temps** donné **en secondes** avant de **refaire un série**.

Le temps de repos indiqué est une valeur tout autant importante que les séries, répétitions, tempo ou autre poids déplacé. Certains le trouverons long, d'autres court. Mais si il est indiqué c'est qu'il a de l'importance sur le chemin de vos progrès. Nous vous conseillons d'utiliser un chronomètre sur votre montre ou votre smartphone afin de respecter le temps de pause et de retourner à l'exercice.

C'est également une variable pouvant être manipulée pour progresser.



# LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Le temps de récupération (rest) est un **temps** donné **en heures** dont notre corps a besoin avant de pouvoir **replacer un stimulus identique**.

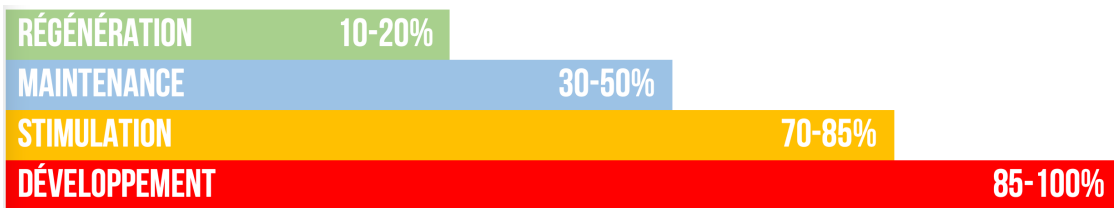
Le temps de récupération est une variable organisationnelle de l'entraînement afin de ne pas en faire trop sur le même mouvement. La conséquence de certains stimuli mettent plus de temps que d'autres à récupérer.

Voici le tableau des temps de récupération en fonction de l'intensité du stimuli placé pendant un entraînement :

|               | Intensité de l'entraînement | Temps de récupération |
|---------------|-----------------------------|-----------------------|
| Régénération  | 10-20%                      | 12h                   |
| Maintenance   | 30-50%                      | 24h                   |
| Stimulation   | 70-80%                      | 48h                   |
| Développement | 87,5-100%                   | 48h à >72h            |

**VUE D'ENSEMBLE DES  
ZONES DE TRAVAIL (EN  
LIEN AVEC L'INTENSITÉ)**

# LES ZONES DE TRAVAIL



## RÉGÉNÉRATION ou RÉCUPÉRATION

La zone de régénération est une très basse intensité. Bien plus que ce que l'on imagine dans les croyances communes. Lorsque nous nous entraînons dans cette zone c'est pour mener notre corps à favoriser le processus de récupération. Avez-vous déjà entendu : « quand tu as des courbatures, il faut refaire par-dessus ». Et bien c'est de cette zone dont il s'agit. Cependant il faut agir en suivant certaines règles :

- Intensité basse, 10-20%, RPE 1-2, RIR/RER >8. (Cf. p.18-20).
- Durée d'un entraînement d'environ 30 minutes.

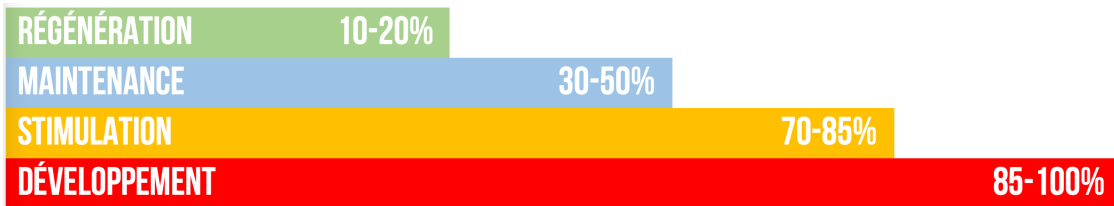
Un entraînement de régénération / récupération n'engendre aucune fatigue ni courbatures.

Exemples d'entraînements: zone I, marche, stretching passif de basse intensité, routine matinale de mouvements.

Message envoyé à ton corps:

« Aujourd'hui je me repose, tu peux entamer le processus d'adaptation »

# LES ZONES DE TRAVAIL



## MAINTENANCE

La zone de maintenance est une intensité considérée basse à modérée qui consiste à stimuler un système juste assez pour envoyer un signal conservation à son corps.

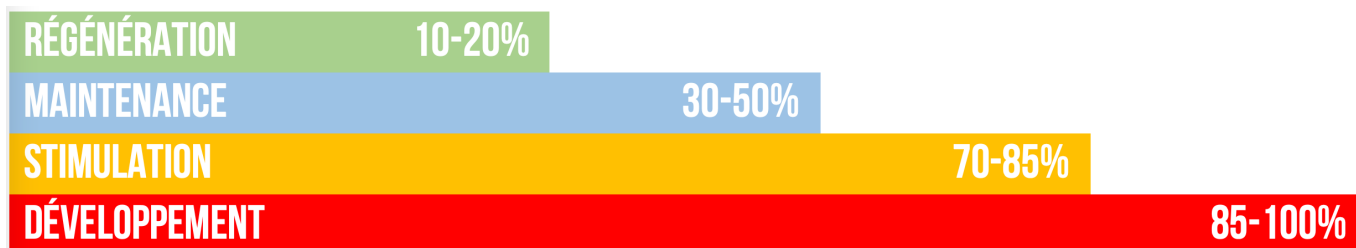
- Intensité basse à modérée: 30-50%, RPE : 4-5, RIR/RER 5-6. (Cf. p.18-20).
- Durée d'un entraînement: 30-45minutes.

Tout comme la régénération, un entraînement de ce type n'engendre aucune fatigue ni aucune courbatures. Cependant comme l'intensité est sensiblement plus élevée, la récupération de l'entraînement prends environ 24heures.

Exemples d'entraînements: range 12-15 répétitions, zone II, RAC, etc...

Message envoyé à ton corps :  
« Je t'envoie ce petit signal pour t'informer qu'il faut garder ces tissus ! »

# LES ZONES DE TRAVAIL



## STIMULATION

La zone de stimulation est la zone de création de tissu. Le «bodybuilding» dont on entend beaucoup parler. Ce que nous désirons faire ici c'est augmenter le nombre de cellules musculaires à disposition. C'est un mélange entre un stress modéré et intense. Ce type d'entraînement a pour conséquences une fatigue et des courbatures modérées. La récupération est de 48heures.

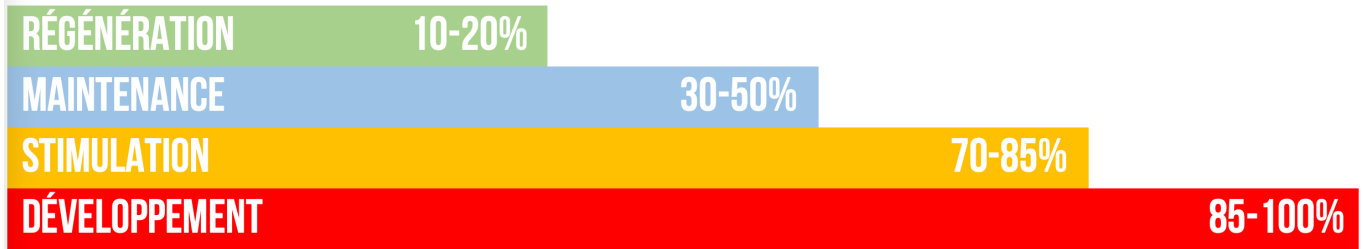
- Intensité modérée à intense: 70-85%, RPE 7-8, RIR/RER 2-3 (Cf. p.18-20).
- Durée d'un entraînement : 45-75 minutes

Exemples d'entraînements: Range 5-8 reps, range 8-12, travail de mobilité en fin d'amplitudes, travail des seuils en cardiovasculaire, etc...

Message envoyé à ton corps :

« Je n'ai pas assez de ceci pour tolérer le stress imposé.  
Construis en moi plus ! »

# LES ZONES DE TRAVAIL



## DÉVELOPPEMENT

La zone de développement est extrêmement importante. Certainement pas là où nous devons commencer mais où nous devons progressivement tendre. C'est la zone où nous cherchons à exposer notre corps à une dose de stress maximale. Les conséquences sur notre corps sont une fatigue nerveuse et des courbatures élevées. La récupération d'un tel effort prends au minimum 72heures.

- Intensité maximale : 85-100% et +, RPE : 9-10, RIR/RER 0-1 (Cf. p-18-20).
- Durée d'un entraînement : 60-90+ minutes

Exemples d'entraînements: sprint, effort max peu importe la discipline, marathon, gains en mobilité, etc ...

Message envoyé à ton corps:

« Je n'ai pas assez de force pour réussir à exécuter ces tâches. Donne m'en plus ! »

# L'ÉCHAUFFEMENT

# ENTRAÎNEMENT HAUT DU CORPS

Directives générales pour échauffement (10-15min)

## 1. Préparation Articulaire

RAC 3 tours de chaque articulation des deux sens  
@30-50%

## 2. Préparation Capsule Articulaire

Rotation contrôlée 5 secondes 3 répétitions par amplitude  
@80% max

## 3. Priming Capsule Articulaire

## 4. Échauffement Dynamique

## 5. Priming Zonal Superficiel pour les membres supérieurs

## 6. Boost Système Nerveux Central

## 7. Priming Pattern Spécifique

Montée en charge sur l'exercice A de l'entraînement du jour



# ENTRAÎNEMENT BAS DU CORPS

Directives générales pour échauffement (10-15min)

1. Préparation Articulaires  
RAC 3 tours de chaque articulation des deux sens, @30-50%
2. Préparation Capsule Articulaires  
Rotation contrôlée 5 secondes 3 répétitions amplitude @80% max
3. Priming Capsule Articulaires
4. Échauffement Dynamique
5. Boost Système Nerveux Central
6. Priming Pattern Spécifique  
Montée en charge sur l'exercice A de l'entraînement du jour

COMING

SOON

**SE PLACER DANS LA  
BONNE INTENSITÉ**

Il existe plusieurs solutions pour s'assurer de fournir un travail de qualité et remplir les exigences de la progression vers votre objectif. Voici les méthodes que nous utilisons chez **HIQUARTER**

## MÉTHODE 1 – LES RIR OU RER

Les répétitions en réserve (RER) ou « repetitions in reserve (RIR) », sont une bonne méthode pour se placer dans une certaine intensité. Il s'agit d'une estimation personnelle du nombre de répétitions que vous pourriez encore ajouter à la fin d'une série pour arriver à l'échec. Cela va vous permettre de situer votre effort sur le continuum de l'intensité.

La précision de cette méthode s'affine avec la pratique. En tant que débutant, il est difficile de s'imaginer à combien de répétition on se trouve de l'échec. L'expérimentation multiple permet de mieux se situer dans son effort.

Faites-vous confiance, persévérez et les résultats arriveront.

## MÉTHODE 2 – LES RPE

Les RPE : « Rating of Perceived Exertion » est l'évaluation de l'effort perçu en français ou échelle de BORG.

Cette méthode traduit par des mots la difficulté que représente l'exercice, l'essoufflement, l'effort fourni pour réaliser une tâche.

L'évaluation de cette dernière doit être faite pendant ou le plus rapidement possible après l'effort fourni.

| <b>Cotation</b> | <b>Représentation de l'effort</b>  |
|-----------------|--|
| 1               | Activité très légère<br>Tout excepté le repos complet  |
| 2-3             | Activité légère<br>L'effort peut être maintenu pendant des heures, aisance respiratoire et peut tenir une conversation avec de longues phrases |
| 4-5             | Activité modérée<br>L'effort peut être maintenu pendant longtemps, peut parler et tenir une conversation avec des phrases courtes.             |
| 6-7             | Activité vigoureuse<br>L'effort devient presque inconfortable, demande respiratoire élevée, peut parler une phrase à la fois.                  |
| 8-9             | Activité très difficile<br>Difficulté à maintenir l'intensité cible, difficile de parler plus d'un mot à la fois.                              |
| 10              | Effort maximal<br>Presque impossible de maintenir l'intensité cible, complètement essoufflé, impossible de parler.                             |

# CORRÉLATION ENTRE LES MÉTHODES 1 ET 2

En effet, il existe un rapport direct entre les RPE et les RER: ils sont à peu de choses près inversement proportionnels.

Voici le tableau de leur relation:

| <b>RPE</b> | <b>RIR/RER</b>                |
|------------|-------------------------------|
| 10         | 0, effort maximal             |
| 9          | 1                             |
| 8          | 2                             |
| 7          | 3                             |
| 5-6        | 4-6                           |
| 3-4        | 6-8                           |
| 1-2        | >8, peu ou pas d'effort perçu |

## MÉTHODE 3 – LES REPS RANGE (PERSONNAL FAVORITE)

Le « Rep range » solution : Ce sont les fourchettes de répétitions à viser. Dans vos programmes, vous trouverez plusieurs « range » ou fourchettes de répétitions à atteindre. Le but est de sélectionner une charge qui vous permettrait d'atteindre au minimum le premier chiffre indiqué et au maximum le second.

| <b>Reps range</b> | <b>Minimum à atteindre</b> | <b>Maximum à atteindre</b> |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1-3               | 1                          | 3                          |
| 3-5               | 3                          | 5                          |
| 5-8               | 5                          | 8                          |
| 8-12              | 8                          | 12                         |
| 12-15             | 12                         | 15                         |
| 15-20             | 15                         | 20                         |

Cela vous assure de vous trouver dans l'intensité cible de l'exercice et d'optimiser le signal envoyé à vos systèmes par le biais des entraînements.

# LE CARNET D'ENTRAÎNEMENT

# CONSEIL À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE

Ce conseil n'est pas à prendre à la légère. C'est un tout petit effort qui nous a changé la vie et nous a permis de prendre conscience des progrès sur le long terme. Le principe est simple. Prendre un carnet et un stylo avec soi à l'entraînement puis noter les accomplissements du jour : les séries, les répétitions, les poids employés, le ressenti etc...

Exemple : Entraînement du jour

A1 Développé couché, 4x8-12, 3010, @50Kg

A2 Rowing, 4x8-12, 3010, @ 55Kg,  
A1⇒A2 puis 120sec

B Tirage vertical, 3x12-15, 4010, @40Kg, 60-90sec

C Biceps unilatéral, 4x12-15, 4010, @10Kg, 60-90sec



Possibilité de notation sur l'entraînement :

A1/A2 12/8, 10/10, 11/11, 10/10, @50Kg/@50Kg  
(diminué, trop lourd)  
B 15/15/15 ok RIR2-3  
C 15/15/12/10 ok

Cette récolte d'informations permet de nous tenir à jour sur les progrès et d'adapter les charges d'un entraînement à l'autre et/ou sur l'entraînement directement.

Dans l'exemple ci-dessus, si je vois que l'exercice B a facilement été atteint à la valeur haute du range sans diminution sur les séries, je peux augmenter la charge pour revenir dans l'intensité cible. Idéalement, il ne faudrait pas être capable de dépasser le range demandé sur la dernière série pour envoyer le bon stimuli à mes muscles et articulations. Ici, mes répétitions de réserve sur ma dernière série étaient de 2-3. Si je fais 15/15/15 RIR=0 au contraire, je suis dans le bon range.

**LA MOTIVATION**  
**VS**  
**LA DISCIPLINE**

# MOTIVATION vs DISCIPLINE

Ce grand débat....

La grande question: « Comment faites-vous pour être motivé ou vous motiver à aller au sport, vous entraîner? ».

La réponse est simple, nous ne sommes pas forcément motivés à y aller, nous y allons pour atteindre nos objectifs et ne nous laissons pas le choix car chaque petit pas compte. En sortant de l'entraînement, nous sommes toujours heureux et fiers de cet accomplissement.

La motivation s'estompe avec le temps, seule la discipline reste. Nous devons garder notre attention sur l'objectif et cocher la case de l'entraînement afin de l'atteindre. Encore une fois, chaque pas compte, chaque case cochée compte pour y arriver.

Notre corps est régi par des règles immuables, les entraînements aussi et c'est grâce à cela que vous progresserez.

Vouloir quelque chose vite, immédiatement, tout de suite, n'est pas un but atteignable. Notre corps prends bien plus de temps que cela à s'adapter, se changer, se transformer et évoluer.

Gardez en tête que pour atteindre des résultats durables dans le temps, une progression lente et constante en est la clé.

**Méthodologie durable = Résultats durables**

# MOTIVATION vs DISCIPLINE, LES « TIPS »

Après ces quelques vérités, voici certains « tips » qui aident à garder en vue l'objectif final.

## 1. Les mesures :

Les mesures de force, de tour de hanche, du poids de corps, de bioimpédance métrie, de performance, et j'en passe, aident à se situer par rapport à notre objectif final. Mais attention ! Les prendre tous les jours ne sert absolument à rien, c'est même démoralisant pour notre motivation. Prendre ces mesures une fois par mois, dans les mêmes conditions, est amplement suffisant car le corps est en constante variation.

## 2. La construction des objectifs :

Pour garder notre motivation il faut diviser notre objectif à long terme en plus petits objectifs atteignables sur le court terme.

Par exemple, pour un objectif de perte de poids: « Je veux perdre ou prendre 15Kg ». L'objectif à court terme le plus atteignable et durable serait de perdre 1kg/mois sur 15 mois ou 500g/mois sur 30 mois.

L'objectif à long terme semble lointain, inatteignable et chaque progrès minime par rapport au but. Au contraire, l'objectif à court terme est célébrable chaque mois et entretient notre discipline pour atteindre notre objectif.

**Soyez fiers de vos progrès quotidiens !**

### 3. La célébration :

**Détachez-vous de votre objectif final et pensez à célébrer chaque petite victoire.** Votre circuit de récompense vous aidera dans ce cercle vertueux.

### 4. Ne vous blâmez pas, ne vous punissez pas:

Vous avez raté un entraînement, ce n'est pas grave.

Un entraînement ne fera aucune différence. C'est la régularité et le nombre total d'entraînements sur la durée qui feront la différence.

Ne surcompensez pas à l'inverse. En faire 3-4 fois plus à l'entraînement n'y changera rien, vous prenez simplement le risque de vous blesser et de ne plus pouvoir vous entraîner pendant une longue période. Ceci vous éloignera réellement de votre objectif.

### 5. Prenez le temps:

Laissez du temps au temps ! Pour citer une phrase devenue célèbre: « Aussi vite que possible mais aussi lentement que nécessaire ». C'est une vérité sur la progression. Le corps est lent pour générer des adaptations. Bien plus lent que nos désirs.

### 6. Arrêtez de vous comparer:

**Chacun son corps, chacun son rythme.** Chacun son évolution. Certains sont plus rapides que d'autres et tout le monde est différent. Votre seule comparaison c'est le vous d'hier versus celui de demain.



# HiQUARTER

[www.hiquarter.ch](http://www.hiquarter.ch)

Chemin du Pont-du-Centenaire 109,  
1228 Plan-les-Ouates

[welcome@hiquarter.ch](mailto:welcome@hiquarter.ch)

022 544 02 86