

Le site sci-sport se propose notamment de compiler des études scientifiques à des fins de vulgarisation.

Vous trouverez ici différents liens vers des articles qui répondront à de nombreuses questions posées lors des échanges sur l'atelier de musculation : *par exemple, les genoux au squat doivent ils dépasser les pieds // tirage poitrine ou tirage nuque ? // etc etc*

Le site sci-sport propose une méthode d'accès à l'information rapide en surlignant en gras dans le texte les éléments à retenir. Chaque article peut donc être lu de manière détaillée, ou beaucoup plus rapidement en allant aux informations essentielles.

combinant la musculation et une activité d'endurance cardiovasculaire ?



Circuit HIIT : quel impact sur la forme physique et cardiovasculaire ?

par P. Debraux | 1 Mars 2022

Même si les circuits HIIT combinent des demandes cardiovasculaires et neuromusculaires, il n'est pas encore clair quels sont les réels bénéfices que les pratiquants peuvent en retirer en termes de forme et de santé.

<https://www.sci-sport.com/articles/Circuit-HIIT-impact-forme-physique-cardiovasculaire-214.php>



Force, hypertrophie & échec musculaires : Tout dépend de la charge

par P. Debraux | 1 Février 2022

Parce qu'il permettrait de recruter un maximum d'unités motrices, l'entraînement à l'échec musculaire apparaît souvent comme une solution idéale pour maximiser les gains. Toutefois, à volume d'entraînement égal, quels seront ses bénéfices avec des charges légères et lourdes ?

<https://www.sci-sport.com/articles/Force-hypertrophie-echec-musculaires-Tout-depend-de-la-charge-211.php>



Entraînement à l'échec ou non : Impact sur l'hypertrophie et la force

par P. Debraux | 12 Février 2021

Pour certains, l'entraînement à l'échec est optimal pour l'hypertrophie et la force musculaire puisqu'une telle série suppose que toutes les unités motrices disponibles soient recrutées. Pour d'autres, cette méthode serait néfaste pour les gains. Qu'en est-il vraiment ?

<https://www.sci-sport.com/articles/entrainement-a-l-echec-ou-non-Impact-sur-l-hypertrophie-et-la-force-193.php>



HIIT à faible dose : Impact cardiométabolique

par P. Debraux | 5 Mars 2019

De par son caractère intermittent, le HIIT est souvent préconisé pour gagner du temps. Cependant, certaines séances peuvent prendre entre 20 et 30 minutes, ce qui peut correspondre à une séance classique d'endurance à intensité modérée pour une personne sédentaire. Est-il possible de faire plus court tout en conservant les bienfaits cardiométaboliques ?

<https://www.sci-sport.com/articles/hiit-a-faible-dose-impact-cardiometabolique-176.php>



Musculation et musique : Impact sur ses performances

par P. Debraux | 26 Février 2019

Écouter de la musique a généralement un impact fort sur l'humeur et la motivation. Pourtant, les goûts musicaux de chacun sont très différents. En salle de musculation, où une musique est diffusée en continu, il n'est pas rare de croiser des personnes les écouteurs fixés à l'oreille. Quel est l'impact de sa musique préférée ?

<https://www.sci-sport.com/articles/musculation-et-musique-impact-sur-ses-performances-175.php>



Activité physique chez l'enfant : quels bénéfices ?

par P. Debraux | 14 Février 2018

Lors de la pré-puberté, l'accumulation osseuse permettra une amélioration du pic de masse osseuse lors de la trentaine. Mais chez l'enfant, quelles activités physiques permettront le mieux de stimuler la masse osseuse ?

<https://www.sci-sport.com/articles/activite-physique-chez-le-enfant-quels-benefices-160.php>



Bénéfices et risques du CrossFit

par A. Manolova | 23 Janvier 2018

Quatre ans après la parution de la première étude analysant le taux de blessures en CrossFit, une revue systématique revient sur cette problématique en analysant les résultats de 13 études. Que montre réellement cette revue ? Le CrossFit est-il si dangereux que cela ?

<https://www.sci-sport.com/articles/benefices-et-risques-du-CrossFit-157.php>



Influence de la mobilité de la cheville et de la taille des segments sur le squat

par A. Manolova | 16 Janvier 2018

Lors d'un squat, une inclinaison trop prononcée et répétée du tronc vers l'avant peut augmenter le risque de blessure au niveau du bas du dos. Mais quels sont les facteurs qui influencent cette inclinaison ?

<https://www.sci-sport.com/articles/influence-mobilite-cheville-taille-segments-squat-156.php>



Tirage nuque vs. tirage poitrine : quel est le plus efficace ?

par P. Debraux | 21 Février 2017

Il est souvent avancé que le tirage nuque permettrait de mieux solliciter le grand dorsal grâce à sa trajectoire plus proche de l'axe longitudinal du corps. Toutefois, cette position n'est pas toujours confortable pour le pratiquant. Le positionnement de la barre par rapport au corps a-t-il une influence ?

<https://www.sci-sport.com/articles/tirage-nuque-vs-tirage-poitrine-quel-est-le-plus-efficace-151.php>



Gains en force et en hypertrophie musculaire : Sommes-nous tous égaux ?

par P. Debraux | 1 Novembre 2016

L'entraînement de musculation est souvent recommandé pour gagner en force et en masse musculaire, ce qui influe positivement sur la qualité de vie. Toutefois, tous les individus réagissent-ils de la même manière à un cycle d'entraînement ?

<https://www.sci-sport.com/articles/Influence-de-l-inclinaison-du-banc-sur-le-recrutement-musculaire-au-developpe-couche-144.php>



Influence de l'inclinaison du banc sur le recrutement musculaire au développé couché

par P. Debraux | 14 Octobre 2016

Le grand pectoral est composé de plusieurs faisceaux musculaires. En musculation, il est souvent conseillé de faire varier l'inclinaison ou la déclinaison du banc pour impacter sur le recrutement de ces faisceaux. Qu'en est-il vraiment ?

<https://www.sci-sport.com/articles/Influence-de-l-inclinaison-du-banc-sur-le-recrutement-musculaire-au-developpe-couche-144.php>



Activation musculaire lors de différentes variantes de squat chez la femme

par A. Manolova | 9 Février 2016

Mouvement central dans plusieurs sports, le squat est également un mouvement fonctionnel de base pour le sportif. Beaucoup plus étudiée chez l'homme, qu'en est-il de l'activation musculaire chez la femme lors de différentes variantes de squat ?

<https://www.sci-sport.com/articles/activation-musculaire-lors-de-differentes-variantes-de-squat-chez-la-femme-136.php>



L'importance de la connexion esprit-muscle dans l'activation musculaire en musculation

par P. Debraux | 13 Janvier 2016

En entraînement sportif, et en musculation en particulier, il est souvent question de la connexion entre l'esprit et les muscles en action. Se concentrer sur le mouvement permettrait une meilleure activation musculaire. Qu'en est-il réellement ?

<https://www.sci-sport.com/articles/l-importance-de-la-connexion-esprit-muscle-dans-l-activation-musculaire-en-musculation-135.php>



L'impact des exercices pour abdominaux sur la perte de masse grasse locale

par P. Debraux | 3 Juin 2015

Si l'exercice physique est primordial et ne peut être dissocié d'une perte de poids efficace, la croyance qu'il est possible de perdre localement grâce à des exercices ciblée est encore très vivace. Qu'en est-il vraiment ?

<https://www.sci-sport.com/articles/l-impact-des-exercices-pour-abdominaux-sur-la-perte-de-masse-grasse-locale-130.php>



Différences de sollicitations musculaires entre tractions pronation et supination

par P. Debraux | 6 Mai 2014

Il existe plusieurs façons de réaliser les tractions à la barre fixe. Or, selon la prise des mains sur la barre, le recrutement musculaire pourrait s'en trouver affecté. Quelles sont réellement les différences ?

<https://www.sci-sport.com/articles/differences-de-sollicitations-musculaires-entre-tractions-pronation-et-supination-107.php>



Les bienfaits de l'endurance et de la musculation chez des adolescents obèses

par P. Debraux | 17 Décembre 2013

En plus de sa forte influence sur les maladies métaboliques, l'obésité semble impacter le métabolisme osseux et les processus inflammatoires. Quelle activité physique permet le mieux de lutter contre ces effets délétères ?

<https://www.sci-sport.com/articles/les-bienfaits-de-l-endurance-et-de-la-musculation-chez-des-adolescents-obeses-097.php>



Fréquence et nature des blessures en CrossFit

par P. Debraux | 28 Novembre 2013

La répétition d'efforts à haute intensité combinant une multitude d'exercices constitue l'essence même du CrossFit. Ces principes sont la source de certaines critiques, notamment sur le risque de blessures. Et si la fréquence des blessures n'était finalement pas plus élevée que dans d'autres activités tout aussi populaire...

<https://www.sci-sport.com/articles/frequence-et-nature-des-blessures-en-crossfit-096.php>



Est-il possible de perdre localement en masse grasse grâce à un travail musculaire spécifique ?

par P. Debraux | 20 Août 2013

Amateurs ou sportifs confirmés, la perte de masse grasse est souvent recherchée à des fins esthétiques, sanitaires ou sportives. Toutefois, la question de savoir si un exercice spécifique peut induire une perte localisée fait toujours débat...

<https://www.sci-sport.com/articles/est-il-possible-de-perdre-localement-en-masse-grasse-grace-a-un-travail-musculaire-specifique-089.php>

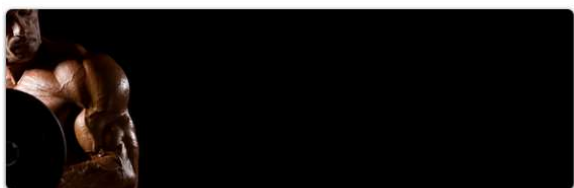


Placement des genoux au squat : cinématique du tronc et des membres inférieurs

par P. Debraux | 27 Juin 2013

Le squat est un exercice populaire en musculation et en préparation physique. Cependant, la bonne exécution du mouvement, et en particulier le positionnement des genoux reste sujet à discussion. Qu'en est-il vraiment ?

<https://www.sci-sport.com/articles/placement-des-genoux-au-squat-cinematique-du-tronc-et-des-membres-inferieurs-081.php>



Effet controlatéral de l'entraînement en force sur un membre immobilisé

par P. Debraux | 6 Novembre 2012

Une perte de force et une diminution de la masse musculaire sont souvent constatées suite à l'immobilisation d'un membre. Pourtant, il est possible de minimiser ces dégâts grâce à l'effet controlatéral...

<https://www.sci-sport.com/articles/effet-controlateral-de-l-entrainement-en-force-sur-un-membre-immobilise-054.php>