**Entrainement féminin – comment prendre en compte les différences morphologiques et les spécificités. Part 1.**

***Concepts de base pour constituer un programme d’entrainement pour femme.***

Les gymnases et les salles de sport sont remplis par des femmes, qui sont parfois même plus nombreuses que les hommes. Cependant il n’existe que très peu d’informations sur l'entrainement correct et pratique pour elles.

Commençons par la motivation pour les femmes. La motivation féminine est bien plus forte que la motivation masculine. « La motivation – c’est ce sentiment qui permet à l'Homme d’atteindre le résultat souhaité".

Les femmes se limitent très souvent dans les différentes vertus de la vie, particulièrement en ce qui concerne la nourriture, naturellement dans le but d'être encore plus belle. Pourquoi est-ce le cas ? Tout simplement pour avoir du succès lors du processus de sélection naturelle, l'un des principaux facteurs de ce dernier étant la beauté et l’attirance extérieures. Comme conséquence logique, la motivation féminine pour l'amélioration de l’apparence physique est beaucoup plus forte que celle des hommes.

La principale caractéristique du corps féminin est sa capacité d’accumuler le tissu adipeux et des nutriments dans les réserves corporelles naturelles, et en cela il diffère bien de celui des hommes. Il existe tout un ensemble de facteurs qui influent sur ce stockage et qui l’expliquent.

**1. La quantité d'hormones**

La noradrénaline et la testostérone sont les deux hormones qui ne rentrent pas seulement dans la formation et la composition de tel ou tel type corporel, mais qui affectent le système nerveux central. Elles donnent une certaine agressivité ; grâce à ces hormones l'homme peut atteindre un échec pendant un entraînement physique (lorsque les muscles ne sont plus en mesure de se contracter correctement avec l’utilisation d’un même poids). L’échec est important en entrainement avec poids et haltères car il signifie qu’une quantité suffisante d'énergie fut dépensée, que des dommages à la structure musculaire ont été portés, ainsi les muscle vont ensuite pouvoir croître quand viendra l’heure de la récupération - avec l’aide de la bonne alimentation.

Les femmes ne peuvent pas s’entrainer de la même façon, en utilisant la méthode « à l’échec », car elles ne disposent pas d'une telle concentration hormonale puissante afin de s’entrainer d’une façon aussi agressive. Les femmes s’arrêtent presque toujours deux répétitions avant l'échec car elles ont du mal à supporter la congestion et la douleur. Elles ne s’entrainent donc pas à 100% lorsqu’il s’agit de l’entrainement de base, qui doit être mené à l’échec – or c’est bien ce type d’entrainement qui est essentiel pour la croissance musculaire. Ce sont justement ces 2-3 dernières répétitions qui changent tout.

**2. Le nombre de fibres musculaires**

Les fibres musculaires sont des structures qui produisent des contractions musculaires. Les hommes en ont plus en quantité que les femmes, c’est génétique. Par conséquent, l’entrainement de force que pratique l’homme qui serait appliqué aux femmes – et qui est constitué d’exercices comprenant 6 - 8 répétitions par série - est extrêmement inefficace.

**3. Répartition musculaire dans le corps de la femme**

Chez les femmes, cette répartition a un certain déséquilibre. Parce que tous les muscles les plus forts sont situés dans la partie inférieure du corps - dans les jambes et les fesses ; par contre à bien des égards ces muscles sont proches de par leur performance aux muscles des membres inférieurs des hommes.

Le haut de corps féminin est très loin derrière les muscles analogues masculins. Par conséquent, une femme peut très facilement progresser dans la partie inférieure du corps, parce qu'il y a plus de masse musculaire. Et il lui sera très difficile d'ajouter des muscles en haut du corps. Les filles doivent donc faire un effort supplémentaire pour développer le haut du corps, contrairement aux hommes.

**4. La vitesse de métabolisme**

Dans le corps féminin la vitesse du métabolisme est moindre que dans le corps masculin. Cela signifie que chaque kilo de poids de corps féminin consomme beaucoup moins d'énergie qu'un kilo de poids de corps masculin. Autrement dit, un homme peut manger plus de nourriture et prendre moins de tissu adipeux qu’une femme. Ceci dépend des muscles, qui consomment plus de calories – plus leur quantité est importante, plus la consommation calorique l’est aussi. Même pendant le sommeil les muscles consomment des grandes quantités d'énergie.

Les femmes savent que manger des sucres est indésirable, surtout avant le coucher. Pourquoi ? Parce que le sucre est un glucide rapide, et le corps féminin transforme beaucoup plus facilement que le corps masculin ces sucres en réserves de tissu adipeux, même si la quantité de graisse corporelle est déjà excessive. Par contre cette graisse accumulée chez les femmes est beaucoup plus facilement utilisable sous forme d'énergie que ne le sont les réserves adipeuses de l’homme, ce qui est expliqué par de nombreuses raisons, l'une d'elles étant liée à la propriété de donner la descendance, la naissance d'un enfant. La nature a pris soin pour que le corps féminin fonctionne comme une station énergétique parfaite. Le corps féminin accumule constamment de l'énergie, des tissus adipeux, des glucides - pour ensuite utiliser ces « matériaux » très facilement sous forme d'énergie pour nourrir l’organisme de futur enfant en pleine formation.

L’organisme féminin accumule beaucoup mieux le glycogène (les réserves glucidiques) dans le cas de nécessité que le corps masculin – nous sommes toujours en présente de la même théorie d'accumulation. Quand il n’y a pas d’excès de glucides en provenance des aliments, la nourriture sucrée que les femmes mangent alors se transforme beaucoup plus facilement en glycogène musculaire que chez les hommes. L’objectif alors est de faire en sorte que les glucides consommés se transforment en glycogène musculaire, et non pas en tissu adipeux, pour une utilisation plus facile et rapide par l’organisme.
Les femmes dans ce cas ont un avantage certain, parce que leurs muscles absorbent le glycogène bien mieux que les muscles du corps masculin. Et ceci peut être utilisé correctement en composant de bons programmes d’entrainement pour femmes. On peut dire qu’il existe un schéma de système d’entrainement idéal pour femmes, qui conduit justement à cette accumulation de glycogène musculaire – et non de tissu adipeux - et qui permet une progression bien plus rapide que les méthodes d’entrainement traditionnelles.

Tchoumatchenko Denis, www.deniss.org.