

Les méthodes pour pratiquer la force athlétique sont quasi infinies, leurs ramifications sont complexes et imbriquées. Bien malin qui dira qui n'a pas été influencé par personne. Voici un aperçu simplifié des méthodes les plus courantes, mais gardons à l'esprit qu'aucune n'est un dogme, considérons-les plutôt comme un fil directeur aux variantes infinies, car ce que le voisin nommé "bulgare" n'est pas forcément la même chose que moi, même si l'esprit reste le même.

LES METHODES ISOMETRIQUES

ISOMETRIQUE

"Vérouiller" une barre en position intermédiaire pendant une durée maximale. Généralement beaucoup plus lourd que la maxi théorique (1RM) dans un ordre de grandeur variant de 10% à 40% pour certains athlètes. Partant du principe que les ponts transversaux vont effectuer le même type de travail que dans une contraction concentrique, mais en accrochant à chaque fois la même tête d'actine, ce type de travail a son utilité.

Jusqu'à la fatigue totale: tenir la charge jusqu'à ne plus pouvoir (par exemple, 25secondes avec 210kg pour les athlètes aux performances moyennes).

Introduire du concentrique: 1 série isométrique à l'épuisement, puis 2 reps concentriques à 50-60% du maxi.

Augmente énormément les tensions musculaires et le travail au niveau du recrutement neuromusculaire, en développant la synchronisation des unités motrices, et donc la quantité de myofibrilles recrutées au même moment. Cela permet d'augmenter la force des fibres rapides. Cela permet aussi de se familiariser mentalement avec des charges lourdes, pour enlever la peur.

Les gains en hypertrophie restent à démontrer. La tension très élevée au niveau articulaire peut devenir dangereuse à la longue (au niveau acromio-claviculaire). Type d'exercice à ne pratiquer que quelques fois.

STATO-DYNAMIQUE

Le principe est de mêler la force et l'explosivité; la barre est descendue (excentrique), puis une pause isométrique est faite (la "claque"), et la remontée est explosive. Cela ressemble beaucoup au Développé Couché en compétition, sans les vérouillages en positions haute et basse.

On peut "corser" la méthode en faisant varier la qualité de la pause isométrique (la "claque"); Contact, 1seconde, 2secondes, etc. Attention toutefois à ne pas tomber dans le travers de l'excès.

C'est un mélange de méthode "ralentie" (superslow) et explosive (dynamique). Elle comporte donc les avantages de chacune, mais aussi les résultats. Elle travaille au niveau anaérobie alactique (descente ralentie) mais aussi au niveau du recrutement neuromusculaire

Le bénéfice au niveau de la performance est dégradé sur le long terme par l'utilisation excessive de l'élan en méthode "explosive". L'élan annule une partie de la résistance du poids et donc une partie du travail de l'athlète. Comme toute méthode explosive, le danger est essentiellement articulaire; un "claquement" en position haute de l'articulation acromio-claviculaire ou de la coiffe des rotateurs (très

PLYOMETRIQUE

Il s'agit d'un dérivé du stato-dynamique sans la "claque", car il doit y avoir un rebond.

Idem que le stato-dynamique.

(explosivité).

Idem que le stato-dynamique.

longues dans les deux cas à soigner).

Idem que le stato-dynamique, avec en plus le fait que la "claque" n'ayant pas lieu cela augmente les risques de chocs articulaires dus à des mouvements trop violents.

LES METHODES EXCENTRIQUES

EXCENTRIQUE

Méthode très intéressante et peu pratiquée: elle consiste à faire l'essentiel du travail en phase de descente, avec des équipiers pour vous aider à la remonter. Le muscle est capable de gérer une masse environ 40% plus lourde qu'en concentrique (à cause des frottements des ponts transversaux). On étire donc le muscle en le forçant à ralentir cet étirement. Le muscle ne peut s'opposer au poids qui étire le membre, donc il tente de ralentir l'étirement.

On peut faire varier l'aide apporté à l'athlète; augmenter la charge au maximum et soulager l'athlète en phase de remontée, ou n'aider l'athlète qu'au minimum pour introduire plus de "concentrique" dans l'exercice.

- 4reps excentriques + 6 concentriques à 50%.
- 1rep excentrique à 120° et une concentrique à 80%

Permet aux athlètes de s'habituer "mentalement" aux sensations d'avoir dans les mains des barres au delà de leur "maxi", permet aussi d'atteindre l'échec concentrique très rapidement en anaérobie alactique d'une autre façon. Cette méthode est celle qui crée le plus de liaisons musculaires (micro-blessures bénéfiques à l'adaptation par hypertrophie).

Méthode dangereuse, comme les "maxis" à réserver à des périodes bien définies et sous encadrement très sérieux (pas simplement le "copain" du coin). On a observé une quantité de destruction des myofibrilles importante et parfois même des liaisons au niveau du tissu conjonctif: attention donc à trouver le bon équilibre entre créer des liaisons modérées pour entrer en phase d'adaptation à l'effort, et se blesser. La récupération sera de toutes façons plus longue.

LES METHODES CONCENTRIQUES

TRI-SETS

Cela consiste à enchaîner 3 séries dans la foulée; ces 3 séries successives permettent d'atteindre l'échec concentrique par la filière anaérobie lactique, à la limite de la filière anaérobie alactique. Chaque set de 3 séries constitue en fait une seule série, et faire 5 tri-sets correspond en fait à 15 séries.

Par exemple; faire une série de développé couché, enchaîner tout de suite après sur des inclinés haltères à 20°, pour finir avec des pull-over.

Cette méthode habitue les muscles à travailler en ambiance "acide" car l'apport en oxygène sera insuffisant pour filtrer l'acide lactique. Elle permet d'atteindre le point d'échec concentrique rapidement.

Le danger est d'épuiser le muscle au delà de sa capacité à se régénérer en nutriments, et au delà de sa capacité à surcompenser.

SUPER-SETS

Cela consiste à enchaîner deux types d'exercices en succession immédiate sans repos, sollicitant généralement les muscles antagonistes.

L'antagoniste le plus classique du Développé Couché est le Tirage horizontal à la poulie basse, avec prise écartée (marteau ou pronation). On peut aussi faire des super-sets au sein du même groupe musculaire, en enchaînant du Développé Couché et de l'incliné à 20° aux haltères, en développé droit ou écarté.

- Permet de gagner du temps sur l'entraînement
- Augmenter l'intensité en augmentant la quantité de travail sans augmenter les charges.
- Habituer le muscle à travailler en « lactique » par la synthèse de l'ATP en anaérobic lactique.
- Atteindre le maximum d'échec concentrique.

Cette pratique grève grandement les ressources énergétiques du muscle et demande beaucoup de repos, il y a aussi danger d'épuiser le muscle au delà de sa capacité à se régénérer, et le surentraînement menace si l'on pratique ce type de méthode trop souvent.

REST-PAUSE

Méthode étrange utilisée par les athlètes en "baisse de forme" qui veulent tout de même se forcer à tenir une quantité de répétitions à un poids donné. Si l'on projette de faire 10 reps et qu'on sait ne pas en être capable, on fait 2reps, posant la barre sur les chandelles, tout en la tenant, puis on la ressort pour en refaire 2, etc.

On peut faire varier le nombre de reps entre chaque "posé" sur les chandelles en fonction des capacités du moment (2x2x2) (4x4x4) etc.

Permet de garder l'habitude du travail, même en période difficile comme la rémission d'une blessure, la fatigue, la baisse du moral, etc.

Cette méthode nécessite de la part de l'athlète beaucoup de volonté pour se forcer à travailler quand le cœur ou la forme n'y sont pas.

PYRAMIDAL

(inverse du Dégressif)

Ressemble à l'inverse du dégressif. On augmente l'intensité par l'augmentation des charges en baissant les répétitions. Commencer par exemple léger avec 12 reps, et augmenter le poids pour chuter à 10, puis idem pour 6reps, 4reps et un doublé.

Pyramidal "pur": on augmente le poids pour baisser les reps.

Pyramidal "total": on augmente le poids puis, quand on a atteint le maximum, on "redescend" en essayant, avec la fatigue, de garder le même nombre de reps.

On habitue le muscle à travailler en ambiance lactique, et surtout on travaille toutes les fibres dans un même set de séries (du léger au lourd).

Exercice très prenant, il comporte le risque d'user le muscle au delà de sa capacité de récupération. Nécessite de prévoir du repos musculaire en conséquence.

DEGRESSIF

(inverse du Pyramidal)

Ressemble à l'inverse du pyramidal. On augmente l'intensité par l'augmentation des répétitions en baissant les charges.

Tout dépend de la vitesse à laquelle on "descend" d'une charge à l'autre. On

On travaille le muscle en échec concentrique à chaque rep, en

Idem que le pyramidal.

BULGARE

PRE-FATIGUE / FATIGUE

Méthode chérie de certains benchers en phase finale de préparation aux compétitions, cette méthode fleurit bon le "tu as mal ?". La méthode bulgare est une des facettes de la grande famille des méthodes de pré-fatigue: elle consiste à faire travailler le muscle en état de fatigue, en le forçant à trouver un autre moyen de développer de la force que la synthèse de l'ATP déjà disponible. Cela marche au niveau des neuro-transmetteurs qui sont plus sollicités par exemple. C'est une méthode par contraste dans la même série: une charge lourde suivie d'une charge légère poussée jusqu'à l'échec concentrique.

EXPLOSIF

(Contraire du Superslow)

Le principe consiste à essayer d'enchaîner un maximum de répétitions en un minimum de temps afin d'entraîner le muscle à "ventiler" (développer les mitochondries). Il faut rapidement descendre sa barre pour ne pas forcer en excentrique (économiser) et repartir "au rebond très vite, ne pas "vérouiller" en position haute, et recommencer.

peut par exemple tenter un semi-lourd à 5reps et descendre les charges tout en restant à 5reps. On peut aussi commencer "lourd" et aller à l'échec concentrique (max de reps) à chaque incrémentation de poids vers le bas.

La méthode pré-fatigue-fatigue consiste à faire effectuer par l'athlète des séries longues à un poids modéré avant de le faire passer à des barres lourdes. La méthode bulgare consiste plutôt à faire travailler l'athlète "lourd" pour tout de suite le faire travailler plus léger jusqu'à l'échec concentrique.

C'est la méthode clé des compétiteurs de développé couché force endurance (challenge des 100kg par ex).

commençant par la filière "courte" (anaérobie alactique), puis semi-longue (anaérobie lactique).

Dans les deux cas le but recherché est de forcer le muscle à trouver d'autres moyens que l'utilisation des réserves immédiatement disponibles afin de maintenir un niveau de force élevé.

Au niveau neuromusculaire on travaille et améliore la capacité à recruter un maximum d'unités motrices.

Les tendons sont extrêmement sollicités et l'ensemble de l'articulation a besoin de beaucoup de repos pour récupérer.

Au niveau articulaire les chocs et les "claquages" osseux (comme si l'on claquait une porte) sont fréquents, la vitesse du mouvement menant souvent à dépasser l'amplitude normale de l'articulation, qui peu à peu prend du "jeu"; ça se traduit par des inflammations chroniques difficiles à faire partir. Une des erreurs indirectes de cette pratique est de "sortir" les épaules en position haute.

SUPERSLOW

(Contraire de l'Explosif)

Le principe est simple; descendre la barre en deux secondes minimum (compter dans sa tête), "claquer en position basse (pause - mais pas obligatoire), et la remonter sans explosivité, progressivement et régulièrement en deux secondes minimum. Il existe des protocoles de 4s4s et même de 5s10s ! Le but est de solliciter le muscle sur toute la durée de l'effort sans qu'il n'y ait d'à-coups (dangereux pour les articulations); ainsi, puisqu'il n'y a pas d'élan, il n'y a donc pas de phase de baisse d'intensité.

Il existe des protocoles superslow dont les variantes dépendent des temps de descente (excentrique) et de remontée (concentrique). Cela va des 2secondes-2secondes, 4secondes-4secondes, au terrifiant 5secondes(descente) - 10secondes(montée).

Cette méthode restaure la phase excentrique (descente) et lui redonne une place dans l'entraînement, car biomécaniquement parlant, le muscle produit presque le même travail en excentrique qu'en concentrique (c'est juste plus "facile" à cause des forces de frottement à l'oeuvre au niveau des connections entre unités de contraction musculaire).

C'est l'opposé de la [méthode explosive](#) car le "superslow" vise à éliminer l'élan, alors que la méthode explosive en fait une aide.. Elle est peu aimée des gens à l'égo surdimensionné car elle implique une refonte totale des habitudes et surtout une baisse très sensible des performances brutes en salle. En effet, parce qu'elle implique un mouvement régulier et délibérément lent, les barres ne peuvent qu'être moins lourdes, ou du moins les séries plus courtes à barre égale. Bien sur, les adeptes du "tu-as-vu-comme-je-suis-fort-avec-mes-cinq-disques-de-10kg-de-chaque-coté?" n'aiment pas décharger leurs barres.
