

LES METHODES AUXOTONIQUES

SEDENTAIRES ET DEBUTANTS

Travail en séries

C'est la méthode 'classique', la plus couramment utilisée, elle consiste à faire un certain nombre de répétitions d'un mouvement et d'enchaîner plusieurs séries avec un temps de repos.

Exemple de travail généralisé pour un débutant :

3 mouvements de base (par exemple presse pectorale, tirage horizontal, presse à cuisses) + 3 mouvements fondamentaux (gainage, abdos, lombaires) + 2 mouvements analytiques (biceps, triceps, épaules)

4 séries de 15 reps (ou 30 secondes), la charge est déterminée par l'Educateur Sportif en fonction des sensations de l'individu, la récupération est d'1'/1'30 entre chaque série.

Circuit training

Il s'agit d'enchaîner successivement 8 à 15 exercices (avec ou sans temps de pause) sur différents groupes musculaires.

On peut faire des Circuit training à but spécifique (haut du corps, bas du corps, gainage, travail postural)

Le travail dure environ 30 à 45" par poste avec une charge permettant de travailler avec aisance. On réalise en général 3 à 6 tours avec des récupérations de 1 à 5 minutes.

Méthode Pyramidale

Le travail pyramidal peut être découpé en 2 phases : une phase montante avec augmentation de la charge et diminution du nombre de répétitions et une phase descendante avec diminution de la charge et augmentation du nombre de répétitions.

Elle est plutôt réservée au débutant qui va chercher progressivement à s'habituer à des charges plus importantes.

Ex : 15 (40) / 12 (50) / 10 (60) / 8 (70) / 12 (50) / 15 (40) / 20 (30)

Le chiffre entre parenthèses correspond au pourcentage de 1RM (Charge maximale en kg sur un mouvement)

Pyramide ou Gamme montante

C'est l'augmentation progressive de la charge avec diminution du nombre de répétitions, la première phase de la méthode pyramidale.

On l'utilise en prise de masse ou pour habituer un débutant à travailler à des charges progressivement croissantes.

Ex : 12 / 12 / 10 / 10 / 8 avec augmentation de la charge.

Rmq : un échauffement bien conçu est une forme de pyramide montante même si le but ne sera pas de faire un maximum de répétitions par charge mais la préparation de la séance.

Ex : Pour un travail de 3 x 3 reps à 100 kg, on peut proposer (20 reps à 20 kg puis 10 reps à 50 kg puis 4/5 reps à 70 kg puis 1/2 reps à 85/90 kg)

N.B. : Nous préférons donner une charge en poids et non en pourcentage car nous considérons que la 1^{ère} série s'effectue toujours barre à vide.

Pyramide descendante

C'est la 2^{ème} phase de la pyramide : une augmentation du nombre de répétitions avec baisse de la charge.

Physiologiquement, cette méthode est plus logique car les efforts maximaux sont faits sur un organisme frais.

PREPARATION PHYSIQUE ET CULTURISME

Méthode des efforts maximaux

C'est une méthode qui nécessite l'utilisation de charges supérieures à 85% de la RM pour des séries de 1 à 5 répétitions et une longue récupération (entre 3 et 10 minutes pour permettre une resynthèse maximale des phosphagènes et une récupération psychologique)

C'est un travail réservé à des confirmés en raison des charges lourdes et de la qualité de gainage et de placement nécessaire.

Il influe sur des facteurs nerveux notamment le recrutement des unités motrices.

Il est nécessaire d'être assuré par des pareurs confirmés.

Ex : 3 x 3 reps à 90% de 1RM, récup 5'

Méthode des efforts répétés

Elle consiste à réaliser un maximum de répétitions sur une charge non maximale.

C'est une méthode de travail qui influe sur les facteurs structuraux et nerveux.

On réalisera 6 à 10 séries de 6 à 10 répétitions à une charge entre 70 et 80% de la 1RM

Ex :

- 10 x 10 à 70% de la 1RM, 2' récup
- 6 x 6 reps à 80% de la 1RM, 3' récup

10 x 10

D'après Zinovieff et Cometti, c'est la méthode classique de développement de masse musculaire (par hypertrophie) plutôt à conseiller aux endomorphes.

C'est une méthode dégressive (ne pas confondre avec série dégressive), en effet il n'est pas possible de maintenir la même charge si on fait la première série à une charge de 10RM.

Plusieurs possibilités :

- essayer de conserver la charge : l'idée être à une charge de 10RM lors de la 4^{ème} ou 5^{ème} série donc on commence sans aller au maximum sur les premières puis on réalise moins de répétitions ou bien on réalise des répétitions forcées sur les dernières séries.
- commencer à une charge de 10RM (qui ne permet que 10 répétitions) lors de la première série et on diminue progressivement la charge pour faire 10 répétitions par série.
- une méthode plus éducative qui consiste à garder la même charge et d'être en difficulté uniquement sur la dernière série (moins efficace)

La récupération sera dans tous les cas limitée à 1'30/2' donc incomplète afin d'épuiser les réserves du muscle.

Série dégressive

Cette méthode consiste à diminuer la charge dans la série de manière à prolonger l'effort, elle peut être utilisée dans le volume musculaire (elle favorise la congestion), on peut également l'adapter à la force (ne pas dépasser 10/12 reps) ou à 'l'endurance de force'.

Possibilités (en fonction de l'objectif) :

- congestion (pour les épaules) : élévations latérales max (7 kg) + max (5 kg) + max (3 kg) + max (2 kg) sans temps de pause, pour augmenter l'intensité, si la série se prolonge au-delà de 2 minutes, on peut même reprendre à une charge plus lourde car la phosphocréatine s'est reconstituée et on est capable de produire de nouveau un niveau de force élevé.

- force : 1 x 95% + 1 x 90% + 1 x 85% + 2 x 80% + 3 x 75% (nécessité de 2 pareurs confirmés et d'un matériel disposé en conséquence)

- 'endurance de force' : si l'on doit faire 60 répétitions sur un mouvement, quel est l'intérêt physiologique des 40 premières ? On va utiliser cette méthode pour garder sa force et rentre chaque répétition efficace : 1 x 95% + 1 x 90% + 1 x 85% + 2 x 80% + 2 x 75% + 2 x 70% + 2 x 65% jusqu'au nombre de répétitions voulues (nécessite 2 pareurs confirmés et un matériel bien préparé).

Superset

Il s'agit de l'enchaînement sans temps de pause de 2 exercices sur des groupes musculaires agonistes ou antagonistes, le but est de favoriser la congestion et l'épuisement musculaire dans une zone.

Les 2 types de superset :

- agoniste : Curl biceps à la barre 10 RM + Curl biceps concentré sur banc Larry Scott 10 reps

- antagoniste : Curl biceps à la barre 10 RM + Extension barre au front couché 10 RM

Push - Pull

C'est une forme de 'superset antagoniste', généralement on utilise 2 mouvements contraires. Selon les charges et le nombre de répétitions, il peut être intégré à un programme de force, d'hypertrophie ou de sèche.

Ex : Développé couché - Rowing barre ou Développé nuque - Tirage nuque

Pré-fatigue

C'est une méthode qui consiste à surtout faire un mouvement analytique suivi d'un mouvement global afin de fatiguer le muscle à travailler pour mieux le ressentir sur le mouvement global, elle peut être utilisée dans la série ou la séance.

On l'utilise préférentiellement pour la masse mais dans certains cas, cette méthode est intéressante pour la force, par exemple chez des athlètes souffrant du dos, on préfatiguera le quadriceps (leg extension par exemple) afin de pouvoir prendre une charge moins lourde au squat et d'avoir un effet sur les quadriceps tout aussi intéressant.

En fonction des objectifs :

- masse : 4 x (Ecartés couchés 10 reps à 12RM + Développé couché 12 reps (70% RM))

- force : Leg extension 3 x 8RM + Squat 5 x 5RM

Post-fatigue

C'est l'inverse de la préfatigue, ici on réalise d'abord le travail global puis le travail analytique, l'objectif est d'épuiser le muscle déjà fatigué par le mouvement poly articulaire.

C'est un travail 'lactique', le temps de travail est de 45" à 1' qui est plutôt envisagé dans la série, car dans la séance il s'agit d'une forme d'entraînement courante qu'on ne peut pas vraiment considérer comme technique d'intensification.

Ex : Soulevé de terre + Leg curl.

Pré + Post fatigue

C'est la combinaison des 2 méthodes précédentes : il s'agit donc d'un enchaînement Analytique + Global + Analytique dans un but d'hypertrophie et de congestion.

On peut distinguer 2 possibilités, soit la pré et la post fatigue se font sur le même muscle (ex : leg extension + Squat + leg extension) ou sur des muscles différents (ex : leg extension + Squat + leg curl), on notera que c'est une forme particulière de triset (cf Culturisme)

Rest pausing

Cette méthode consiste à effectuer une série jusqu'à épuisement de prendre une pause et de reprendre la même charge, de reprendre un temps de pause... la récupération est généralement comprise entre 17" (régénération de 50% de la CP) et 30".

Physiologiquement, cette méthode permet d'augmenter la production de testostérone, de GH et de Créatine phosphate.

On peut la coupler à du dégradatif si on veut rendre l'exercice beaucoup plus intense.

Ex : 6 x 80% / récup 17" / 2 x 80% / récup 20" / 1 x 80% / 3 x 70% / 4 x 60%

Répétitions forcées

Il s'agit d'une méthode où on réalise une ou plusieurs répétitions supplémentaires avec l'aide d'un partenaire, il permet d'aller plus long dans l'effort et s'utilise en force et en hypertrophie.

Heavy Duty System

C'est un système très populaire aux Etats Unis dans les années 30-40 puis 70, il consiste à enchaîner 6 répétitions à 6RM + 2 répétitions forcées + 2 répétitions en excentrique (en freinant la descente de la barre), on peut classer cette méthode dans les méthodes mixtes qui combinent plusieurs modes de contraction.

PREPARATION PHYSIQUE

Méthode des efforts dynamiques

Elle représente avec la méthode des efforts répétés et la méthode des efforts maximaux la 3^{ème} méthode de Zatsiorski, elle consiste à mobiliser des charges non maximales à vitesse maximale et permet d'améliorer la puissance vitesse et la montée en force mais à peu d'action sur la masse.

On effectuera généralement 8 à 12 séries de 6 à 10 répétitions à vitesse maximale à une charge généralement inférieure à 50 % du maximum.

Méthode bulgare

La méthode bulgare est une méthode qui consiste à alterner des charges lourdes et des charges légères, et donc des vitesses de contraction lente et rapide.

C'est une méthode très efficace dans la recherche de puissance, d'autant plus quand le contraste de charge est marqué.

L'alternance peut avoir lieu dans la série, dans la séance ou dans le cycle.

Il est aussi possible de varier les régimes de contraction utilisés.

Différentes possibilités :

- dans la série (nécessite 2 pareurs confirmés et concentrés) : 1(85%)-2(40%)-1(85%)-2(40%)
- dans la séance : 6 x (4 x 80% - 1'30 récup - 6 x 30% - 3' récup)
- dans le cycle : séance 1 en efforts maximaux, séance 2 en efforts dynamiques
- avec variation des régimes : 4 x (squat concentrique 3 reps à 70% + 6 sauts de haies basses avec flexion des genoux à 90%)

Bulgare orienté

On retrouve le principe de la méthode bulgare mais en faisant le travail léger dans un geste proche de celui de la discipline.

Ex : 4 x 80% au développé couché + 6 lancers de medecin-ball pour un lanceur de javelot.

Méthode d'action variable

C'est une méthode qu'on utilise généralement en entraînement spécifique mais que j'ai cru bon de rajouter ici.

Elle consiste à faire le mouvement de compétition à une résistance inférieure, égale et supérieure à celle de compétition (dans une limite de 10%, différence au-delà de laquelle on dénature le geste).

Les meilleurs résultats sont donnés en 1-2-1 (1 répétition à un poids inférieur, 2 répétitions à un poids inférieur, 1 répétition à un poids supérieur)

Applications :

- lancer du poids : 1 rép à 6,6 kg - 2 reps à 7,242 kg (poids de compétition) - 1 rep à 7,9 kg

- course : un sprint en pente - 2 sprints à plat - un sprint en descente (pente de 2 à 3% maximale) ou en conditions allégées (élastiques...)

CULTURISME

15 x 5

C'est une autre méthode dégressive qui consiste à enchaîner 15 séries de 5 répétitions maximales sur un mouvement global avec une récupération de 30" entre chaque série, il est nécessaire bien sûr de diminuer la charge au fur et à mesure de la méthode.

Elle est assez efficace en sèche car elle permet de conserver une bonne densité et d'avoir une augmentation significative du métabolisme après la séance.

Superlent

C'est une méthode utilisée pour le développement de la masse musculaire, elle consiste à réaliser un mouvement à une vitesse très lente (4 à 6 secondes en excentrique, 6 à 10 secondes en concentrique), il en découle une tension continue.

On effectue 4 à 6 répétitions, généralement à une charge de 50 ou 60% de la 1RM.

Elle n'est pas conseillée en préparation physique en raison de la perte de vitesse qui en découle.

Répétitions partielles

Il s'agit d'effectuer un mouvement sur une amplitude non maximale.

On peut l'utiliser pour prendre des charges plus importantes sur des mouvements de base ou pour épuiser davantage les réserves après une série 'classique'.

Séries brûlantes

C'est une méthode qui combine le travail par efforts répétés et les répétitions partielles, elle peut être intéressante pour la congestion voire la force et pour imposer une tension continue.

Ex : 10 à 12 reps (70/75% RM) + 3/5 reps partielles

Triset

Il s'agit de l'enchaînement sans temps de pause de 3 exercices sur des muscles agonistes ou/et antagonistes, c'est un travail de congestion ou de sèche (en fonction des récupérations et des charges).

Ex : - Dips penchés + Développé Couché barre + Développé incliné haltères
- Elevations latérales + élévations frontales + élévations postérieures.

21 reps

La méthode '21 reps' consiste à effectuer 7 répétitions sur une amplitude partielle basse + 7 reps sur une amplitude partielle haute + 7 reps sur une amplitude totale

C'est une méthode de congestion musculaire, elle s'utilise généralement en fin de séance et sur des mouvements analytiques pour vider les réserves du muscles.

Série géante

C'est une méthode de sèche qui consiste à enchaîner 4 à 9 exercices sans temps de pause sur 1 ou 2 groupes musculaires.

Peak concentration

Cette méthode consiste à effectuer un temps d'arrêt en fin de chaque répétition afin de favoriser la congestion, elle s'applique préférentiellement sur les épaules, les mollets, les abdominaux.

'Entretien'

Ceci est une méthode qui consiste à maintenir les différents facteurs (masse, hypertrophie et congestion) sur les mouvements globaux dans une phase à faible volume d'entraînement.

On effectue les efforts maximaux en premier.

Ex : 2 x 3 x 90% + 2 x 10 x 70% + 2 x 30 x 40%

'A toi - à moi'

Une méthode originale et ludique qui permet de travailler ensemble pour deux individus sensiblement du même niveau, elle consiste à faire une répétition, de passer la barre au collègue, puis 2 répétitions... ainsi le temps de travail est égal au temps de repos, il faut bien sûr choisir des exercices adaptés ou il est facile de se passer la barre, par exemple 2 personnes travaillant au curl biceps ou une en curl biceps et l'autre en extension barre au front.

Bien sûr toutes ces méthodes ne sont pas exhaustives et il appartient à chacun de développer son répertoire par ses recherches, son expérimentation, son expérience...

Sportivement.