



Comment développer et travailler sa force ?

Vos muscles grossissent pour répondre à un besoin d'adaptation face à un stress (l'entraînement), à condition d'en avoir le temps et les moyens.

Le processus du syndrome général d'adaptation (General Adaptation Syndrom - GAS) équivaut à la succession des événements stimulation et adaptation. L'adaptation étant composée de la récupération et de la surcompensation.

Toutes ces étapes sont nécessaires et importantes sans quoi vous n'aurez pas les résultats espérés.

Le corps s'adapte vite : pour induire continuellement des adaptations significatives, il faudra augmenter l'intensité de l'entraînement, notamment en augmentant progressivement les charges manipulées.

D'autre part, ces adaptations étant très spécifiques, vous serez amené, à un certain niveau, à développer une ou plusieurs qualités musculaires (force, endurance, "résistance".) au détriment des autres.

1. Le Squat

Force maximale est corrélée à la masse musculaire, mais de façon non linéaire, c'est-à-dire que l'on peut, dans une certaine limite, augmenter l'une et pas l'autre, et vice-versa.

De nombreux facteurs sont susceptibles d'influencer la force maximale démontrée sur un exercice donné : tenter de comparer deux individus en terme de masse musculaire et force pour en tirer d'hâtives conclusions n'a pas de sens. Alors qu'ils peuvent visuellement "démontrer" la même force (c'est-à-dire lever la même charge), les différences dans le travail musculaire "réel" peuvent être importantes.

En pratique, l'augmentation de la force maximale est stimulée par un travail avec des charges autour de 80 à 95% du 1RM (charge que vous ne pouvez soulever, pousser, tirer qu'une seule fois).





Swiss Bodycraft

Debout, dos droit ou légèrement cambré, barre placée sur le trapèze, écartement des pieds environ égal à la largeur d'épaule, pieds à 10h10, il s'agit d'effectuer une flexion des genoux.

Pour les séries légères, on inspire pendant le premier quart de la descente, on bloque la respiration durant le reste de celle-ci et le premier quart de la montée. On expire pendant le reste de celle-ci. Pour les séries lourdes, on inspire en haut et on bloque la respiration pendant toute la descente.

Il ne faut surtout pas arrondir le bas du dos en bas de la descente, sinon vous risquez la hernie discale. En fonction de la souplesse de vos chevilles et ischio-jambiers et de votre morphologie (fémur "trop" long), vous devrez peut-être limiter l'amplitude du mouvement pour respecter cette condition.

On parle de squat complet (full squat), quand les ischio-jambiers entrent en contact avec les mollets et de squat à la parallèle quand le fémur est parallèle au sol en bas du mouvement.

Le squat partiel ou quart-de-squat est un squat dont l'amplitude varie entre une flexion de quelques degrés et la parallèle. Il est utilisé en préparation physique d'athlétisme, par les hommes forts ou occasionnellement par les pratiquants de force athlétique. Les haltérophiles et les pratiquants de force athlétiques utilisent des chaussures spécifiques qui ont une semelle rigide et un talon assez épais, pour avoir un meilleur équilibre en position basse et éviter une déperdition d'énergie dans une semelle amortissante.

Ne squattez pas pied nus : des chaussures sont indispensables pour prévenir un affaissement de la voûte plantaire consécutive à l'utilisation de charges lourdes. N'utilisez pas de chaussures avec semelle à air : elles risquent d'exploser lors de l'utilisation de charges lourdes.

Les haltérophiles se passent de la ceinture de force au squat, mais la majorité des pratiquants de force athlétique l'utilise. Faites comme vous le sentez tant que vous augmentez les charges très progressivement de séances en séances. Le squat est un exercice fantastique pour muscler les cuisses, qui réussit particulièrement bien aux petits gabarits. Il est aussi très utilisé en préparation physique.

Malheureusement, plus vous êtes grand, plus le porte-à-faux est important en bas du mouvement et plus l'effort se reporte sur le grand fessier, les ischio-jambiers et les érecteurs du rachis.





Swiss Bodycraft

Muscles travaillés

- Quadriceps, grand fessier, grand adducteur
- Secondaires
- Ischio-jambiers, jumeaux et soléaire
- Stabilisateurs
- Erecteurs du rachis, grand droit de l'abdomen et obliques

Variantes

Un écartement des pieds supérieur à la largeur des épaules met un peu plus l'accent sur le grand adducteur. Si les pieds sont très écartés, on parle de squat sumo.

En plaçant les pieds à 11h05 au lieu de 10h10 on met un peu plus l'accent sur le vaste externe du quadriceps, mais on a plus de chance d'arrondir le dos à amplitude de mouvement égal.



Le squat d'haltérophile (olympic squat) est un squat complet barre haute (sur le trapèze, juste en bas de la nuque). Du fait du centre de gravité, la flexion de cuisses s'effectue mécaniquement avec le dos plus vertical, ce qui accentue le travail des quadriceps et diminue celui des érecteurs du rachis. La position de flexion complète, facilitée par l'utilisation de chaussures spécifiques à talon, accentue le travail du grand fessier. Maintenez les cuisses sous tension même en bas du mouvement et ne rebondissez pas sur vos mollets.

Le squat de force athlétique (powerlifting squat) est un squat juste sous la parallèle barre basse (sur le trapèze moyen et les deltoïdes postérieurs). Du fait du centre de gravité, la flexion de cuisses est initiée par les hanches qui partent en arrière et s'effectue mécaniquement avec le dos assez penché en avant, ce qui accentue le travail des ischio-jambiers et des érecteurs du rachis. Barre haute, en utilisant des chaussures plates et en plaçant une cale sous les talons, on se retrouve un peu dans la même configuration qu'un squat d'haltérophile.

2. Le soulevé de terre

Exécution

Genoux fléchis, buste penché, dos droit ou légèrement cambré, barre au sol, mains écartées d'une largeur d'épaule et saisissant la barre en pronation ou prise inversée (une main en pro-



Swiss Bodycraft

nation, l'autre en supination), écartement des pieds légèrement inférieur à la largeur d'épaule, pieds à midi ou 11h05, il s'agit de soulever la barre en tendant les jambes et en redressant le buste.

Pour les séries légères, on inspire pendant le premier quart de la montée, on bloque la respiration durant le reste de celle-ci et le premier quart de la descente. On expire pendant le reste de celle-ci. Pour les séries lourdes, on inspire en bas et on bloque la respiration pendant toute la montée.



Le dos ne doit jamais s'arrondir, sinon vous risquez la hernie discale. La position de départ varie en fonction de votre morphologie : les hanches peuvent être plus ou moins hautes.

Pour favoriser le travail des puissants muscles des hanches, le talon doit être le plus près du sol. A cet effet, vous pouvez utiliser des chaussures plates rigides ou des chaussons de gymnastique.

La majorité des pratiquants de force athlétique utilise la ceinture de force au soulevé de terre. Faites comme vous le sentez tant que vous augmentez les charges très progressivement de séances en séances.

Le soulevé de terre est un bon exercice pour muscler les fessiers, les ischio-jambiers et le dos (en particulier les sacro-lombaires). Selon votre morphologie, les jambes se tendront plus ou moins rapidement en cours de mouvement : si l'exercice dérive vers un soulevé de terre jambes tendu, les ischio-jambiers, fessiers et érecteurs du rachis réalisent alors tout le travail et la participation des quadriceps est quasi-nulle.

Des jambes et bras longs et un buste court sont idéaux pour réaliser de grosses barres au soulevé de terre : l'amplitude de mouvement est réduite, la position de départ est mécaniquement plus favorable et le bras de levier est meilleur.

Muscles travaillés

- Ischio-jambiers, grand fessier et grand adducteur + érecteurs du rachis et trapèze moyen
- Secondaires
- Quadriceps, soléaire et jumeaux
- Stabilisateurs
- Erecteurs du rachis, trapèze, coiffe des rotateurs, grand dorsal et fléchisseurs et extenseurs du poignet



Swiss Bodycraft

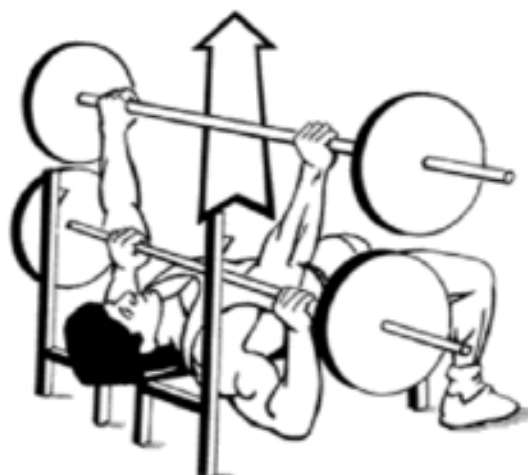
Les morphologies sont différentes d'un individu à un autre et par conséquent les bras de levier et l'amplitude du mouvement le sont aussi : l'intensité de travail des différentes masses musculaires mises en jeu peut varier. Certains vont tout prendre dans les érecteurs du rachis, d'autres vont réussir à griller le grand dorsal avec du soulevé de terre !

3. Le développé couché

Exécution

Allongé sur un banc horizontal, pieds au sol, fessiers, trapèze, tête au contact du banc, dos légèrement cambré, barre tenu à bout de bras, écartement des mains supérieur à la largeur d'épaule, il s'agit de descendre la barre à la poitrine au contact des mamelons et de la développer ensuite.

Pour les séries légères, on inspire pendant la descente et on expire pendant la montée. Pour les séries lourdes, on inspire en haut et on bloque la respiration pendant toute la descente.



Ne transformez pas l'exercice en pseudo-développé décliné en cambrant excessivement le dos : vous risquez de vous blesser et vous travaillerez moins la portion claviculaire du grand pectoral.

Muscles travaillés

- Grand pectoral, deltoïde antérieur, triceps brachial
- Secondaires
- Grand dorsal
- Stabilisateurs
- Chef court du biceps brachial



Swiss Bodycraft

Variantes

Développé couché serré :

Un écartement des mains inférieur à la largeur des épaules, les coudes vers l'extérieur, sollicite un peu plus le triceps brachial.

Si la prise est très serrée, le travail du triceps brachial est intense mais l'exercice est très exigeant pour les articulations des poignets et des coudes.

Un écartement des mains très supérieur à la largeur des épaules sollicite un peu plus le grand pectoral et un peu moins le triceps brachial.

Si la prise est très large, la course de la barre est réduite, la charge utilisée est souvent plus lourde et l'exercice est très exigeant pour l'articulation de l'épaule.

En compétition de force athlétique, l'écartement maximal est de 81 cm entre les deux index.

4. Programmation d'entraînement

La programmation doit être personnalisée et individualisée :

Exemple bref :

4 entraînements par semaine

- Lundi : squat + couché + terre
- Mardi : squat + couché
- Mercredi : repos
- Jeudi : squat + couché + terre
- Vendredi : squat + couché

Période foncière :

- 5 séries de 8 répétitions de 50 à 70% du maxi (3 à 4 mois)

Période pré compétition :

- Augmenter les charges et diminuer le nombre de répétitions (entre 8 et 12 semaines)
- (4 4 3 3 2 1 répétitions)

Nous vous avons présenté différentes techniques qui vont vous permettre de développer et travailler votre force. Retenez bien que le développement d'une ou plusieurs qualités musculaires (force, endurance, "résistance"...) peut se faire au détriment des autres à un certain niveau. Respectez bien les consignes et conseils qui vont ont été donné et surtout travaillez progressivement. Il est important de ne pas brûler les étapes pour éviter toutes accidents.