

Les Principes de Construction de Séances



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

UBO



Renaud LECHEVALIER

u n i v e r s i t é d e b r e t a g n e
o c c i d e n t a l e

La Catégorisation du Répertoire Gestuel

Il existe 5 catégories permettant aux exercices du répertoire gestuel de l'arraché et de l'épaulé-jeté d'être répertoriés :

Catégorie Technique : les mouvements globaux ARR et EP-JETE

Catégorie Renforcement Technique : les exercices semi-techniques issus des mouvements globaux. Ils peuvent être pratiqués en « solo » ou bien sous forme combinée

On y retrouve d'une part les exercices d'arraché, d'épaulé et de jeté avec des spécificités de réalisation : en force (réception jambes tendues), en puissance/no feet (debout et flexion), et simplement debout (sans flexion avec un léger passage sous la barre pour une réception semi-fléchie)

D'autre part on y retrouve des exercices analytiques : les chutes/passages, les squats d'arraché, les départs d'arraché et d'épaulé, les tirages de bras (TBA et TBE), les tirages hauts (THA et THE)

Enfin on inclus dans le Renforcement Technique les variations de hauteur de départ : suspension basse (sous les genoux), suspension haute en position fondamentale (rotule à 1/3 cuisse) ou au point de puissance (mi-cuisse à 2/3 cuisse) et suspension piston (hanches). Ces hauteurs pouvant être pratiquées départ des plots pour plus de confort et dans le souci de l'explosivité à développer.

NB : les mouvements globaux (ARR et EP) en suspension ou départ des plots sont considérés comme rentrant dans la catégorie Renforcement Technique

Catégorie Renforcement Spécifique :

On y retrouve 2 grandes sous-catégories :

Les Squats : Front (Devant) ou Back (Nuque). Ils sont prioritairement travaillés en concentrique. Pour autant différentes formes de travail seront associés selon les périodes :

- L'Excentrique Freiné : Foncier 1 et 2, Préparation Technique et Physique Spécifique (le placer plutôt au début de celle-ci rapport aux effets différés à profiter et surtout aux effets destructurants pouvant altérer les sensations techniques)
- Le Concentrique Pur : PTPS, Préparation Compétition (rester dans cette période vigilant sur la qualité gestuelle chaîne postérieure)
- Le Stato-Dynamique : PTPS, PC
- Le Lourd/Léger : PTPS, PC (rester vigilant dans cette période sur les charges afin de rester dynamique)
- Le combiné Pliométrique-Concentrique : Foncier 1 et 2, PTPS

Catégorie Renforcement Spécifique :

Les Tirages : Tirages Lourds d'Arraché ou d'Epaulé. Ils sont prioritairement travaillés en concentrique. Pour autant différentes formes de travail seront associés selon les périodes :

- L'Excentrique Freiné : Foncier 1 et 2, Préparation Technique et Physique Spécifique (le placer plutôt au début de celle-ci rapport aux effets différés à profiter et surtout aux effets destructurants pouvant altérer les sensations techniques)
- Le Stato-Dynamique : PTPS, PC
- Le Lourd/Léger : PTPS, PC (rester vigilant dans cette période sur les charges afin de rester dynamique)
- Le combiné Pliométrique-Concentrique : Foncier 1 et 2, PTPS

Catégorie Renforcement Général :

ON ENTEND PAR RENFORCEMENT GÉNÉRAL LE PANEL DES EXERCICES PERMETTANT DE SE RENFORCER, CERTES HORS RENFORCEMENT SPÉCIFIQUE MAIS EN LIEN TOUT DE MÊME AVEC L'ACTIVITÉ. CE QUI VA DISTINGUER LE SPÉCIFIQUE DU GÉNÉRAL C'EST LA CAUSALITÉ BIO- MÉCANIQUE, LE LIEN DIRECT AVEC LE GESTE TECHNIQUE.

EN VOICI DEUX EXEMPLES MAJEURS :

Les Rowings

Debout, incliné, prise d'arraché ou d'épaulé ils sont essentiels dans le renforcement des fixateurs d'omoplate; muscles stabilisateurs dans le maintien postural face à la charge.

Les Développés

Debout, assis, en fente, en front ou à la nuque ils sont essentiels dans le renforcement de la coiffe des rotateurs; favorisant la stabilité de l'épaule dans les réceptions d'arraché, d'épaulé et de jeté.

Catégorie Renforcement Prophylactique, de Proprioception et d'Adaptation :

LA VISÉE PROPHYLACTIQUE = PROTÉGER

Liste des exercices dits de "bonnes" pratiques permettant de protéger. On y retrouvera au 1^{er} rang le renforcement des lombaires, des abdominaux. Plus communément on parlera de gainage. On y retrouvera également le travail de mobilité, d'assouplissements et d'étirements. Enfin on y trouvera les « petits » exercices de renforcement des zones articulaires les plus sollicitées, travail efficace avec résistances élastiques.

LA VISÉE DU DÉVELOPPEMENT PROPRIOCEPTIF = ANTICIPER

Liste des exercices dits de « proprioception » permettant d'une part de développer l'agilité en augmentant l'instabilité lors des exercices, et d'autre part de développer le tonus musculaire et d'affiner la coordination entre les différents muscles et la perception corporelle.

A travers cet entraînement on vient renforcer en profondeur les articulations tout en augmentant les capacités d'adaptation du sportif. N'oublions pas qu'à cet effet le principe même de la surcompensation résulte du phénomène de désadaptation/ réadaptation de l'organisme. En cela le travail de proprioception est également un outil intéressant d'entraînement de l'organisme à la surcompensation.

Pour ce faire on s'appuiera sur les exercices de renforcement technique et de renforcement musculaire spécifique auxquels on associera des utilisations matérielles diverses : Bosu, Coussins/Galettes de Proprioception, Swissball, résistances élastiques.

LA VISÉE DU DÉVELOPPEMENT DE L'ADAPTATION = VARIER

AU REGARD DE LA LOGIQUE INTERNE DE L'HALTÉROPHILIE (GESTUELLE TECHNIQUE, SOULEVER LOURD, FORCE-VITESSE, CATÉGORIE DE POIDS, RÈGLES ARBITRALES...) L'ENTRAÎNEMENT SE CONSTRUIT ÉGALEMENT SELON DES LOGIQUES. DES LOGIQUES D'INITIATION ET D'APPRENTISSAGE, DES LOGIQUES DE PROGRAMMATION ET DE PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT.

L'ORGANISME DOIT DONC S'ADAPTER EN PERMANENCE DANS UN OBJECTIF ULTIME DE PROGRESSION. EN CONSÉQUENCE TOUTES LES SÉANCES NE PEUVENT SE RESSEMBLER AU RISQUE DE TOMBER TRÈS TÔT DANS L'HYPER SPÉCIALISATION ET LA ROUTINE. S'IL EST AVÉRÉ QUE POUR ÊTRE FORT À L'ARRACHÉ ET À L'ÉPAULÉ-JETÉ IL FAUT FAIRE DE L'ARRACHÉ ET DE L'ÉPAULÉ-JETÉ, L'ENTRAÎNEMENT NE PEUT ÊTRE CONSTRUIT À PARTIR DU SEUL RÉPERTOIRE GESTUEL TECHNIQUE ET SEMI-TECHNIQUE.

ET PUISQUE LES PHASES D'ENTRAÎNEMENT NE SONT PAS TOUTES IDENTIQUES (PPG, PTPS, PC), ALORS LES FORMES DE TRAVAIL ALTERNATIVES DEVIENNENT INDISPENSABLES.

CONCRÈTEMENT S'IL S'AGIT ICI DE BOOSTER L'ADAPTATION EN INCORPORANT DES EXERCICES ISSUS DU CROSSFIT, IL S'AGIT SURTOUT DE PROPOSER DE LA VARIÉTÉ DANS LES FORMES DE TRAVAIL AFIN DE CORRÉLER AUX EXIGENCES DES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT.

ON PEUT DISTINGUER 3 FORMES UTILES DE TRAVAIL POUVANT S'INTÉGRER DANS CHACUNE DES PÉRIODES :

LE CIRCUIT ALTERNÉ : C'EST UN CIRCUIT TRAINING PROPOSANT LES CARACTÉRISTIQUES SUIVANTES

- ALTERNANCE BAS/HAUT DU CORPS
- ALTERNANCE MUSCLE AGONISTE/MUSCLE ANTAGONISTE
- AVEC MATÉRIEL ET TRAVAIL À POIDS DE CORPS
- ALTERNANCE DES RÉGIMES DE CONTRACTION
- TRAVAIL POSSIBLE EN RÉPÉTITIONS OU AU TEMPS (EX. LE 30/30)
- INDIVIDUALISATION DES CHARGES ET DES VARIANTES DANS LA DIFFICULTÉ D'EXÉCUTION
- TRAVAIL EN GROUPE POSSIBLE

CETTE FORME DE TRAVAIL EST PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE EN PPG, ET PEUT-ÊTRE ÉGALEMENT PROPOSÉE EN PTPS MAIS EN VEILLANT DANS LE CHOIX DES EXERCICES À FAIRE DU LIEN AVEC LES OBJECTIFS DE CETTE PÉRIODE : À SAVOIR RÉDUCTION DES POINTS FAIBLES TECHNIQUES ET DÉVELOPPEMENT DES POINTS FORTS PHYSIQUES.

L'AMRAP : C'EST UNE FORME DE TRAVAIL PERMETTANT DE REPOUSSER LE SEUIL LACTIQUE EN DÉVELOPPANT L'ENDURANCE DE FORCE À MOYENNE INTENSITÉ. L'AMRAP PERMET ÉGALEMENT DE TRAVAILLER SUR LE GOÛT DE L'EFFORT À TRAVERS LE DÉPASSEMENT DE SOI.

IL S'AGIT DE RÉALISER UN MAXIMUM DE RÉPÉTITIONS À UNE INTENSITÉ DONNÉE DANS UN TEMPS IMPARTI. CETTE FORME DE TRAVAIL EST PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE EN PTPS OÙ LA QUALITÉ ENDURANCE DE FORCE EST PRÉPONDÉRANTE AFIN DE GLISSER PROGRESSIVEMENT VERS LE TRAVAIL EN SÉRIES COURTES À HAUTE INTENSITÉ.

INTÉRESSANT ÉGALEMENT POUR SE PRÉPARER À DES SITUATIONS DE COMPÉTITION (DENSITÉ, CONCURRENCE) OÙ L'ON DOIT « DURER » DANS LE TEMPS.

L'EMOM : C'EST UNE FORME DE TRAVAIL PERMETTANT, DE FIGER ET D'AUTOMATISER DES POSITIONS ET DES SENSATIONS EN DÉVELOPPANT L'ENDURANCE DE FORCE À HAUTE INTENSITÉ. DE PAR L'EXISTENCE DE RÉCUPÉRATIONS INCOMPLÈTES, L'EMOM FAVORISE LA SURCOMPENSATION.

IL S'AGIT DANS UN TEMPS DONNÉ DE RÉALISER UNE OU DES RÉPÉTITIONS ET D'Y INCLURE UNE « RÉCUPÉRATION ». ET CE POUR UN TEMPS DONNÉ. LES RÉCUPÉRATIONS INCOMPLÈTES FAVORISENT L'AUTONOMIE (PEU DE PLACE AU FEED-BACK) ET RÉDUISENT LA « GAMBERGE » (PAS DE PLACE AU DOUTE).

CETTE FORME DE TRAVAIL S'ADAPTE PARFAITEMENT À LA PÉRIODE PTPS ET SURTOUT PC AU COURS DE LAQUELLE L'AUTOMATISATION DOIT S'ANCRER À FORTE INTENSITÉ.

La Méthodologie de Construction de Séances

Le Format Chronologique Classique

1. Technique
2. Renforcement Technique/Semi-Technique
3. Renforcement Musculaire Spécifique
4. Renforcement Musculaire Général
5. RPPA

A retenir toutefois...

- Que l'on ne fait pas de la Technique (mouvement complet ARR ou EP-JETE) à toutes les séances. Idéalement a minima toutes les 3 séances
- Qu'une séance va de 5 à 3 exercices de PPG à PC
- Que l'on peut doubler voir tripler le renforcement technique notamment en PPC
- Que l'on peut doubler voir tripler le renforcement musculaire (Spé et ou Général) notamment en PPG

Quatre Grands Modèles de Variations Possibles

A

1. Renforcement Technique/Semi-Technique
2. Renforcement Musculaire Spécifique
3. Renforcement Musculaire Général
4. RPPA

B

1. Renforcement Technique/Semi-Technique
2. Renforcement Technique/Semi-Technique
3. Renforcement Musculaire Spé ou Général
4. Renforcement Musculaire Spé ou Général ou RPPA

C

1. Renforcement Technique/Semi-Technique
2. Renforcement Technique/Semi-Technique
3. Renforcement Technique/Semi-Technique
4. Renforcement Musculaire Spé ou Général ou RPPA

D

1. Renforcement Musculaire Spécifique ou Général
2. Renforcement Technique/Semi-Technique
3. Renforcement Technique/Semi-Technique
4. Renforcement Musculaire Spé ou Général ou RPPA

Le modèle A est standard et peut-être utilisé quelque soit la période

Les modèles B et C correspondent bien à la période PPC

Le modèle D correspond bien à la période PPG mais peut avoir sa place encore en PPC

Complément sur le Choix des Exercices

Une séance peut tout à fait n'être orientée que sur le renforcement de l'arraché, ou de l'épaulé ou du jeté

On peut tout à fait faire succéder un travail d'épaulé puis un travail d'arraché

Il est préférable de ne pas choisir le squat comme Renfo Spé lorsque le renforcement technique a majoritairement travaillé sur l'épaulé

Les exercices combinés doivent être construits dans le souci de leur intérêt commun ou à défaut dans la pertinence de leur succession (savoir se placer, savoir tirer, savoir passer sous la barre)



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM

Renaud LECHEVALIER



U B O

université de bretagne
occidentale