

HOMMAGES

Dans *L'entraînement du détenu*, Paul Wade présente une progression logique et efficace menant de « zéro à héros », dans le travail de la force avec poids de corps, tout en présentant une solide philosophie de l'entraînement. Procurez-vous ce livre.

— Pavel Tsatsouline, auteur de *The Naked Warrior*.



L'entraînement du détenu donne l'honneur et le respect à l'entraînement au poids de corps. Ce livre est un pas ancien dans une direction nouvelle et je l'accueille avec enthousiasme. Je sens que *L'entraînement du détenu* apporte la progression, la précision et la clarté qui sont nécessaires pour combattre notre déclin culturel par la simple connaissance du corps.

— Gray Cook, MSPT, OCS, CSC, Functional Movement Systems,
auteur de *Body in Balance*.



L'entraînement du détenu est un texte fantastique bourré de solides informations, et d'une tonne de conseils vitaux ainsi que de puissantes perspectives qui, lorsqu'ils seront suivis, constitueront le cadre d'une musculature fonctionnelle et taillée dans le rock. Comme un coup de rasoir au jarret, le style de l'ex-détenu Paul Wade taille à travers tous les non-sens qui remplissent les magazines de musculation au papier glacé, pour révéler la vérité : vous n'avez pas besoin de poids et haltères, de superbes machines, de spray de bronzage et de t-shirts bien ajustés pour construire une musculature puissante. Tout ce dont vous avez besoin est votre propre corps, quelques exercices simples et un plan d'action. Vous fournissez le corps, *L'entraînement du détenu* vous donne le reste dans un format facile à lire et à comprendre, qui vous enseigne ce que vous devez faire et comment le faire. Pour un type qui a pas mal écrit sur l'entraînement, je vous recommande chaudement cet ouvrage.

— Loren Christensen, auteur de *Solo Training*
et *The fighter's Body*.

Pour paraphraser une fameuse maxime politique: « Ce sont les progressions imbéciles », Coach Wade a mis en place une série de progressions, dans *L'entraînement du détenu*, qui peuvent vous conduire à la maîtrise des six exercices fondamentaux au poids de corps et vous seriez bien avisé d'écouter. Ce savoir a été validé dans d'extrêmes conditions. Donc, respectez les progressions et consacrez-y du temps. Vous allez devenir plus fort.

— Brett Jones, Master RKC, CSCS, CK-FMS



Incroyable! De loin le livre de fitness le plus innovant depuis des années. Beaucoup parlent de maîtriser son poids de corps, pourtant *L'entraînement du détenu* fournit finalement un plan d'action pour tout le monde, quel que soit votre niveau de forme actuel. Les progressions d'entraînement sont géniales. J'avais l'illusion de pouvoir réaliser quelques niveaux supérieurs d'entrée de jeu, mais finalement j'étais incapable d'exécuter correctement le mouvement passé le niveau 6 dans un des six mouvements maîtres, et j'étais au niveau trois ou cinq sur la plupart des autres. Ce programme va renforcer la force de mes tendons afin de repousser les limites actuelles de mes capacités d'entraînement au poids de corps, ainsi que ma véritable force effective et ma vitesse pour l'entraînement à main nue! J'ai déjà commandé une caisse de livres pour mes amis et associés. N'hésitez pas, procurez-vous ce livre et commencez le véritable et utile entraînement de la force et de la puissance pour bouger votre machine humaine!

— Tim Larkin, maître instructeur de close-combat, targetfocustraining.com



L'entraînement du détenu par El Etnador est un remarquable ouvrage sur la façon d'amener votre entraînement au poids de corps à des niveaux extrêmes. *L'entraînement du détenu* mérite une place, dans la bibliothèque, à côté de *The naked warrior*.

— Kenneth Jay, Master RKC, auteur de *Viking Warrior Conditioning*.



L'entraînement du détenu est un livre rafraîchissant sur la musculation. Alors qu'il y a de nombreux ouvrages sur ce sujet de l'entraînement au poids de corps, très peu sont centrés sur l'entraînement de la véritable force à travers les exercices au poids de corps. Il ne s'agit

pas d'un autre ouvrage pour apprendre à faire 50 pompes ; c'est un livre pour apprendre à faire une répulsion sur un bras en appui tendu renversé, un squat à une jambe, ou encore une traction à un bras ! Véritablement le type de trucs qu'on voit dans les comics, mais complètement réalisable grâce à un plan de progression clair comme le cristal.

Paul Wade est très divertissant et motivant dans son écriture, je vous garantis que vous allez dévorer ce livre. Ce programme est totalement évolutif pour challenger toute personne, de votre maman, à tout guerrier du week-end, en passant par l'athlète de niveau élite en période hors-saison.

J'ai mis en œuvre plusieurs des exercices dans mon entraînement, les progressions pour les exercices de pont et le travail de la sangle abdominale sont particulièrement utiles à tout programme de puissance de chaque personne. Je crois que *L'entraînement du détenu* serait extrêmement précieux pour les programmes de préparation militaire, les entraîneurs de lutte et les instructeurs d'arts martiaux. Les exercices vont rapidement développer la maîtrise du corps et des compétences, avec des adaptations simples aux mouvements déjà fortement utilisés dans ces domaines. Avec son accent sur le développement de la force, il donnera des dividendes élevés à court terme.

L'entraînement du détenu devrait certainement être sur votre liste de choses à surveiller. Je pense que ce programme combiné avec *The naked warrior* de Pavel permettrait à quelqu'un de construire une force qui inviterait Spiderman à regarder par-dessus son épaule.

— T-Adam Glass, CKR II, Professional Performing Strongman



Le livre du coach Wade arrive à un moment crucial pour moi, personnellement et professionnellement. (Et non, je ne vais pas en prison !). Ses progressions d'entraînement au poids de corps vont m'aider à créer de meilleures et plus efficaces séances d'entraînement pour moi et mes membres. Si vous êtes un étudiant sérieux de l'exercice au poids de corps et de la culture physique, vous devez vous procurer ce livre. Et si vous appréciez un peu le côté sombre, l'histoire d'origine de la connaissance du coach Wade va vous aider à vous déchirer grâce à ce livre en une seule séance.

— Craig Ballantyne, Turbulence Training



JE NE VOULAIS PAS aimer ce livre. En fait, je n'avais même pas envie de le lire en raison du titre. Mais non seulement j'apprécie ce livre, je l'aime. Il est probablement la meilleure compilation d'exercices de calisthenics et de progressions d'entraînement que j'ai vue, il a réussi

à atteindre le but de remonter aux débuts des exercices au poids de corps organisés.

En tant qu'ex-gymnaste d'élite et entraîneur de gymnastique, utiliser le corps comme résistance pour se renforcer soi-même est cher et clair à mon cœur et constitue la base pour tout régime d'entraînement véritablement fonctionnel. Après tout, si vous ne pouvez pas utiliser votre propre poids, qu'est-ce que vous devez ajouter comme autre résistance? L'entraîneur Wade comprend cela parfaitement et a conçu des programmes qui feront de toute personne qui les utilise un animal physique complet en un rien de temps.

Facile à lire, si bien organisé et pensé que je n'avais pas d'autres choix que de l'embrasser chaleureusement. Les progressions d'exercices sont brillantes et rendent même le plus difficile de ces mouvements accessible à tous ceux qui ont le cœur et l'endurance nécessaires pour maintenir le cap.

Le coach Wade va au cœur du véritable entraînement avec la biomécanique correcte, la kinésiologie et les progressions d'entraînement, que tant d'autres, dans le monde de la culture physique semblent juste avoir manqué ces jours-ci. Bravo coach, bravo, un livre épique qui mérite d'être dans la bibliothèque de tous ceux qui aiment le monde de la force ainsi qu'une très bonne compréhension historique de la fondation de toutes les méthodes modernes d'entraînement avec résistance.

— Mark Reifkind, Maître Instructeur RKC, Girya Kettlebell Training



L'entraînement du détenu est bourré des plus puissantes informations sur l'entraînement au poids de corps que j'ai jamais rencontrées. C'est le livre que j'aurais voulu avoir entre mes mains quand j'étais lutteur de compétition, mais, encore plus important pour moi, c'est que je peux transmettre ce savoir à mes clients ainsi qu'à mon fils et à ma fille quand ils grandiront. Voilà comment je suis impressionné par les informations contenues dans ce livre, et comment je leur donne toute ma confiance.

— Zach Even-Esh, auteur de *The Ultimate Underground Stength System*.

PRÉFACE

D'abord en tant que pratiquant d'un art martial, puis en tant que coach et préparateur physique, j'ai toujours considéré que la musculation grâce au seul poids du corps présentait une importance capitale dans l'entraînement, car elle constitue la base du renforcement musculaire. Lorsque l'athlète ne dispose de rien d'autre que de son propre corps et de son ingéniosité pour s'offrir un entraînement de qualité, sans recourir aux artifices des accessoires et des machines en tout genre que l'industrie du secteur de la forme ne manque pas de nous proposer, en distillant au passage l'idée que ce superflu est indispensable !

Comme je l'ai exposé dans mon *Encyclopédie des mouvements de musculation avec poids de corps* (Manokan éditions 2009, réédité en mai 2019), l'entraînement qui ne repose que sur l'utilisation judicieuse de la répartition du poids de l'athlète afin de fournir la résistance nécessaire à un renforcement musculaire bien conduit, est tout un art, qui offre des bénéfices bien plus importants que l'utilisation de soi-disant machines spécifiques. Il s'agit d'un entraînement fonctionnel, qui permet de transposer très facilement les acquis dans la pratique de la plupart des gestes sportifs et des contraintes du quotidien. C'est un moyen de bien maîtriser son corps dans l'espace, et également de développer une force globale du corps grâce à la connexion de toutes les chaînes musculaires dans une synergie de l'action.

Bien évidemment, ce type d'entraînement présente quelques limites et c'est la complémentarité des méthodes qui reste toujours le gage de la réussite.

Ainsi, je suis partisan de l'utilisation de charges additionnelles comme des haltères, des barres lestées, des médecine-balls ou encore des kettlebells, mais je pense que tout comme l'on ne doit pas rester fermé hermétiquement sur un seul type d'outil (poids de corps d'un côté ou fonte de l'autre), il faut malgré tout respecter une certaine logique de fonctionnement du corps.

Ainsi, pour moi, les machines de musculation ne sont, pour la plupart, pas du tout fonctionnelles et perturbent finalement le fonctionnement en synergie de tout le corps.

De même, les mouvements d'isolation musculaire très largement pratiqués en salle sont à mon sens une perte de temps et d'énergie qui auraient pu être mis ailleurs avec plus de profit.

Un des arguments des partisans de la fonte est que le seul travail au poids de corps ne permet pas de développer un niveau de force satisfaisant.



*Emmanuel Akermann devant une cellule
du pénitencier d'Alcatraz.*

L'ouvrage de Paul Wade vient faire voler en éclats cette affirmation, et c'est là une de ses deux qualités; l'autre, c'est la simplicité d'organisation et de structuration de l'entraînement présenté dans cette méthode.

En effet, Paul Wade a développé, dans son ouvrage, une progression logique autour de six mouvements fondamentaux pour couvrir le renforcement musculaire global du corps, avec dix étapes pour chacun de ces six groupes, permettant de développer une force physique impressionnante en partant de zéro!

Et lorsqu'on parle de force pure, l'objectif ultime sur chaque mouvement est assez incroyable, puisqu'il s'agit de réussir à faire des pompes sur une main, des squats sur une jambe, ou encore des répulsions sur un bras en appui tendu renversé!

Et tout ça sans l'aide de charges externes, et avec un équipement réduit à sa plus simple expression!

Lorsque l'on parcourt l'ouvrage de Paul Wade, on a vraiment la sensation de cette quête de liberté qui s'acquiert par une sorte d'ascèse dans l'entraînement, en recréant le lien corps esprit si cher aux anciens maîtres de la culture physique; qu'ils soient d'Extrême-Orient, comme les maîtres d'arts martiaux, ou d'Occident, comme les fameux « hommes forts » qui continuent de nos jours à nous éblouir par leurs prouesses physiques. Pas d'environnement agréable, ni de machines rutilantes ou de tenues de sport dernier cri sur lesquels se reposer pour alimenter notre intérêt pour l'entraînement!

Rien que son propre corps et une bonne dose d'ingéniosité, pour des résultats incroyables obtenus en revenant à l'essentiel.

Car ne nous y trompons pas, Paul Wade nous invite à nous libérer de notre faiblesse physique, mais également de notre faiblesse psychologique liée aux maux de notre siècle consumériste adepte du tout, tout de suite et sans trop d'effort.

Finalement, tout ceci n'est pas étonnant lorsqu'on connaît le parcours de l'auteur. Celui-ci a passé une vingtaine d'années dans les pires geôles américaines, des environnements dans lesquels la notion de force physique et psychologique prend tout son sens; des environnements dans lesquels ces qualités sont tout simplement une question de vie ou de mort. Le message de Paul Wade est tout simplement un message de liberté:

Ne comptez sur rien et sur personne pour développer votre plein potentiel physique et psychologique, quel que soit le lieu, ici et maintenant, vous avez le pouvoir d'agir sur vous-même.

Et croyez-moi, l'auteur sait de quoi il parle. Lors d'un de mes séjours aux États-Unis, j'ai visité la célèbre prison de haute sécurité d'Alcatraz. Une cellule fait 1,50 m de large, 3 mètres de longueur et 2 mètres de hauteur. Elle contient un lit en fer, un lavabo et des toilettes. Il s'agit

tout simplement d'une boîte pourvue de barreaux sur un couloir central ; quasiment un cerceuil. Lorsque vous êtes parti pour un séjour plus ou moins long dans ce genre de contexte, plusieurs alternatives s'offrent alors à vous : devenir fou, s'acclimater à l'environnement en se résignant, ou gagner sa liberté intérieure.

Je pense sincèrement que Paul Wade est entré dans cette dernière catégorie, en développant sa spiritualité dans la même mesure que son potentiel physique, en menant une forme d'ascèse à l'image des ermites ou des grands maîtres d'arts martiaux.

Il a gagné une forme de liberté qui n'a pas de prix, et a décidé, dans son ouvrage, de vous montrer sa voie.

L'entraînement du détenu vous offre la possibilité de vous libérer enfin de toute faiblesse ;
De gagner votre propre liberté.

— Emmanuel Akermann
Ceinture noire de karaté, 4^e dan
Professeur diplômé d'État

À Mélanie Shoshana Ault,
une dame qui vaut la peine que l'on s'échappe
des quartiers de haute sécurité.

AVERTISSEMENTS !

La force et le niveau de forme en général, sont des qualités vides de sens sans la santé. Avec un entraînement correct, ces trois avantages devraient naturellement progresser main dans la main. Dans ce livre, tous les efforts ont été faits pour transmettre l'importance d'une bonne exécution technique, mais malgré cela tous les individus sont différents et leurs besoins varient.

Procédez avec prudence, et à vos propres risques. Votre corps est votre propre responsabilité ; charge à vous de vous en occuper correctement. Tous les experts médicaux s'accordent à dire que vous devriez consulter votre médecin avant de débiter un programme d'entraînement. Soyez prudents !

Ce livre est seulement destiné à des fins de divertissement. Ce livre n'est pas une biographie. Les noms, les histoires et circonstances des personnes présentées dans ce livre ont donc été modifiés partiellement ou complètement. Malgré cela, l'auteur soutient que tous les principes d'exercice au sein de ce volume, techniques, méthodes et idéologie sont valides. Utilisez-les, et devenez le meilleur.

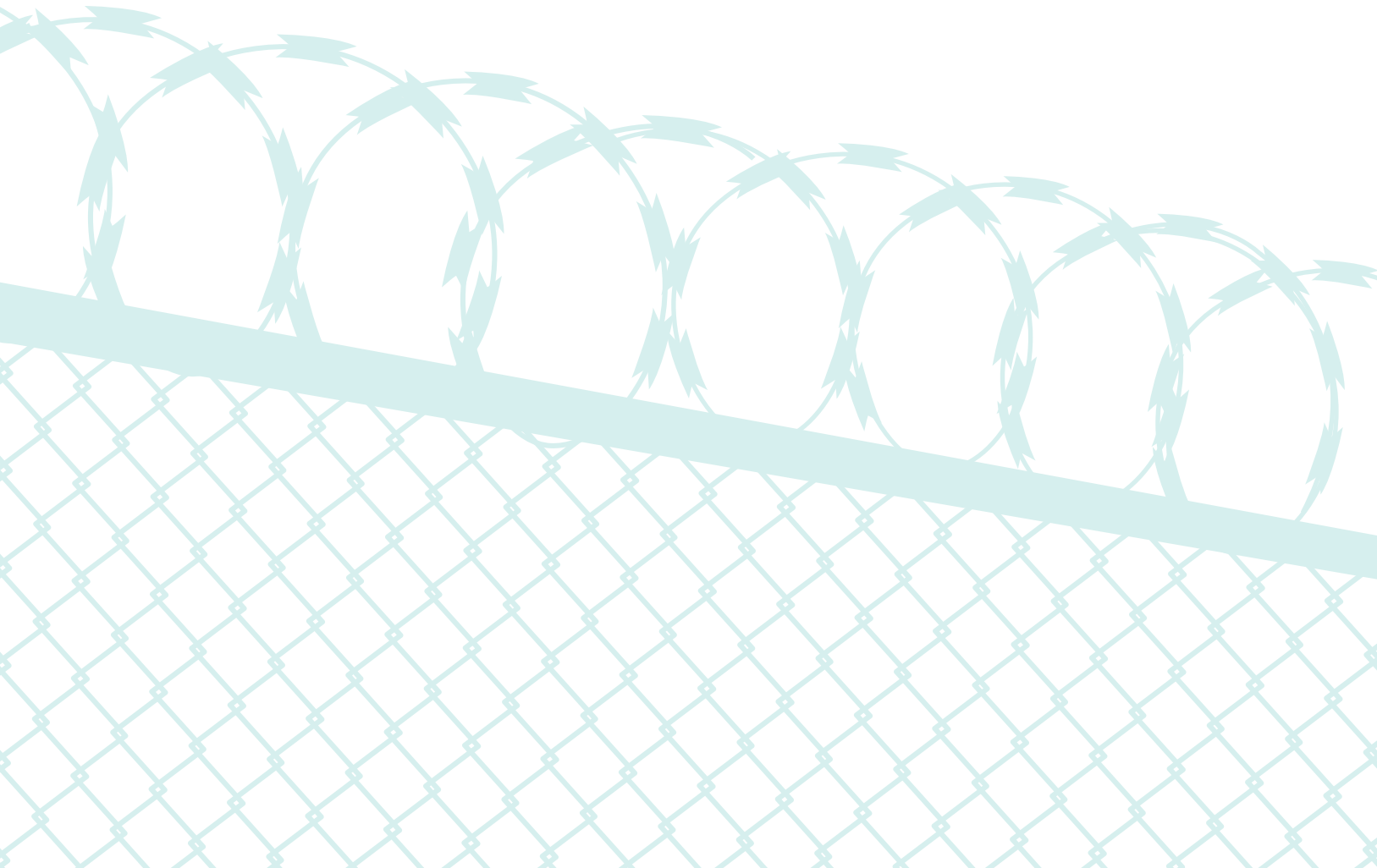


TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	17
------------------------	----

PARTIE I: PRÉLIMINAIRES - 21

1. INTRODUCTION : Un voyage de la force	23
2. LES CALISTHENICS DE LA VIEILLE ÉCOLE : L'art perdu de la puissance	33
3. LE MANIFESTE DU DÉTENU : Entraînement au poids de corps contre méthodes modernes	45
4. L'ENTRAÎNEMENT DU DÉTENU : À propos de ce livre	59

PARTIE II: LES SIX MOUVEMENTS MAÎTRES - 69

5. POMPES : Une armure à la place des pecs et des triceps en acier	71
6. SQUAT : Des cuisses comme des câbles d'ascenseur	109
7. TRACTIONS : Un dos comme une porte de grange et des bras comme des canons	151
8. LEVER DE JAMBES : Des abdos d'enfer	193
9. PONT : Préparez votre colonne vertébrale au combat	233
10. POMPES EN APPUI TENDU RENVERSÉ : Des épaules saines et puissantes	273

PARTIE III: SELF-COACHING - 311

11. LA SAGESSE DU CORPS : Les principes en fonte	313
12. ROUTINES : Programmes d'entraînement	333