

Remerciements

Qui peut prétendre être l'inventeur de telle méthode révolutionnaire ou de tel mouvement prétendument inédit, dans l'entraînement du corps!

Je n'ai pas cette prétention, et je crois personnellement que tout ce qui est efficace en matière de préparation physique a déjà été utilisé à un moment ou à un autre de notre Histoire. Bien sûr, la forme peut être différente, mais nos anciens avaient déjà tout compris (j'en ai été définitivement convaincu lorsque j'ai découvert de vieilles gravures représentant des contemporains de François I^e en train d'exécuter des techniques de projection de judo!).

Finalement, à l'aire de l'information surabondante et immédiate, à l'époque où la science de l'entraînement peut nous éclairer sur le bien-fondé de telle ou telle pratique, il convient plutôt d'être efficacement guidé et orienté à travers la « jungle multi-médiatique » dans laquelle on peut facilement se perdre.

Je voudrais donc remercier tous ceux qui sont précurseurs et endossent le rôle de pionniers ou redécouvreurs de techniques et méthodes oubliées, car en transmettant ces « trésors » aux générations futures, ils contribuent à l'amélioration de notre condition.

Comme toujours, je remercie également les êtres qui me sont chers, ma famille, mes amis et mes parents pour leur soutien, ainsi que mes élèves, qui contribuent pour une large part à mon évolution personnelle. Car l'échange entre le coach et son athlète est très souvent un moteur puissant qui invite au dépassement de soi par la remise en cause permanente qu'il suppose ; c'est une relation bilatérale, un enrichissement mutuel permanent.

Les auteurs et l'éditeur signalent que ce guide s'adresse à des personnes saines de corps et d'esprit, et qu'elles dégagent les auteurs comme l'éditeur de toute responsabilité en cas de problèmes liés à une mauvaise utilisation de ce manuel.

Avant toute pratique d'une activité physique, il est conseillé de consulter son médecin.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 11

1. Fondations 19

Chapitre 1: Les filières énergétiques 21

1. La filière aérobie 22
2. Notion de VO₂ max et PMA 23
3. La filière anaérobie lactique 23
4. La filière anaérobie alactique 24
5. Comment ces processus interagissent entre eux dans la production d'énergie 25

Chapitre 2: Fréquence cardiaque et intensité de l'effort 29

1. Définition 30
2. Fréquence cardiaque de repos 30
3. Fréquence cardiaque maximale 31
4. Conclusion pour un entraînement bien conduit 34
5. Quelques tests de terrain très utiles 34

Chapitre 3: L'entraînement métabolique: le point de vue des études scientifiques disponibles 41

1. Le protocole Tabata et la mise en lumière du H.I.I.T 42
2. Une meilleure composition corporelle 44
3. Interval training et circuit: highway to health? 45
4. Les qualités d'un entraînement cardio force 48
5. Limites et précautions 53

2. Elemental training et outils 59

Chapitre 1: Elemental training: philosophie filiation, et commandements techniques 61

1. Objectifs et commandements philosophiques 68
2. Filiation 70
3. Les commandements techniques 81

Chapitre 2: Les outils et les protocoles	83
1. Les protocoles classiques revisités	84
2. Cardio force = circuit training + H.I.I.T	88
3. Protocoles complémentaires et "idées saugrenues"	94
Chapitre 3: Conseils complémentaires: programmation et modèles d'entraînement	101
1. Définition des objectifs premiers	101
2. Planification de l'entraînement: le modèle Crossfit	105
3. Proposition de modèle d'entraînement	112
3. Menu d'exercices et circuits	123
Chapitre 1: Poids de corps	127
1. Exercices de répulsion des membres supérieurs	128
2. Exercices de traction des membres supérieurs	133
3. Exercices de flexion des membres inférieurs	137
4. Exercices pour la sangle abdominale	142
Chapitre 2: Haltères et kettlebells	147
1. Exercices de répulsion des membres supérieurs	148
2. Exercice de traction des membres supérieurs	150
3. Exercices de flexion des membres inférieurs	152
4. Exercices full body à forte composante cardio	159
Chapitre 3: Barre lestée	165
1. Exercices de répulsion des membres supérieurs	166
2. Exercice de traction des membres supérieurs	168
3. Exercices de flexion des membres inférieurs	170
4. Exercices full body	174
Chapitre 4: Dominante cardio vasculaire	179

4. H.I.I.T Les circuits cardio force..... 203

Aéro fondation	206
Fractionné long.....	207
Fractionné moyen 1	208
Fractionné moyen 2	209
PMA karatéka	210
Tabata	211
Tabata	212
Tabata	213
Tabata	214
Tabata	215
Angie	216
Murph.....	217
U got the Jack.....	218
Barbara	219
PDC round 5	220
PDC round 10	221
Vegas hell PDC	222
Vegas hell turn iron	223
Fractionné lactique	224
Pyramide lactique	225
Chelsea	226
Tabata something else.....	227
Elysabeth	228
Fran.....	229
Javorek complex 1	230
Randy Couture complex.....	234
Renegade Man Maker	232
The final countdown.....	235
L'échelle inversée 1	236
L'échelle inversée 2	237
Ride like the wind	238
Plio boxin'	239

Total body blast	240
Rocky's bag 1	241
Rocky's bag 2	242
Circuit boxe 1	243
Circuit boxe 2	244
Hard as a rock.	245
Heart attack	246
PowerRace 1	247
PowerRace 2	248
Circuit power.	249
IWT	250
Litvinov conversion	251
Litvinov conversion 2	252
Xplode run.	253
Xplode fight.	254
Downplode run.	255
<i>Conclusion</i>	257

INTRODUCTION



« Chercher à être fort, non pas seulement physiquement mais moralement, tel est le grand devoir de l'homme envers lui-même, envers sa famille, sa patrie et aussi envers l'humanité. Seuls les forts se rendent utiles dans les circonstances difficiles de l'existence, les dangers, les malheurs de toutes sortes, les guerres, etc.

Quand on est dans des conditions physiques normales, il n'y a aucune raison, aucune excuse pour rester faible, puisqu'un travail raisonné et méthodique permet de devenir fort. Il y a là, (...) un devoir individuel et social à remplir. »

Georges Hébert

Guide pratique d'éducation physique (3^e édition Vuibert 1916).

Depuis qu'il s'est dressé sur ses deux jambes, l'Homme, dans ses actions quotidiennes et en étroite interaction avec son environnement, a toujours été amené à réaliser toutes sortes d'actions motrices comme courir, ramper, lutter, sauter, se hisser, soulever des charges du sol, les élever au-dessus de sa tête et éventuellement les lancer le plus loin possible.

À l'aube du troisième millénaire, notre mode de vie civilisé tend à réduire considérablement ces contraintes, et, hormis la pratique de certains métiers manuels où la pratique d'un sport plus ou moins complet (qui pour la plupart reproduisent techniquement ces contraintes matérielles naturelles), on comprend facilement l'origine de l'affaiblissement physique progressif de l'Homme moderne.

L'Homme moderne, cet être faible...

Un chercheur australien, Peter McAllister*, a réalisé quelques travaux sur le sujet, qui laissent songeur.

Celui-ci a analysé les empreintes de pieds laissées par des aborigènes néandertaliens au cours d'une partie de chasse vieille de 20 000 ans. D'après les relevés effectués, l'anthropologue en conclut que ces chasseurs devaient se déplacer à 37 km/h!

Quand on songe que Usain Bolt détient actuellement le record du monde du 100 m avec une vitesse de 42 km/h, on imagine facilement ce que donneraient nos lointains ancêtres dans nos arènes modernes, équipés de chaussures et autres combinaisons high-tech! Le chercheur conclut d'ailleurs que ces hommes, dans les conditions d'entraînement actuelles, avec l'équipement et l'environnement adéquat (notamment en ce qui concerne le revêtement synthétique des pistes d'athlétisme, qui permet une adhérence optimale pour la course), atteindraient facilement 45 km/h!

Si l'on remonte moins loin dans le temps, à l'époque de l'Empire romain, on apprend que les légionnaires couvraient quotidiennement une distance correspondant à un marathon et demi, en portant un équipement qui pouvait représenter la moitié de leur poids.

Ces exemples sont trop éloignés de nous pensez-vous ?

Alors quelques clichés datant d'une centaine d'années nous révèlent des performances physiques étonnantes chez les anciens Tutsis du Rwanda, capables de sauter à près de 2,50 m en hauteur, lors de certaines cérémonies rituelles.



* Manthropologie: The secret Science of modern male inadequacy (Peter Mc Allister).

Ainsi, plus la sédentarité gagne l'homme moderne civilisé, plus ses « performances » physiques diminuent ; faisons ici abstraction du dopage, des progrès scientifiques dans l'équipement, et de ceux de la science de l'entraînement. D'une manière générale, l'homme dit ordinaire tend à s'affaiblir, ce qui est clairement dû à son mode de vie.

Notre masse, osseuse et musculaire, s'adapte aux charges qu'elle est amenée à porter ; c'est d'ailleurs un des principes de l'entraînement. On augmente la charge de travail pour rechercher une adaptation croissante de l'organisme à l'effort.

Ainsi, moins on sollicite quotidiennement son physique, plus celui-ci s'affaiblit, et moins l'on s'en sert, plus le corps s'use (CQFD!).

Un entraînement physique bien conduit, que celui-ci soit destiné à l'athlète de compétition en quête de performances sportives ou à l'homme de la rue recherchant un niveau de forme optimal, devrait idéalement toujours être orienté vers le développement de compétences physiques fonctionnelles, seules garantes de l'optimisation des actions motrices naturelles humaines.

Selon notre conception, un entraînement de type bodybuilding, qui développe une force et des capacités physiques trop souvent spécialisées et réduites à des mouvements artificiels, engendre une force non utile et non transposable immédiatement et directement dans la vie quotidienne.

Nous avons déjà expliqué dans *Puissance brute* (Manokan 2019), que rechercher un gain de force maximale au développé couché, par exemple, ne permet d'être fort qu'en développé couché, et que cette force de poussée devient toute relative lorsqu'il s'agit de la transposer dans une action naturelle de la vie courante, comme pousser une voiture par exemple, car les chaînes musculaires mises en œuvre dans la production de force changent dramatiquement lorsque l'on passe debout !

Par ailleurs, faire passer des considérations esthétiques avant l'aspect fonctionnel de l'entraînement constitue également pour nous une déviance si celle-ci est poussée à son paroxysme ; Il vaut mieux se concentrer sur l'amélioration des qualités physiques, et la transformation physique interviendra comme une conséquence et non une fin en soi.

Pour satisfaire à cet objectif, une des règles de la préparation physique qui préconise la notion de spécificité nous conduit à penser qu'il n'y a pas meilleur entraînement que les mouvements qui reproduisent exactement ces actions naturelles élémentaires telles que nous les avons définies (courir, sauter, lever un poids au-dessus de sa tête...).