**Préparer une compétition : tout le processus de A à Z. Part 5**

***Passer d’un entrainement assidu vers une préparation de compétition, il n’y a qu’un pas à priori…et pourtant ce petit pas doit être réfléchi, pesé et calculé, mûri et encore refléchi. Dans cette série d’articles, nous allons aborder un peu tout ce qui est à savoir afin de franchir (ou pas) le pas.***

Dans cette partie nous allons parler de l’entrainement pendant la phase de préparation de compétition et donner un exemple précis permettant d’avoir une intensité élevée dans la phase de restriction calorique. La difficulté étant justement de maintenir ou augmenter les intensités et les volumes d’entrainement tout en baissant les apports alimentaires afin de pousser le corps à utiliser ses propres réserves adipeuses, ce qui représente un des aspects les plus compliqués d’une préparation.

# Entrainements

Il existe des dizaines de types d’entrainements, élaborés par des sportifs et les coachs, qui se basent sur des recherches, des expérimentations, l’anatomie, la biomécanique, la pratique…. –  et en plus des centaines de variantes, qui sont des mélanges de techniques différentes et leurs adaptations spécifiques aux morphologies, âges, besoins différents. Chaque entrainement – qu’il soit pour la prise de masse, la sèche, l’endurance, la force…est destiné à améliorer les performances et la condition physique en général. Les entrainements sont établis d’une façon spécifique afin d’agir sur les muscles squelettiques de façon différentes et en utilisant des caractéristiques spécifiques de l’organisme. Il est possible d’agir sur les cellules musculaires, les cellules satellites, les enveloppes musculaires (fascias), les différents types de fibres musculaires (fibres rouges – fibres blanches), se focuser sur une utilisation accrue du système nerveux, de la fatigabilité et de la saturation musculaire en déchets de travail (acide lactique, ions d’hydrogène), miser sur l’augmentation du poids progressive ou de temps sous tension, sur l’ajout des tensions statiques… Les techniques sont nombreuses et l’objectif étant à chaque fois toujours le même: une sollicitation du plus grand nombre possible de fibres musculaires qui doivent être recrutées pendant un exercice, et provocation d’une action mécanique la plus destructrice possible dans la mesure du raisonnable afin que le corps puisse par la suite, pendant la phase de récupèration, en fabriquer d’avantage de tissus en période post entrainement pour pallier au futurs stress. Ceci induit une progression et l’évolution permanente car on assiste à une adaptation corporelle suite aux contraintes mécaniques infligées.

Nous allons donner une des possibilités d’entrainement pour la période de pré compétition, en sachant que décrire tout ce qui existe sur le marché nécéssiterait plusieurs ouvrages complets.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Partie*** | ***Exercices*** | ***Séries*** | ***Reps*** | ***Tempo*** | ***Repos*** |
| ***Jour 1*** | **JAMBES & MOLLETS** | ------------------------------------  Presse à cuisses + **PARTIELS**  Presse à cuisses pieds larges  Leg extensions triple série dégressive + **PARTIELS**  Squats  Mollets debout  Mollets debout talons tournés vers l’intérieur  Mollets assis | **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 4** | 40-50 reps  25-30 reps  ------------------  20-25 reps par série  20-25 reps  ------------------  20-25 reps  20-25 reps  20-25 reps | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Jour 2*** | **PECS & ABDOS** | Développé incliné guidé triple série dégressive  Ecartés inclinés haltères  Ecartés couchés haltères  Vis-à-vis triple série dégressive + **PARTIELS**  Ecartés à la machine  Relevés de genoux couché  Crunchs à la poulie | **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 4**  **---------------------------**  **Série normale \* 4 de chaque** | 20-25 reps par série  20-25 reps  20-25 reps  20-25 reps par série  20-25 reps  25-30 reps  25-30 reps | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Jour 3*** | **DOS & TRONC** | Tirage horizontal assis prise étroite  Tirage horizontal assis prise large  Rowing barre  Rowing 2 bras haltères en appui sur banc  Pullover haltère sur banc + **PARTIELS**  Pullover debout poulie haute  Abdos avec roulette **(le but est de le faire en définitive en s’appuyant juste sur les pieds et non en partant de genoux)**  Planche | **Superset : 1 série de chaque puis repos \* 4**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série normale \* 4**  **---------------------------**  **Série Normale \* 4 de chaque** | 20-25 reps  20-25 reps  ------------------  20-25 reps  20-25 reps  20-25 reps  ------------------  30-40 reps  ------------------  25-30 reps  45 secs | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Jour 5*** | **ISCHIOS & ABS** | Leg curls couchés 2 jambes triple série dégressive  Relevé du bassin avec poids + **PARTIELS**  Fentes marchées  Presse à cuisse une jambe + **PARTIELS**  Elévations des jambes en suspension  Crunch | **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Normale \* 5**  **---------------------------**  **Série Normale \* 4 de chaque** | 20-25 reps par série  20-25 reps  20-25 reps  25-30 reps  25-30 reps  30-40 reps | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Jour 6*** | **BRAS & MOLLETS** | Extension barre droite poulie, triple série dégressive  Extension au-dessus la tête avec haltères  Dips lestés + **PARTIELS**  Curl debout barre, barre le long du corps, coudes très en arrière  Curls sur banc incliné haltères  Curls sur banc penché, poitrine sur le banc, avec barre + **PARTIELS**  Mollets debout  Mollets debout talons vers l’extérieur  Mollets assis | **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 6**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 4** | 25-30 reps  25-30 reps  25-35 reps  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps  ------------------  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Jour 7*** | **EPAULES & MOLLETS** | Elévations latérales assis avec haltères + **PARTIELS**  Elévations frontales avec haltères assis  Elévations latérales assis avec haltères penché + **PARTIELS**  Développé assis avec haltères  Développé machine triple série dégressive  Tirage nuque avec barre EZ + **PARTIELS**  Elévations latérales partielles (3/4 de mouvements) avec poulie basse)  Mollets debout, triple série dégressive | **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 5**  **---------------------------**  **Série Géante (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 4**  **---------------------------**  **Série Normale (une série de chaque exercice enchainé 1 set) \* 3** | 25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps  25-30 reps | **2 secs en descente**  **1 sec en montée, 1 sec isométrique** | **120 secs entre les séries** |

Avec un exemple précis tel que celui-là vous pouvez expérimenter, essayer, voir d’autres techniques et les adapter à vos besoins et à votre morphologie, le but étant de trouver l’entrainement et les techniques qui vous réussissent le mieux. Vous êtes alors le seul capable de trouver ce qui est bon pour vous.

Et n’oubliez jamais que l’entrainement intense rime avec le respect de la diète stricte et une supplémentation aussi plus complète et adéquate que possible afin que votre progression soit la meilleure qui soit.

Il nous reste à parler des périodes spécifiques pré compétition : la période de décharge, la période de recharge, la gestion d’eau en phase de pré compétition, l’alimentation le jour même de la compétition et enfin les conseils et indications sur la période de relâche post compétition. Chaque phase étant accompagnée des suppléments adéquats à utiliser afin de la rendre plus efficace. Une fois cette longue étude finie, vous aurez toutes les connaissances en mains pour réussir votre première expèrience sur scène.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M:\ARTICLES\ARTICLES\www.deniss.org)

Keyword: compétition, préparation de compétition, différentes étapes, apprentissage, progression physique, challenge, entrainements, intensité, plus de dépences, moins d’entrées, conditionnement physique.