**Préparer une compétition : tout le processus de A à Z. Part 7**

***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 réfléchi. Dans cette série d’articles, nous allons aborder un peu tout ce qui est à savoir afin de franchir (ou pas) le pas.***

Nous continuons notre longue étude qui concerne une préparation à la compétition culturiste (body building, fitness, bikini, Men’s Physique etc…). Il faut comprendre que c’est un processus complexe et multi facettes, qui nécessite de grandes connaissances dans plusieurs domaines, ainsi la réussite du projet dépend vraiment de l’apprentissage assidu et de l’expérimentation afin de maitriser parfaitement le fonctionnement du corps humain et de réussir cette entreprise préparatoire au mieux.

Dans la partie précédente nous avons parlé des phases de décharge et de recharge glucidiques, mais nous n’avons pas abordé les entrainements à faire pendant ces phases ni des suppléments à prendre pour améliorer le processus tout entier. Il est important de connaitre toute la mécanique pour que la procédure soit parfaite et permette de présenter le physique le plus abouti le jour de la compétition, vous permettant d’être confiant à 100% après de longs mois de travail.

## Suppléments à prendre pendant les phases de décharge et recharge glucidiques.

La supplémentation en vitamines et en minéraux prend ici tout son sens, car en période de restriction ou d’alimentation déséquilibrée le corps a plus que jamais besoin de vitamines. Les suppléments de la gamme BiotechUSA - comme Greens ou Reds - sont ici parfaitement adaptés.

L’ajout des suppléments qui boostent le métabolisme - comme Green Tea, Green Coffee, Super Fat Burner - permet d’accentuer l’effet bruleur de graisses pour faire disparaitre les dernières réserves adipeuses. De plus ils vous donnent de l’énergie supplémentaire pour tenir pendant les séances longues et éprouvantes, et ceci malgré la restriction glucidique.

L’ajout de CLA et d’Omega 3 permet de se supplémenter en lipides essentiels pendant la restriction lipidique et quand le corps a besoin d’acides gras essentiels pour le système nerveux et la construction cellulaire.

Enfin, un fort apport en BCAAs, en acides aminés complets et en glutamine permet d’éviter toute fonte musculaire possible. Les suppléments comme 100% BCAAs, 100% Glutamine et les Aminos ST5300 sont ici vos alliés de choix, et n’apportent que l’essentiel sans aucune calorie superflue.

Pendant la recharge, les compléments comme FatX permettent d’éviter l’absorption trop importante de lipides, et le Carbox permet d’ajouter des glucides purs d’indexes glycémiques variés pour un remplissage rapide des réserves de glycogène.

## L’entrainement lors de la décharge glucidique

L’objectif est très simple : vider au maximum les réserves de glycogène musculaire pendant la phase ou l’alimentation devient pauvre en glucides. Pour se faire, la personne doit travailler en résistance et en endurance – il faudra planifier de faire en moyenne de 12 à 20 séries par groupe musculaire, à raison de 12 à 15 répétitions chaque – et aller même jusqu’à 20 répétitions. Le recours au circuit training est intéressant et même très conseillé car le fait de travailler l’ensemble du corps permet de vider les réserves de glycogène encore plus rapidement. Il faut aussi choisir des exercices différents d’un jour à l’autre afin de réduire au maximum les réserves de glycogènes musculaires localisées dans les différents groupes musculaires. Les charges utilisées seront plus légères qu’à l’habitude – il est inutile d’endommager de trop le tissu musculaire cette dernière semaine - et les temps de repos sont raccourcis au minimum. Le cardio sera peu ou pas du tout utilisé durant cette dernière semaine.
Au terme de chaque séance d’entrainement il faut – soit pendant l’entrainement, soit après entrainement – s’entrainer au posing. Il ne faut pas oublier que le posing permet aussi de dépenser énormément de calories, donc de vider les réserves de glycogène.

## L’entrainement lors de la recharge glucidique

Après la phase de décharge glucidique bien éprouvante vient la phase de la recharge glucidique. Généralement les athlètes continuent l’entrainement pendant les deux phases, même si souvent il est conseillé de prendre du repos pendant la phase de recharge car il faut alors optimiser la réplétion glycogénique. Il faut effectivement éviter les dépenses d’énergie inutiles pour que le maximum de glucides consommé puisse être converti en glycogène et aille remplir les stocks de glycogène hépatique et musculaire.

Cependant lors de la recharge glucidique il faut faire un entrainement très léger de tout le corps afin d’optimiser l’absorption de glucides par l’ensemble des tissus musculaires, car le muscle, grâce à l’action de l’insuline que le corps secrète après un entrainement physique, est capable d’assimiler d’avantage de glucides pendant les heures qui suivent l’effort physique – qui est une stimulation cellulaire en quelque sorte. A noter également qu’ainsi les glucides consommés évitent d’être aussi transformés en tissu adipeux et stockés. On fait de 4 à 6 exercices par jours, de 3 à 5 séries par exercice, et on effectue donc des séries longues, de 15 à 25 répétitions, avec des poids légers, on « pompe » sans trop se fatiguer, car l’objectif ici est non une hypertrophie musculaire (et donc la volonté d’endommager les fibres musculaires), mais juste une stimulation d’activité physique pour des raisons expliquées plus haut.

Règles d’entrainements pendant la recharge :

* Poids légers
* « Pompage »
* Tout le corps
* Dernière séance de jambes 4 jours avant la scène minimum
* Arrêt d’entrainement 24 heures avant minimum
* Posing tout au long de la recharge, même le dernier jour.

En ce qui concerne l’échauffement en coulisses le jour J, je vous invite à lire le chapitre consacré à cet effet dans la partie 9 de la présente étude.

Dans la prochaine partie nous parlerons de la gestion d’eau pendant la semaine qui précède la compétition, chapitre très important et souvent sujet à des erreurs.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M%3A%5CARTICLES%5CARTICLES%5Cwww.deniss.org)

Keyword: compétition, préparation de compétition, différentes étapes, apprentissage, progression physique, challenge, décharge glucidique, recharge glucidique, exemple de phases, suppléments décharge et recharge, entrainement décharge, entrainement recharge, Reds, Greens, Green Tea, Green Coffee, Super Fat Burner, CLA, Omega 3, 100% BCAAs, 100% Glutamine, Aminos ST5300, FatX, Carbox.