

# LES MÉTHODES COMBINÉES LA MÉTHODE PLETNEV

AURELIEN LE JEUNE  
CESA 2012

# LA MÉTHODE PLETNEV

- ▶ Cette méthode peut être utilisée dans la série ou dans la séance
- ▶ c'est la combinaison des 4 modes de contraction :
  - Excentrique
  - Isométrique
  - Pliométrique
  - Concentrique

# LA MÉTHODE PLETNEV

## ▶ Les objectifs :

Gains de force maximale

Gains d'explosivité

Impact sur le Pic de Force

Impact sur la Montée en Force

# LA MÉTHODE PLETNEV

Athlètes d'un niveau confirmé ou expert

Nécessité de pareurs confirmés

Matériel adapté

Les temps de récupération dans la séance et planification importants

prudence au niveau des charges pour ne pas devenir une méthode destructrice

# LA MÉTHODE PLETNEV

## Conseil pour les charges :

- ▶ En excentrique : ne pas dépasser les 110%
- ▶ En isométrique : on conseillera une isométrie totale entre 70 et 80% de la 1RM
- ▶ En pliométrique : un travail au poids du corps ou aux alentours de 50% de la 1RM
- ▶ En concentrique : une charge permettant d'exprimer une puissance importante (30 à 70% de la 1RM)

# LA MÉTHODE PLETNEV

Les 2 protocoles de la méthode Pletnev :

## 1. Le Super PLETNEV

- 4 régimes de contraction

## 2. Le PLETNEV

- 3 régimes de contraction
- Iso + concentrique + plio
- Excentrique + concentrique + plio ...

# LA MÉTHODE PLETNEV

Possibilité d'avoir une dominante :

Ex : dominante excentrique ou isométrique

- ▶ l'alternance des différents régimes est nécessaire, dans des cycles de travail à dominante isométrique ou excentrique, il est indispensable de coupler avec les régimes concentrique ou/et pliométrique.

# LA MÉTHODE PLETNEV

Le Super Pletnev dans la série:



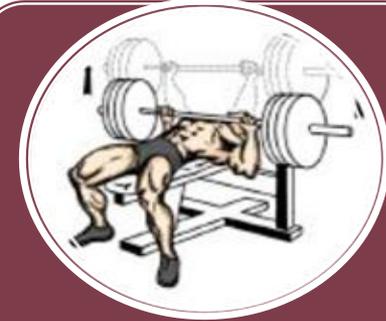
2 reps exc. à  
100/110%



5 reps Pliométrique  
à 50%



1 à 2 isométrie  
totale à 70%



6 reps concentriques  
à 50% à vitesse max

Récup : 5 à 7' / série : 4 à 6

# LA MÉTHODE PLETNEV

Le Pletnev dans la série:



2 reps exc. à  
95/100%



3 reps concentrique  
70 et 80%

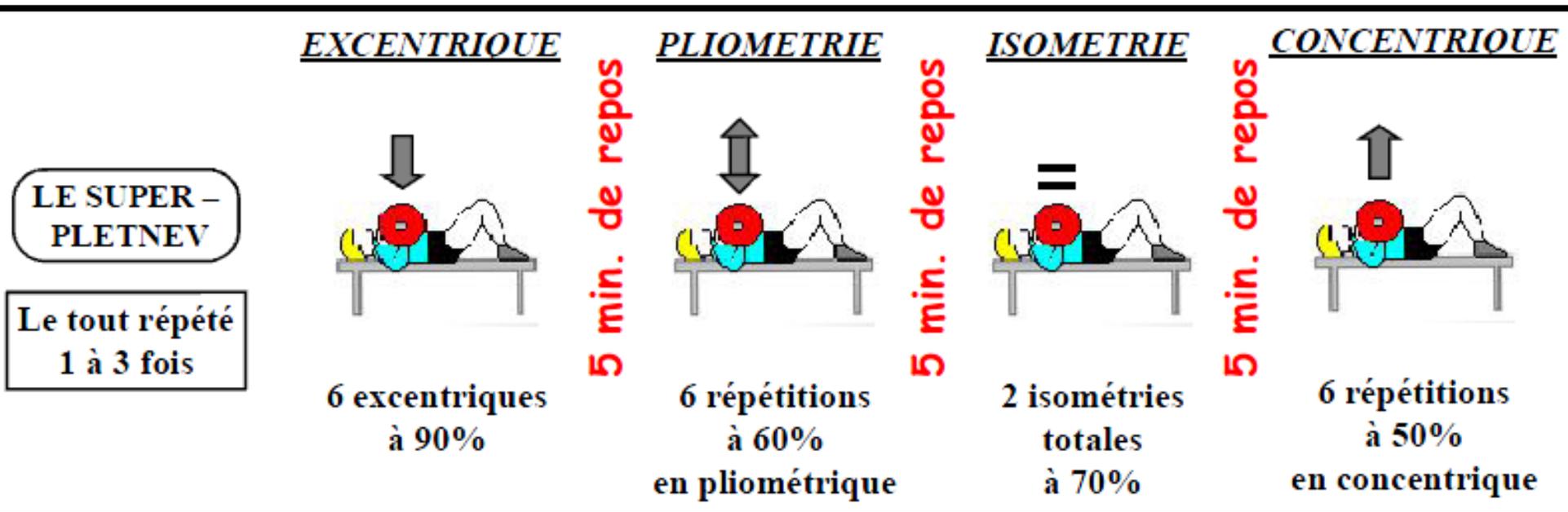


6 reps en Pliométrie  
à 50%

Récup : 3 à 5' / série : 4 à 6

# LA MÉTHODE PLETNEV

## Le Super Pletnev selon JP EGGER



# LA MÉTHODE PLETNEV

1 séance par semaine

4 à 6 séries par exercice

Récupération dans la série : 3' à 5' (pletnev) ;  
5' à 7' (super pletnev)

Récupération dans la séance : 3' pletnev ;  
5' super pletnev

Effets Immédiats : 5 à 6 jours

Effets Retardés : 6 à 8 semaines