

MÉTHODES DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE Partie 1

LE JEUNE AURELIEN
CESA 2012

LA LOGIQUE DE ZATSIORSKY

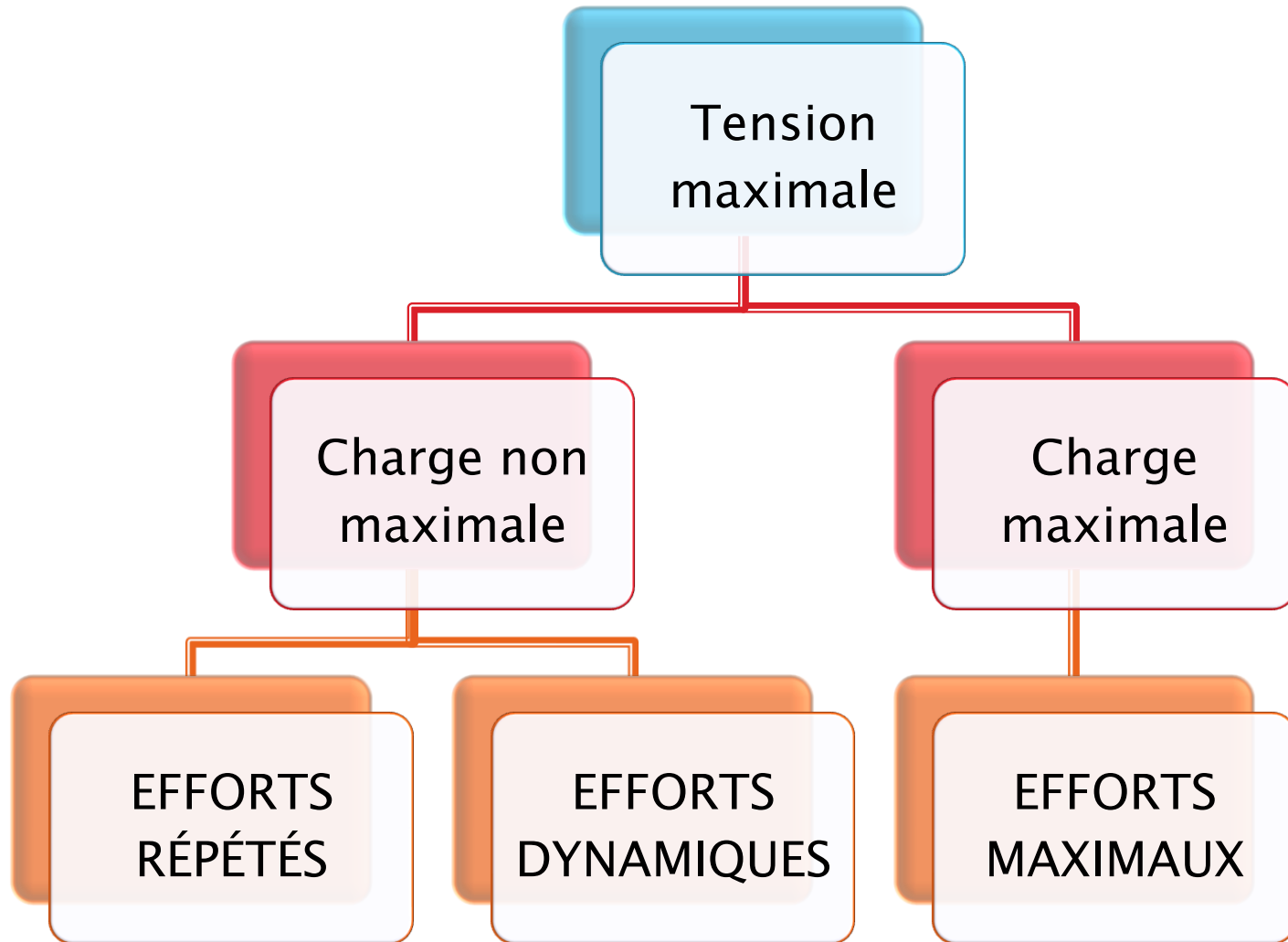
» Vladimir M. Zatsiorsky (1966)

LA LOGIQUE DE ZATSIORSKY

Selon Zatsiorsky, il existe 3 solutions pour améliorer la force :

- ▶ Travailler avec une charge maximale.
- ▶ Travailler avec une charge non maximale jusqu'à la fatigue.
- ▶ Travailler avec une charge non maximale mais à vitesse maximale.

LA LOGIQUE DE ZATSIORSKY





LES EFFORTS MAXIMAUX

EFFORTS MAXIMAUX

- ▶ Travail avec une charge maximale
- ▶ Supérieure à 90%

Répétitions

- 1 à 3 en RM

Séries

- 4 à 7

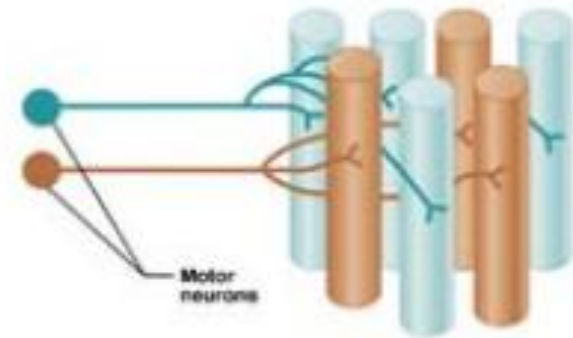
Récupération

- 7 minutes

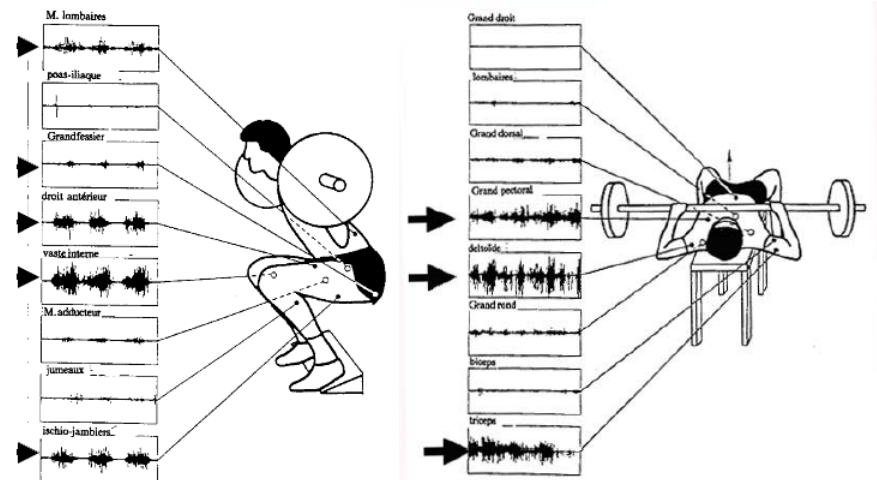
EFFORTS MAXIMAUX

Action sur le système nerveux

- ▶ Synchronisation des unités motrices. →



- ▶ Effet sur la coordination intermusculaire. →



EFFORTS MAXIMAUX

Synchronisation des unités motrice. (coordination intramusculaire)

- Pour utiliser son muscle efficacement il faut le faire fonctionner en synchronisant les fibres.

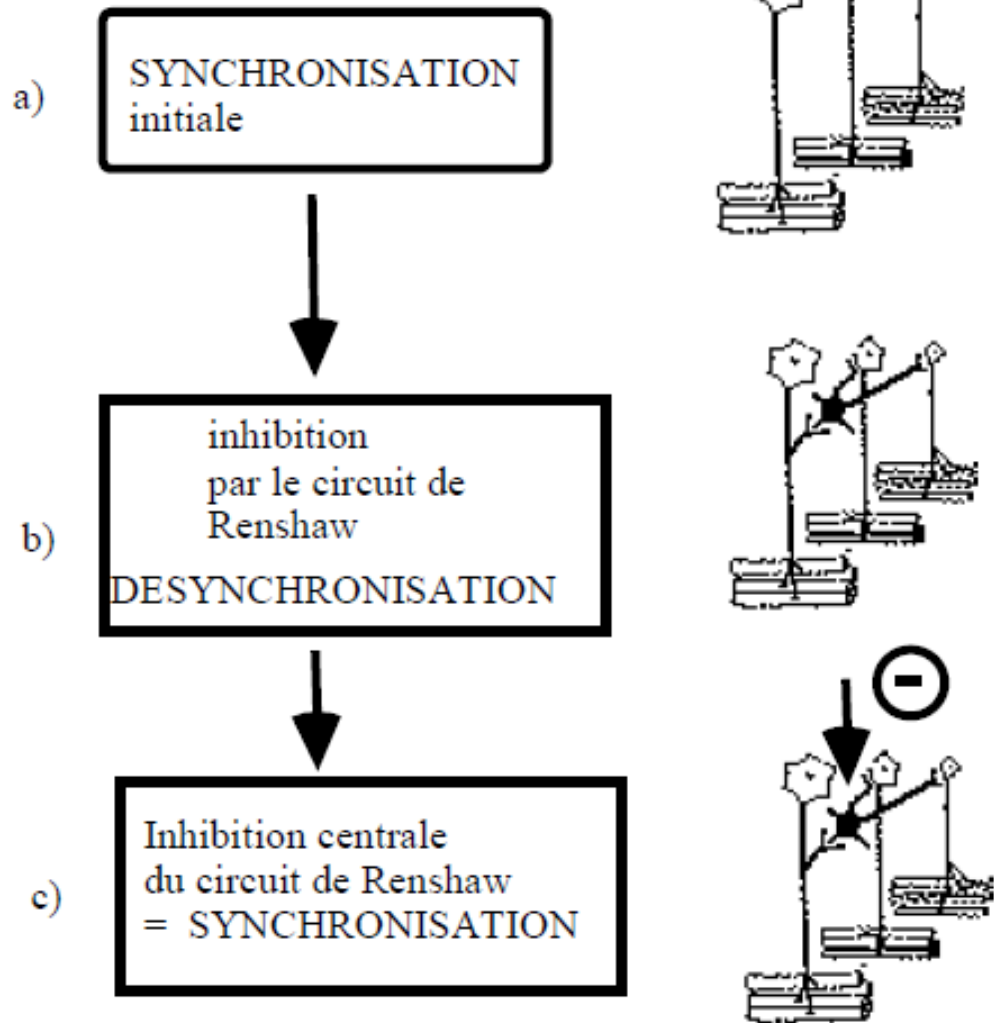


EFFORTS MAXIMAUX

Synchronisation des unités motrices.

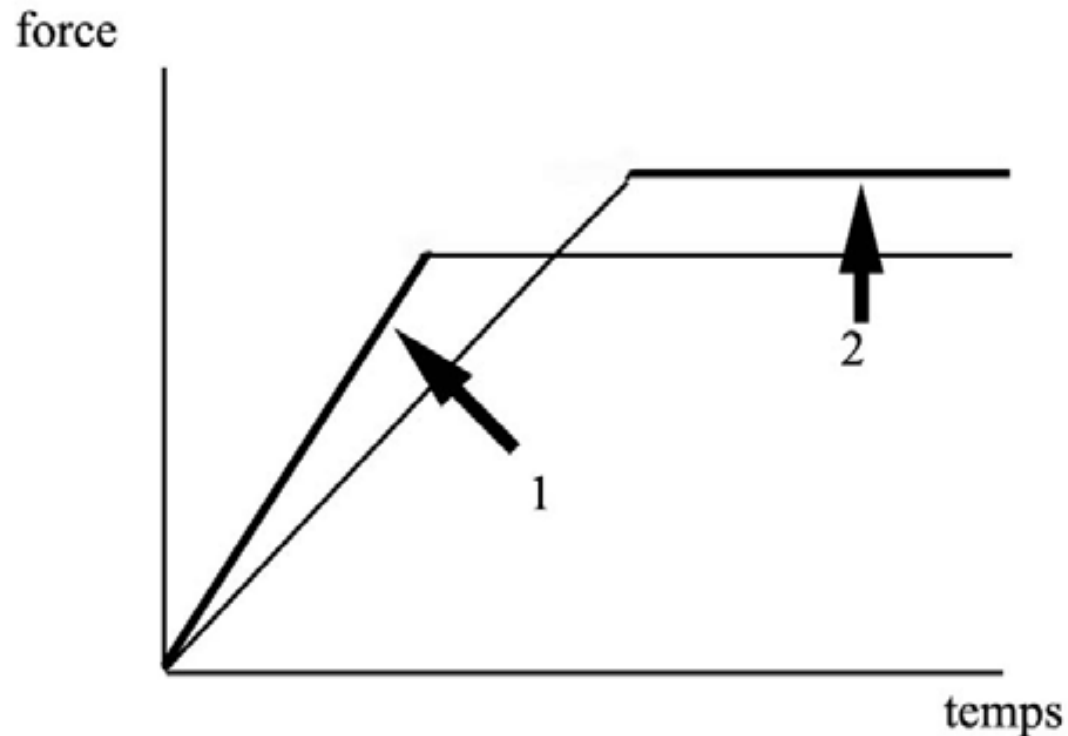
(coordination intramusculaire)

- ▶ Les unités motrices "déchargent" ensemble ainsi les impulsions nerveuses parviennent en même temps dans la fibre musculaire.



EFFORTS MAXIMAUX

- ▶ l'effet de la synchronisation des UM sur la montée en force. 1) elle améliore la montée en force, 2) il n'est pas exclu qu'elle agisse sur la force maximale. Selon Stemmler (2002)



EFFORTS MAXIMAUX

Avantages

- Augmente la force sans augmenter la masse musculaire
- Très efficace sur les facteurs nerveux
- Travail qualitatif
- Peu de séries
- Recrutement des U.M.
- Synchronisation des U.M.
- Synchronisation intermusculaire

Inconvénients

- Nécessite une expérience en musculation importante
- Inadapté aux débutants
- Récupération très longue . 7 à 14 jours selon zatsiorsky (1966)
- 1 séance par semaine n'est pas suffisant, prévoir sur un cycle
- À combiner avec d'autres méthodes



LES EFFORTS RÉPÉTÉS

EFFORTS RÉPÉTÉS

- ▶ Travailler avec une charge non maximale jusqu'à la fatigue
- ▶ Charge environ 80% à 85%

Répétitions

- 5 à 7 en RM

Séries

- 6 à 15

Récupération

- 5 minutes

EFFORTS RÉPÉTÉS

Action des efforts répétés :

- ▶ sur la masse musculaire.
 - (Hypertrophie myofibrillaire)
- ▶ sur les facteurs nerveux.
 - Synchronisation des unités motrices.
 - Coordination intra et inter musculaire.
- ▶ Méthode efficace sur un organisme Fatigué

EFFORTS RÉPÉTÉS

Avantages

- Plus adaptée au débutant
- Récupération totale courte (environ 2 jours)
- Possibilité d'enchaîner les séances de ce type
- Action sur la masse
- Méthode de transition

Inconvénients

- Mécanismes nerveux moins sollicités
- La tension maximale n'intervient qu'avec la fatigue, sur le 2 ou 3 dernières répétitions



LES EFFORTS DYNAMIQUES »»

EFFORTS DYNAMIQUES

- ▶ Travailler avec une charge non maximale mais à vitesse maximale
- ▶ Charge jusqu'à 50% du RM

Répétitions

- 6 à 15

Séries

- 10 à 30

Récupération

- 3 minutes

EFFORTS DYNAMIQUES

- ▶ Action sur les facteurs nerveux
 - Coordination inter musculaire
- ▶ Action sur la montée de force

EFFORTS DYNAMIQUES

Avantages

- Idéal pour des débutants car charge légère
- Améliore la montée de force
- Idéal dans la préparation des efforts spécifiques
- Joue sur les facteurs nerveux

Inconvénients

- Nécessite une grande quantité de travail
- Vigilance sur la vitesse d'exécution
- Limité dans la progression

LA MÉTHODE ZATSIORSKY

Méthodes	Répétitions	Séries	Récupération	Avantages	Inconvénients
Efforts maximaux	1 à 3 RM	4 à 7	7min	Action sur le système nerveux, synchronisation	Charge lourde Récupération longue
Efforts répétés	5 à 7 RM	6 à 15	5min	Action sur la masse et les facteurs nerveux.	Efficace sur organisme Fatigué.
Efforts dynamiques	6 à 15 jusqu'à 50% du RM	10 à 30	3min	Action sur la Montée de force	Peu d'action sur la force maximale

LA MÉTHODE ZATSIORSKY

↗ LA FORCE	ZATSIORSKY	NIVEAU DE L'ATHLETE			
		Jeune	Débutant	Confirmé	Haut - Niveau
	E.M				
	E.R				
	E.D				

LA MÉTHODE ZATSIORSKY

PLANIFICATION SUR L' ANNÉE

Planification	Cycle	Efforts maximaux	Efforts répétés	Efforts dynamiques
Reprise	C 1		Oui	
Prise de force	C 2			Oui
Prise de force	C 3	Oui		
Précompétitions	C 4		Oui	Oui
Précompétitions	C 5	Oui		Oui
Rappel de force	C 6		Oui	
Compétitions	C 7			Oui

LA MÉTHODE ZATSIORSKY

Récupération :

- ▶ Courbatures, baisse de force et de vitesse

Efforts maximaux :

- ▶ Effet immédiat = 7 jours
- ▶ Effet retardé d'1 cycle = 6 semaines

Efforts répétés

- ▶ Effet immédiat = 2 à 3 jours
- ▶ Effet retardé d'1 cycle = 3 semaines

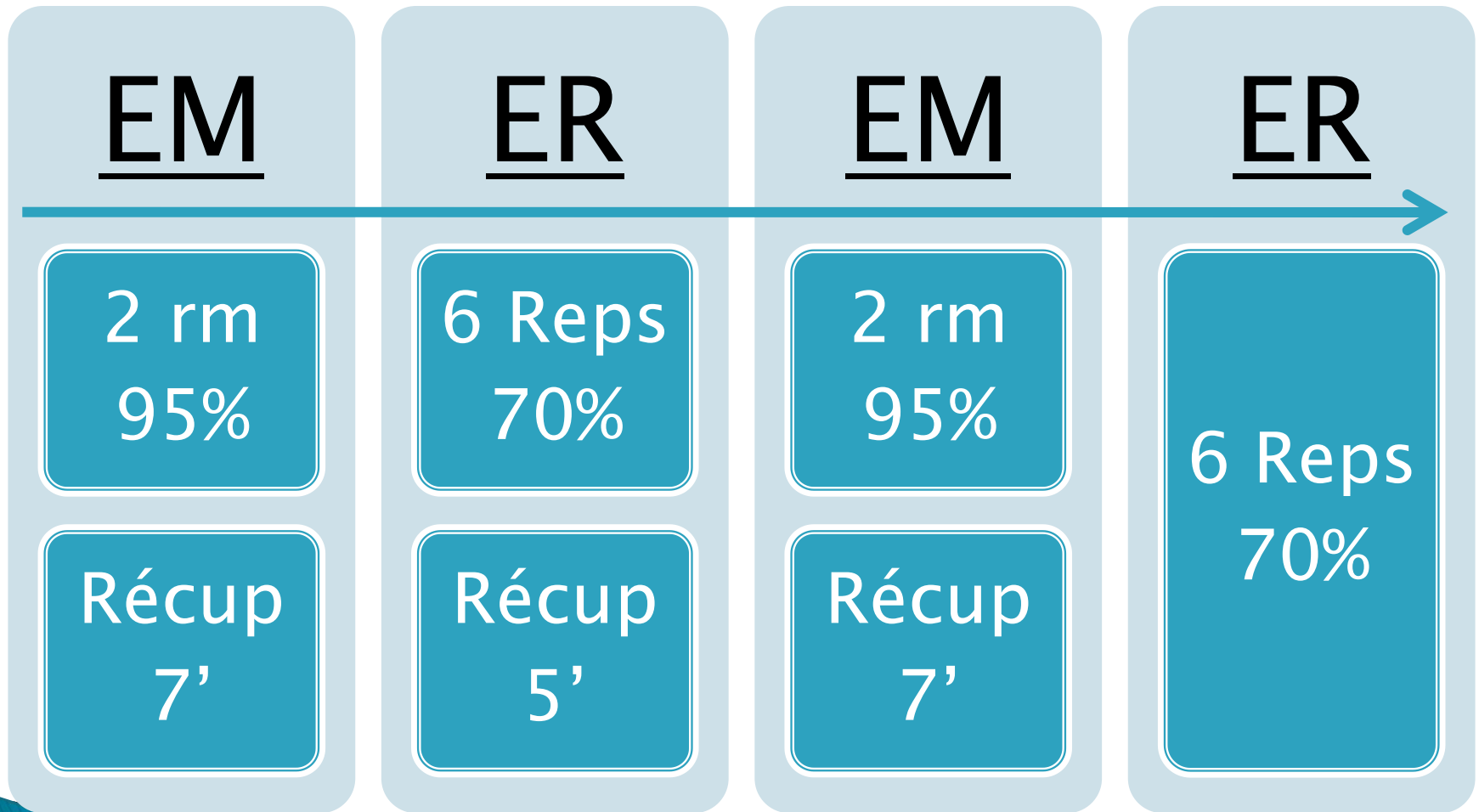
Efforts dynamiques

- ▶ Effet immédiat = 3 jours
- ▶ Effet retardé d'1 cycle = 3 semaines

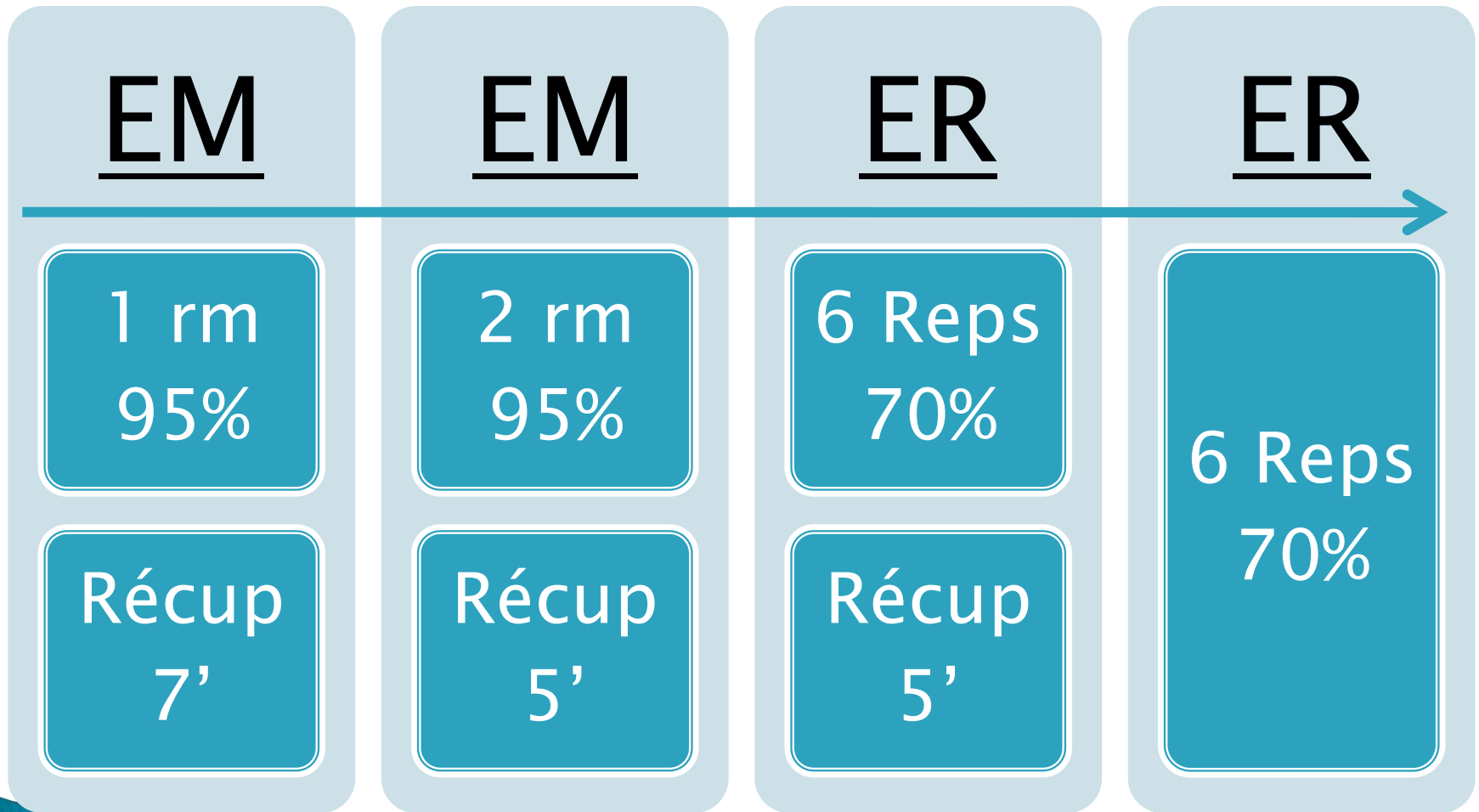
LA MÉTHODE ZATSIORSKY AVEC MÉTHODE BULGARE

- ▶ Contraste de charge, lourd léger.
- ▶ Objectif : Permet de développer la force et l'explosivité.

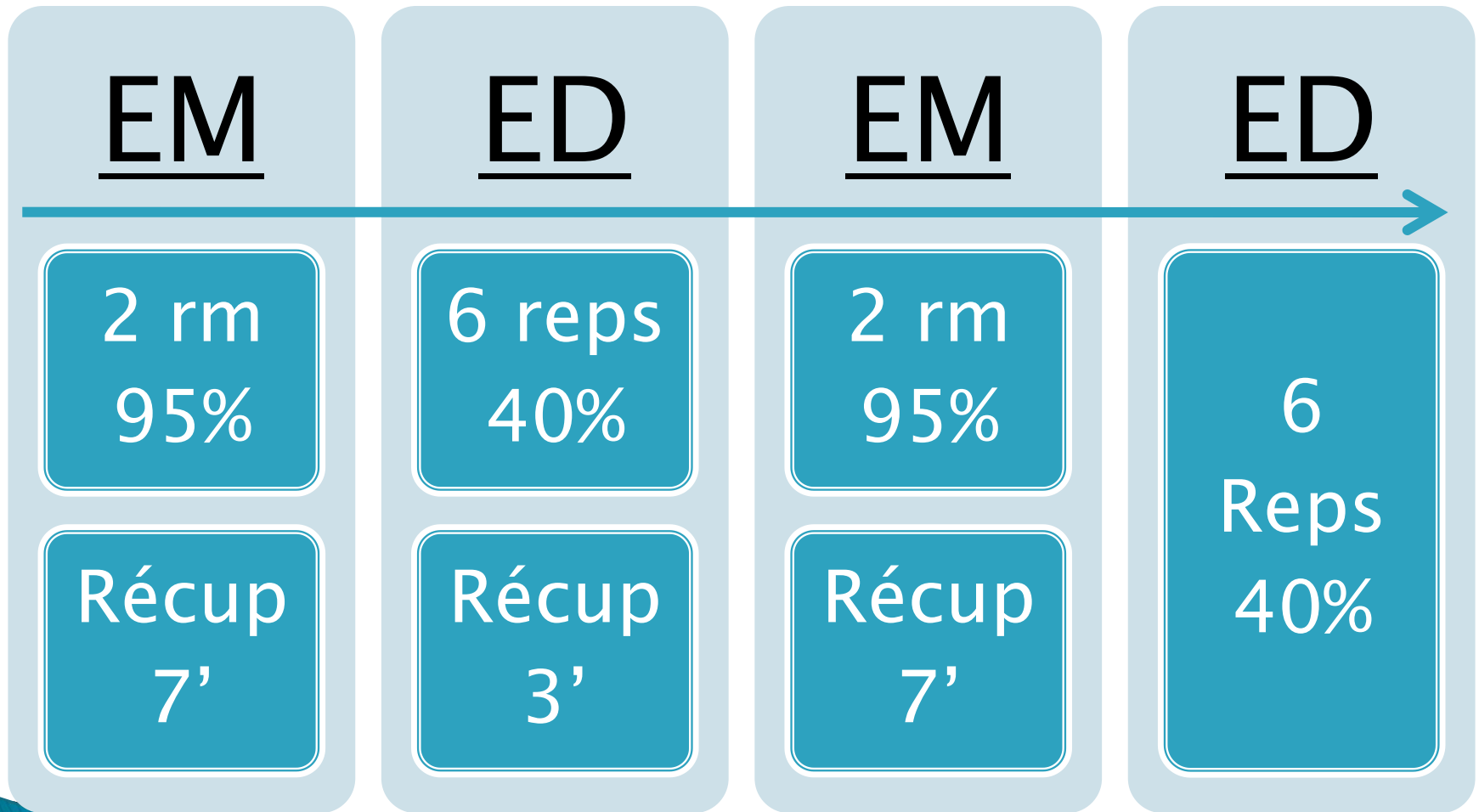
EFFORTS MAXIMAUX + EFFORTS REPETES



EFFORTS MAXIMAUX + EFFORTS REPETES



EFFORTS MAXIMAUX + EFFORTS DYNAMIQUES



EFFORTS MAXIMAUX + EFFORTS DYNAMIQUES

<u>EM</u>	<u>EM</u>	<u>ED</u>	<u>ED</u>
1 rm 95%	2 rm 95%	6 Reps 40%	6 Reps 40%
Récup 7'	Récup 7'	Récup 3'	

LA MÉTHODE ZATSIORSKY AVEC MÉTHODE BULGARE

Autres possibilités :

- ▶ EM+ER+ED
- ▶ EM+ED+ER

ED avec ou sans charge.

- ▶ Selon le niveau du pratiquant
- ▶ Selon l'objectif
- ▶ Selon l'activité