

MÉTHODES DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE

MÉTHODES CONCENTRIQUES

Vianney SELIN – viaselin@gmail.com

SOMMAIRE

LA LOGIQUE ZATSIORSKI

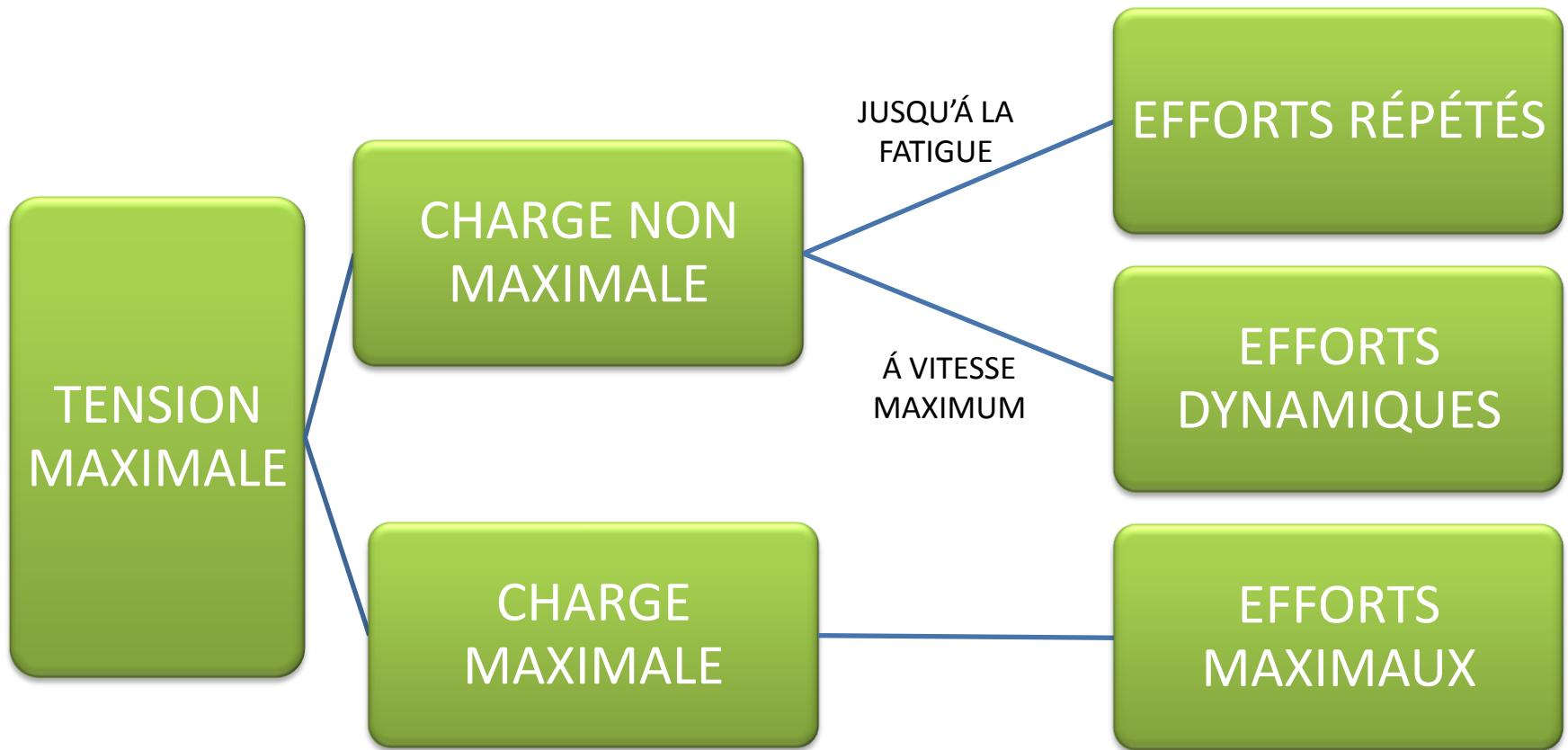
METHODE DES CONTRASTES DE CHARGE

METHODES DESCENDANTES

METHODE CONCENTRIQUE PURE

PLANIFICATION

LA LOGIQUE DE ZATSIORSKI



POUR AMÉLIORER LA FORCE IL EXISTE 3 SOLUTIONS:

- 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

Tableau récapitulatif de la méthode Zatsiorski

MÉTHODES	RÉPÉTITIONS	SÉRIES	RÉCUPÉRATION	AVANTAGES	INCONVENIENTS
E.M.	1 à 3 RM	4 à 7	7'	Action sur le système nerveux, synchronisation.	Charge lourde Récupération longue
E.R.	5 à 7 RM	6 à 15	5'	Action sur la masse	Efficace sur organisme fatigué
E.D.	6 à 15 jusqu'à 50% de 1RM	10 à 30	3'	Action sur la Montée de force	Peu d'action sur la force

CHARGE MAXIMALE

CHARGE MAXIMALE

EFFORTS MAXIMAUX (E.M)

- **TRAVAILLER AVEC UNE CHARGE MAXIMALE**

EFFORTS MAXIMAUX

AVANTAGES

- TRÈS EFFICACE SUR LE PHÉNOMÈNE NERVEUX
- TRAVAIL QUALITATIF
- PEU DE SÉRIES
- RECRUTEMENT DES U.M.
- SYNCHRONISATION DES U.M.
- SYNCHRONISATION INTERMUSCULAIRE

INCONVENIENTS

- NÉCESSITE UNE EXPERIENCE EN MUSCULATION IMPORTANTE
- RÉCUPÉRATION TRÈS LONGUE . 7 À 14 JOURS SELON ZATSIORSKI (1966)
- 1 SÉANCE PAR SEMAINE N'EST PAS SUFFISANT
- À COMBINER AVEC D'AUTRES MÉTHODES

CHARGE NON MAXIMALE

CHARGE NON MAXIMALE

EFFORTS RÉPÉTÉS (E.R)

- **TRAVAILLER AVEC UNE CHARGE NON MAXIMALE JUSQU'À LA FATIGUE**

EFFORTS RÉPÉTÉS (E.R)

AVANTAGES

- PLUS ADAPTÉE AU DÉBUTANT
- RÉCUPÉRATION TOTALE COURTE (ENVIRON 2 JOURS)
- POSSIBILITÉ D'ENCHAINER LES SÉANCES DE CE TYPE
- HYPERTROPHIE
- PLUS EFFICACE QUE LA MÉTHODE DES E.M

INCONVENIENTS

- PEU DE MISE EN JEU NERVEUSE
- LA TENSION MAXIMALE N'EST ATTEINTE QUE SUR LE 2 OU 3 DERNIÈRES RÉPÉTITIONS

CHARGE NON MAXIMALE

EFFORTS DYNAMIQUES (E.D)

- **TRAVAILLER AVEC UNE
CHARGE NON MAXIMALE
MAIS Á VITESSE MAXIMALE**

EFFORTS DYNAMIQUES (E.D)

AVANTAGES

- IDEAL POUR DES DÉBUTANTS CAR CHARGE LÉGÈRE
- AMÉLIORE LA MONTÉE DE FORCE
- IDEAL DANS LA PRÉPARATION DES EFFORTS SPÉCIFIQUES
- JOUE SUR LES FACTEURS NERVEUX

INCONVENIENTS

- NÉCESSITE UN GRANDE QUANTITÉ DE TRAVAIL
- VIGILANCE SUR LA VITESSE D'EXÉCUTION
- LIMITÉ DANS LA PROGRESSION

CONTRASTE DE CHARGE OU METHODE BULGARE

CONTRASTE DANS LA SEANCE

CONTRASTE DANS LA SERIE

CONTRASTE DANS LA SEANCE

LA METHODE BULGARE CLASSIQUE

VARIANTES

LA METHODE ZATSIORSKI PAR CONTRASTE

LA METHODE BULGARE ACCENTUÉ

LA MÉTHODE BULGARE CLASSIQUE

SÉRIES : JUSQU' À 20 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 6R LOURDES // 6 R LEGERES

CHARGE : LOURD (L) 60%-80% 1RM //
LEGER (I) 30%-50%

RÉCUPÉRATION : 3'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE
MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : 6 R À
(80%/30%/80%/30%/80%/30%/80%) X 2

VARIANTES

VARIANTE 1 : 1/1

L / I / L / I / L / I ...

VARIANTE 2 : 2/2

L / L / I / I / L / L / I / I / L / L

VARIANTE 3: 3-2

L / L / L / I / I

VARIANTE 4 : 4-2

L / L / L / L / I / I

VARIANTE 5 : 5-3

L / L / L / L / L / I / I / I

LA MÉTHODE ZATSIORSKI PAR CONTRASTE

SÉRIES : ENTRE 12 ET 20

EM/ER EN 1/1 : EM/ER/EM/ER/EM/ER...

EM /ER EN 2/2 : EM/EM/ER/ER...

EM/ED EN 1/1 : EM/ED/EM/ED...

EM/ED EN 2/2 : EM/EM/ED/ED...

EM/ER/ED

EM/ED/ER

EM - ER

EM-ER 1/1

EM

ER

EM

ER

2 RM
(95%)

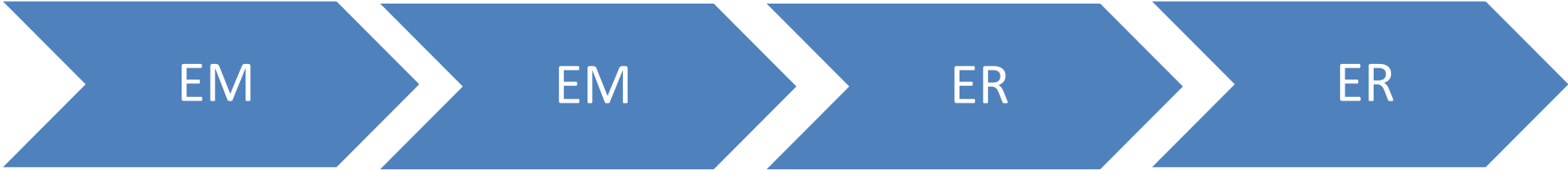
6R
(70%)

2 RM
(95%)

6R
(70%)

EM - ER

EM-ER 2/2

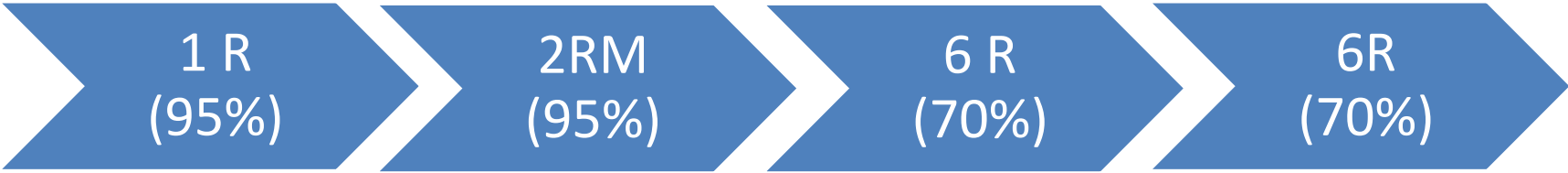


EM

EM

ER

ER



1 R
(95%)

2RM
(95%)

6 R
(70%)

6R
(70%)

EM - ED

EM-ED 1/1

EM

ED

EM

ED

2 RM
(95%)

6R
(40%)

2 RM
(95%)

6R
(40%)

EM - ED

EM-ED 2/2

EM

EM

ED

ED

1 R
(95%)

2RM
(95%)

6 R
(40%)

6R
(40%)

EM-ER-ED



EM-ED-ER



ENTRE 12 ET 20 SERIES

- SELON:
 - LE NIVEAU DU PRATIQUANT
 - LA DISCIPLINE PRATIQUÉE
 - LA PÉRIODE DE L'ANNÉE

LA METHODE BULGARE ACCENTUÉ

SÉRIES : JUSQU' À 20 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 3 À 6 R // R // 6 À 8 R

CHARGE : 3 À 6 RM // R // 6 À 8 R SANS
CHARGE

RÉCUPÉRATION : 3'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE
MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : 6 RM SQUAT + 8 BANC
ASSIS

CONTRASTE DANS LA SÉRIE

CHARGE LOURDE / CHARGE LÉGÈRE

CHARGE MOYENNE / CHARGE LÉGÈRE

ACCENTUÉ

ACCENTUÉ SPÉCIFIQUE

CHARGE LOURDE / CHARGE LEGERE

SÉRIES : 6 À 10 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 2-2-2-2 OU 1-2-1-2 OU 1-3-1-3

CHARGE : LOURDE 85%-100%1RM //
LEGERE 30%-50% 1RM

RÉCUPÉRATION : 3'-7'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE
MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : 2 R 85% - 2 R 40% - 2 R
85%-2 R 40%

CHARGE MOYENNE / CHARGE LEGERE

SÉRIES : 6 À 10 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 2-2-2-2 OU 2-3-2-3 OU 2-3-1-3

CHARGE : MOYENNE 70%-80%1RM //
LEGERE 30%-50%

RÉCUPÉRATION : 3'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE
MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : 2 R 70% - 3 R 40% - 1 R
70% - 3 R 40%

ACCENTUÉ

SÉRIES : 4 À 8 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : MAX 1-2R // MOY 3R // S 6R

CHARGE: MAX 85%-100% // MOY 70%-80% // SS POIDS DE CORPS

RÉCUPÉRATION : 3'-7'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : MAX/SS OU MOY/SS
OU MAX/SS/MOY/SS

ACCENTUÉ SPÉCIFIQUE

SÉRIES : 4 À 8 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : MOY 4R // SS 6R // SPE 10R

CHARGE: MOY 70%-80% // SS POIDS DE CORPS //
SPE GESTE SPECIFIQUE SANS CHARGE

RÉCUPÉRATION : 3'-7'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : SQUAT : 4 R 70% - 6 R BANC ASSIS – 10
FRAPPES AU BUT

METHODE DESCENDANTE

LA PYRAMIDE DESCENDANTE

LA CHARGE DESCENDANTE FIXE

LA CHARGE DESCENDANTE DANS LA SÉRIE

LA CHARGE MONTANTE/DESCENDANTE
DANS LA SÉRIE

LA PYRAMIDALE DESCENDANTE

SÉRIES : 6 À 12 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 1 À 8 EN FONCTION DE LA CHARGE

CHARGE: 95%-70% EN FONCTION DU NB DE REP

RÉCUPÉRATION : 5'-7' PUIS 3'-5'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : 1R-95%//2X2R-90%//2X3R-85%//2X4R-80%//3X6R-75%//2X8R-70%

LA CHARGE DESCENDANTE FIXE

SÉRIES : 6 À 10 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 2

CHARGE: 95%-70%

RÉCUPÉRATION : 5'-7' PUIS 3'-5'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : 2R-95%//2R-90%//2R-85%//2R-80%//
2R-75%//2R-70%

LA CHARGE DESCENDANTE DANS LA SÉRIE

SÉRIES : 4 À 8 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 4 À 6

CHARGE: 95%-70%

RÉCUPÉRATION : 7' - 10'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : 1R-95% --1R-90%--1R-85%--1R-80%--
1R-75%--1R-70%

LA CHARGE MONTANTE DESCENDANTE DANS LA SÉRIE

SÉRIES : 4 À 8 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 5 À 8

CHARGE: 95%-70%

RÉCUPÉRATION : 5' - 7'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : 2R-70% --1R-80%--1R-90%--1R-80%--
2R-70%

LA MÉTHODE CONCENTRIQUE PURE

SÉRIES : 4 À 8 SÉRIES

RÉPÉTITIONS : 4 À 6

CHARGE: 60%-80%

RÉCUPÉRATION : 3'-5'

VITESSE D'EXÉCUTION : VITESSE MAXIMALE

EXEMPLE : 6 X 4R-75% AVEC AIDE MACHINE OU AIDE

LE MACROCYCLE

	CYCLES	REPRISE	PRISE DE FORCE		PRÉCOMPÉTITION		RAPPEL DE FORCE	COMPÉTITION
ZATSIORSKI	E.M.							
	E.R.							
	E.D.							
BULGARE	BULGARE CLASSIQUE							
	VARIANTES							
	ZATSIORSKI							
	ACCENTUÉ							
BULGARE SERIE	MAX-LEGER							
	MOY-LEGER							
	ACCENTUÉ							
	ACCENTUÉ-SPÉCIFIQUE							
CHARGE DESCENDANTE	PYRAMIDE DESCENDANTE							
	REPETITIONS FIXES							
	SERIE DESCENDANTE							
	CONCENTRIQUE PURE							

EN FONCTION DU PUBLIC

	CYCLES	JEUNES	DEBUTANT	CONFIRMÉ	HAUT NIVEAU
ZATSIORSKI	E.M.				
	E.R.				
	E.D.				
BULGARE	BULGARE CLASSIQUE				
	VARIANTES				
	ZATSIORSKI				
	ACCENTUÉ				
BULGARE SERIE	MAX-LEGER				
	MOY-LEGER				
	ACCENTUÉ				
	ACCENTUÉ-SPÉCIFIQUE				
CHARGE DESCENDANTE	PYRAMIDE DESCENDANTE				
	REPETITIONS FIXES				
	SERIE DESCENDANTE				
	CONCENTRIQUE PURE				