

LES METHODES COMBINEES

LE PLETNEV

Définition :

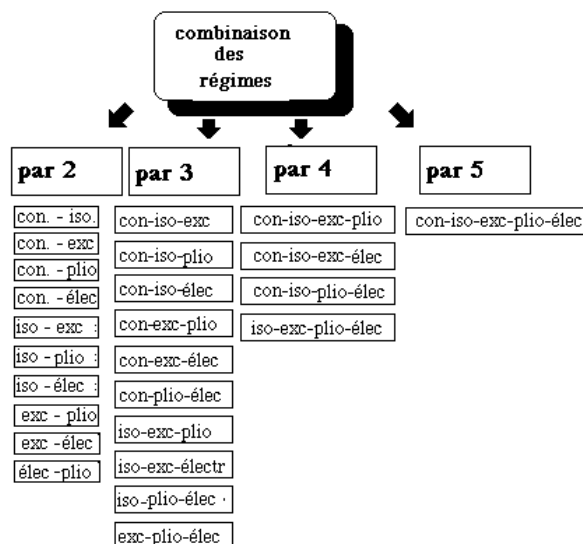
La description des différents régimes ne doit pas nous inciter à privilégier tel ou tel type de régime de contraction. La philosophie générale de l'entraînement moderne réside dans la notion d'alternance.

Données expérimentales :

Pletnev (1975) a montré l'efficacité d'une combinaison de trois régimes : concentrique, isométrique et excentrique sur une période de trois mois. Il semble que la combinaison 50% concentrique, 25% isométrique et 25% excentrique soit la plus efficace des combinaisons dans la construction d'une séance de musculation.

Les différentes combinaisons :

Les méthodes peuvent être combinées dans la séance ou dans la série. On les groupe par 2, par 3, par 4 ou par 5. L'ensemble des possibilités est représenté sur la figure suivante :



- **Les méthodes groupées par 2 :**

Les groupements comportant le régime concentrique ont déjà été évoqués, nous allons compléter avec les autres alternatives. En combinant les régimes, nous allons orienter notre travail :

- Avec du concentrique et de l'excentrique, nous cherchons à augmenter la force (grâce à l'excentrique) à maintenir l'explosivité et à limiter les perturbations musculaires (grâce au concentrique).
- Avec du concentrique et de la pliométrie, nous mettons l'accent sur l'explosivité.

Il est ensuite possible de faire varier le nombre d'éléments qui entre dans la composition de ces groupements de régimes.

- *Le groupement à 2 éléments* : cette solution est la plus simple. Elle consiste à regrouper dans la séance 2 situations (une par régime). Le choix se porte alors sur l'ordre d'enchaînement des régimes et sur la présence de charges pour l'un des régimes ou les deux. Le fait d'être en 1^{er} ou en 2^{ème} position et d'être réalisé avec ou sans charge permet d'orienter l'effet des régimes choisis.
- *Le groupement à 3 éléments* : cette solution permet de mettre l'accent sur l'un des deux régimes. Le même régime peut être exécuté avec et sans charge.
- *Le groupement à 4 éléments* : cette solution permet entre autre d'enchaîner une situation avec charges et une situation sans charge pour chaque régime. Ce type de groupements se pratique plus fréquemment dans la série, il est évidemment toujours possible de l'appliquer dans la séance.

- **Les méthodes groupées par 3 :**

Le fait d'intégrer un régime supplémentaire va tendre à perturber un peu plus l'individu. Par contre l'effet de chacun des régimes va être minimisé. La combinaison : con-iso-exc est celle proposée par Pletnev, elle est reconnue très éprouvante. Il est clair que l'on aborde ce type de combinaisons uniquement quand la personne a déjà découvert les différents régimes 2 par 2.

- **Les méthodes groupées par 4 :**

Il s'agit de combiner tous les modes de contraction. Cette possibilité est évidemment extrême. L'un des enchaînements les pratiqués est le « super-Pletnev » :

Excentrique – Pliométrie – Isométrie - Concentrique

La récupération :

- **L'effet immédiat :**

- Pour les méthodes combinées par 2 :

Leur effet est proche de ce qui a été envisagé pour les méthodes simples. En effet, les méthodes excentriques, isométriques et pliométriques sont presque systématiquement combinées avec le concentrique ; la présence d'un autre régime que le concentrique va avoir une influence sur la durée des effets. On peut donc augmenter les délais des effets en remplaçant le concentrique par les autres méthodes. Le temps de récupération augmente dans l'ordre des régimes suivant :

1^{er} régime + concentrique / pliométrie / isométrie / excentrique

- Pour les méthodes combinées par 3 ou 4 :

Plus on multiplie les régimes, plus leurs effets sont dilués. Il n'est donc pas possible d'être très précis sur les effets immédiats.

- **L'effet retardé :**

Nous allons partir d'un exemple concret : l'effet retardé d'un cycle d'isométrie totale qui comporte comme nous l'avons vu pour moitié un travail concentrique. L'effet retardé dans ces conditions est de 6 semaines. Si on remplace le travail concentrique par de la pliométrie, nous avons alors un cycle iso-plio dont l'effet retardé est supérieur (il est difficile de chiffrer, il dépend de l'intensité de la pliométrie). Si nous le remplaçons par de l'excentrique, l'effet est encore plus retardé.