

LES MÉTHODES D'AGENCEMENT DES SÉANCES.

Comme nous l'avons évoqué dans un précédent chapitre, les processus de récupération et de développement musculaire (inflammation, synthèse protéique...) **nécessitent du temps** pour être accomplis. De la même manière, nous avons vu que le fait d'effectuer une séance d'entraînement lorsque ces processus étaient encore en marche **pouvait être contre-productif et freiner le développement musculaire**.

C'est pour ces raisons qu'il va être important de savoir organiser de manière optimale dans le temps afin :

- De permettre le **bon déroulé des processus** de développement musculaire
- D'éviter trop de **fatigue en surcharge**
- D'obtenir un **volume, une fréquence et une intensité** suffisante à la bonne stimulation musculaire

L'approche full body

Cette approche consiste à effectuer des séances qui sollicitent l'ensemble des groupes musculaires principaux du corps humain avec, en général, un équilibre entre les **fléchisseurs/extenseurs (biceps/triceps)**, **les muscles de poussée/tirage (pectoraux/trapèzes et dorsaux)** et entre **les muscles antérieurs et postérieurs (quadriceps/fessiers et ischio-jambiers**).

Cette approche full body a été testée sur différents publics et a montré son efficacité concernant le développement musculaire. Morton et al (2016) ont testé le full body sur des personnes habituées à l'entraînement en résistance, obtenant une augmentation de la section transversale des fibres de type I et de type II après 12 semaines d'entraînement. Des résultats similaires ont été obtenus par Radaelli et al en 2015 sur des militaires entraînés durant 6 mois (3 séances par semaine), mais peu habitués des exercices de musculation.

En somme il semble que l'approche full body soit une approche pertinente pour le développement de la masse musculaire chez des publics entraînés et débutants.



L'approche split

L'approche split consiste à concentrer les exercices d'une même séance sur **un ou deux groupes musculaires spécifiques**. Par exemple, une séance pectoraux le lundi, une séance dos le mardi, jambes le mercredi, épaules le jeudi et bras le vendredi.

Cette division permet de cumuler un gros volume par groupe musculaire en variant les exercices et les angles, d'avoir une bonne récupération (les groupes musculaires sont travaillés une à deux fois par semaine).

En revanche si on suit la division montrée sur notre exemple, **la fréquence par groupe musculaire est faible** (chaque groupe est travaillé spécifiquement une fois par semaine) et la fréquence totale (5 entraînements par semaine dans notre exemple) peut être élevée et nécessite de **s'entraîner souvent pour pouvoir cibler tous les principaux groupes musculaires**.

L'approche upper-lower



L'objectif du upper-lower split est de **diviser le corps en deux parties** : le haut (poitrine, tronc dos et bras) et le bas du corps (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers et mollets). Le split upper-lower **permet une fréquence et un volume plus élevés** (2 séances sont nécessaires pour travailler le corps au complet), mais les séances du haut du corps sont parfois denses.

Il est possible de continuer la division en rajoutant **une séance spécifique pour l'entraînement des bras**, allégeant de fait la séance du haut du corps.

L'approche push-pull-leg

Le push-pull-leg consiste à diviser les groupes musculaires du corps en 3 mouvements distincts : **les mouvements de poussée** (pectoraux, épaules, triceps majoritairement), **les tirages** (trapèzes, dorsaux et biceps) et **les exercices pour les jambes** (quadriceps, fessiers, ischio-jambiers et mollets).

Le Push-pull-leg semble être un compromis intéressant pour le volume et la fréquence, puisqu'il est possible de travailler les groupes musculaires plusieurs fois par semaine. L'organisation est équilibrée (travail similaire entre agonistes et antagonistes). En revanche c'est une modalité qui **peut prendre un peu plus de temps** en fonction des exercices effectués et du nombre de cycle push-pull-leg que l'on veut compléter (1 cycle = 3 jours d'entraînement).

Comparaison des différentes approches

Afin de savoir s'il existe une différence d'efficacité entre les approches, et si une méthode devrait être privilégiée par rapport à une autre, de **nombreux travaux ont comparé les effets de l'entraînement** en approche divisée ou en approche full body.

En analysant de plus près et en comparant les effets de ces différentes approches d'entraînement sur la surface de section transversale (marqueur d'hypertrophie), la mété-analyse **n'a pas trouvé de différence significative**, que ce soit pour les fléchisseurs du coude (biceps brachial), les extenseurs du coude (triceps brachial), le vaste latéral (quadriceps) et de manière générale sur la masse maigre. Dans chaque étude compilée dans cette revue, la stimulation imposée au muscle (volume, intensité, récupération...) **était la même pour chaque groupe, de façon à ce que seule l'organisation des séances et des exercices dans la semaine soit un facteur discriminant**.

Pour résumer : les différentes approches **semblent donner des résultats équivalents quand on regarde la croissance musculaire**. A la vue de ces résultats, il est possible de dire que l'organisation des séances et des exercices ne soit pas un facteur discriminant pour accélérer ou ralentir le développement musculaire, et que chaque coach/athlète puisse choisir l'organisation qui soit la plus pratique (en termes d'horaires, de charge de travail, d'organisation) et celle qui permette le plus d'adhérence afin d'avoir un entraînement cohérent et qui perdure dans le temps.