

## Analyse de la réponse de Sarah au Forum « Formes et Méthodes »

Vos participations aux forums et aux questionnaires sont importantes, elles me permettent de m'appuyer sur la richesse et la diversité de vos pratiques en matière de préparation physique, pour orienter les contenus, les échanges et la réflexion.

A partir de la proposition de Sarah LOUBET, qui présente au volley-ball de nombreux éléments, je vous propose d'analyser, organiser et questionner ces contenus comme leurs justifications.



« Bonjour

Je joue au volleyball dans un club professionnel et pour la première partie de saison, on a fait 4 semaines de volume musculaire donc d'hypertrophie fonctionnelle. Le but était de développer la masse musculaire car on est en pré-saison et c'est le seul moment où l'on a le temps pour.

En parallèle, on avait aussi beaucoup d'isométrique pour renforcer les tendons et les préparer au niveau de force lorsque le championnat débutera. L'isométrie pour renforcer les tendons est faite dans cette période car on saute moins donc ils ne sont pas surchargés.

Ensuite maintenant nous sommes dans les semaines 5 et 6 où l'on fait du rappel de force. Le but est d'augmenter la force musculaire des joueuses. Et les semaines 7-8 qui sont celles du début du championnat on fera de la puissance avec moins de répétitions et pour se rapprocher plus du match.

Enfin, pour l'hypertrophie mon préparateur physique m'a dit qu'il faisait beaucoup de répétitions de 3,4 séries. Pour la force 3 séries de 5 répétitions. Pour la puissance un exercice lourd 6 répétitions et un exercice léger avec plus de répétitions ».



On peut considérer que « l'hypertrophie » est une thématique ou un objectif de travail, mais il existe différentes méthodes pour développer **l'hypertrophie** :

- La méthode dite « classique » d'un grand nombre de répétitions par séries avec des charges moyennes à faibles, est-elle la seule permettant de développer l'hypertrophie ?
- Quelle(s) autre(s) méthode peut-on envisager ?

**L'isométrie** est une modalité de contraction, son exploitation doit vraisemblablement viser une amélioration du gainage articulaire général :

- Quels secteurs articulaires sont ciblés : Ceinture scapulaire / Tronc / Ceinture pelvienne ?
- Quelle(s) autre(s) méthode(s) permet(tent) d'améliorer le gainage articulaire ?



Pour le développement de **la force** :

- La méthode de 4 séries de 5 répétitions (préciser la charge et les temps de récupération entre les séries) est-elle la seule qui permet de développer la force ?
- Quelle(s) autre(s) méthode peut-on envisager ?

Pour le développement de **la puissance** ?

- Nécessité de préciser les réalisations en « lourd-léger » (méthode), est-ce que la série de 6 répétitions et l'exercice léger (« plus de répétitions », combien ?) s'enchaînent ou est-ce qu'il y a une récupération entre les 2 ? Est-ce le même bloc musculaire qui est sollicité ?



# Analyse de la réponse de Sarah au Forum « Formes et Méthodes »

*Ces questionnements sont déterminants pour atteindre l'objectif poursuivi :*

- *Méthode utilisée.*
- *Intensité : Niveau de charge et vitesse d'exécution.*
- *Volume : Nombre de répétitions dans les séries, types de contraction et tempo.*
- *Complexité de l'exercice par addition de charge motrice ou cognitive, issues de la discipline.*