

UNE SECTION CROSS-TRAINING, POURQUOI ? L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

L'entraînement de type fonctionnel n'est pas une énième lubie du marketing fitness. L'entraînement fonctionnel se fonde sur la lecture des mouvements que le corps humain peut produire. Il s'oppose à l'entraînement analytique qui s'appuie sur la décomposition subjective du corps (biceps triceps, quadriceps etc.).

Les exercices classiques de renforcement musculaire ont décomposés la structure en prétendant subjectivement qu'on pouvait entraîner de la même manière un biceps ou un pectoral, un grand droit abdominal ou un deltoïde. Grossièrement, on a pensé qu'on devait tout travailler séparément, pour rendre le corps plus fort ou visuellement plus musclé.

Exemple : Les pectoraux sont composés principalement de deux faisceaux (petit et grand pectoral), qui ont en charge, soit la flexion du bras dans différents angles, soit dans une moindre mesure, la rotation interne et l'adduction. En revanche, les dorsaux (muscles postérieurs du tronc) sont composés du grand dorsal, du grand rond du petit rond, des rhomboïde, des trapèzes moyens et inférieurs, qui interviennent dans l'extension du bras, sa rotation externe, interne, son adduction, la sonnette interne de l'omoplate, son adduction son abaissement, auxquels on peut joindre les muscles profonds de la colonne vertébrale sans compter le fixation de la ceinture scapulaire (l'épaule) et de la colonne vertébrale.

Comment continuer à penser que l'on peut renforcer le haut du corps avec un travail de quantité égale de ces deux groupes musculaires ? D'autant plus que les fibres des petits et grands pectoraux, vont dans le même sens alors que celles des muscles du dos sont d'orientation variées.

En Angleterre, Australie, Nouvelle-Zélande, Suède ou Etats-Unis, le functional training s'est développé depuis longtemps que ce soit dans le sport de haut niveau ou dans l'entraînement wellness.

Le concept est le suivant : Comme le dit Paul Chek, l'un des leaders mondiaux dans ce domaine : Train the movement, not the muscle. Comprenez : Entraînez le mouvement, pas le muscle. L'isolation musculaire n'a de nécessité qu'en cas clinique, récupération de blessure ou d'immobilisation. Le mouvement lui sert à augmenter le potentiel d'un corps sain. Les mouvements produits par le corps sont les suivants : pousser, tirer, pivoter, se baisser, enjamber, auxquels on peut ajouter, lancer, rattraper, que l'on peut combiner à ceux précédemment cités. En clair, on ne pense plus à entraîner également le biceps, le triceps, le quadriceps etc. mais chacun des mouvements définis ci-dessus.

Ensuite, tout réside dans le choix du niveau de l'exercice, de l'intensité et du choix fonctionnel. Deux stratégies s'offrent alors à la portée de l'entraîneur. La première: analyser les fonctions dont a besoin le pratiquant, et créer une banque d'exercices qui serviront à améliorer ces fonctionnalités. La seconde: analyser le niveau du pratiquant dans les différentes fonctionnalités, et entraîner toutes ces fonctionnalités, en insistant sur celles qui sont les plus déficientes.

Quels sont les bénéfices du Functional Training ?

-Le corps devient plus harmonieux : Outre la composante physiologique que nous ne développerons pas ici, l'entraînement fonctionnel permet à chaque groupe musculaire de se renforcer suivant ses réels besoins.

-Un bien être quotidien : le corps peut pratiquer les activités qui lui semblaient impossible avant, et qui le seraient restées par le travail analytique. Dites-moi quand avez-vous besoins de pousser à l'horizontal une charge 100 kg bien calé dans un fauteuil ? Jamais. Pourtant certaines machines semblent y préparer. En revanche, vous est-il jamais arrivé de devoir ramasser et soulever une pile de livre en enjambant un tas de documents et pivoter le corps pour la déposer sur la table voir la lancer délicatement un peu plus loin? Si ce périlleux exercice a été difficile, voire douloureux, revoyez votre entraînement avec un (vrai) professionnel ! Quelle machine peut vous préparer à cela ? Aucune.

-Une inertie de l'activité physique : Si le corps est plus fonctionnel, cela lui permet de faire plus de mouvement, aujourd'hui demain et tous les jours de la vie. Monter les escaliers, soulever une pile d'assiettes, porter ses bagages, aller au travail à pieds en portant ses affaires? Autrement dit, le corps a appris à s'entraîner avec la vie quotidienne. Le temps passé à l'entraînement ne se perd plus dans la nature des que l'on a passé la porte de la salle de sport comme avec l'entraînement analytique. L'apprentissage est donc plus long au départ mais beaucoup plus efficace à moyen terme et beaucoup plus durable aussi.

-Un corps plus fort: L'entraînement analytique isole chaque muscle. N'est- on pas plus fort à plusieurs plutôt que seul ? Pour le corps c'est la même chose : la coordination entre les muscles est travaillée dans le mouvement, et permet de développer une force globale bien supérieure à l'isolation (comparez la force d'un bodybuilder et d'un rugbyman !). Chacun sait qu'un bodybuilder ne tiendrait pas une mi-temps sur un terrain de rugby, alors que le rugbyman pourrait soulever les mêmes charges que le bodybuilder.

-Une protection du corps accrue : Le corps se compose en deux étages. Une structure profonde qui sert à soutenir le corps dans ses postures et une structure superficielle qui sert à produire un mouvement. Plus le corps est assis, adossé, allongé, moins la structure de maintien travaille, donc elle se fragilise. L'entraînement fonctionnel se fait debout, ou dans le mouvement global du corps ce qui oblige la structure interne à se renforcer en même temps que la structure superficielle apparente. Un corps plus beau, plus fort et qui se protège.

Alors jetez vos vieux livres et vidéos de remise en forme, vos magazines de printemps qui promettent chaque année la formule miracle et vos à priori et contactez un responsable de votre section, votre corps vous le rendra !

Texte extrait de l'article : « ENTRAINEMENT FONCTIONNEL » par S. BROGGI