

Méthode de la série Unique

Par Coach Luke

La Recherche Scientifique

L'étonnante vérité est que rarement dans la littérature scientifique (objective et contrôlée), il a été démontré le bienfait d'augmenter le nombre de séries de musculation dans un programme – il n'y a qu'une différence de 3% pour la prise de force (après avoir comparé l'effet de trois séries contre une seule). Cette conclusion est même contredite par deux autres études plus récentes, par le même auteur.

On sait très bien qu'il existe des programmes d'entraînement pour les débutants et pour les confirmés en musculation.

Plusieurs études ont été menées sur différentes routines d'entraînement de pratiquants confirmés (force avec plusieurs séries, volume, masse etc...) Aucune des ces études n'a pu prouver les avantages à faire plus de séries pour la prise de force, de masse, ou de volume musculaire. Il est impossible d'affirmer que plus de séries donnent plus de résultats **« pour les adhérents ayant une expérience en musculation »**. Ces études ont été publiées avec la conclusion que $X=1$! (Cela signifie qu'une seule série par groupe musculaire est aussi efficace que d'en faire, par exemple trois ou quatre, et, que ces dernières séries n'ont pas eu plus d'effet, sauf de brûler quelques calories).

Explication

La «**théorie Volume**» qui sous entend congestion musculaire dit que le fait de faire plus de séries donne plus de travail, et donc stimule la croissance musculaire (grâce à augmentation de l'apport sanguin dans les fibres des muscles sollicités).

Cette ancienne «théorie de la musculation» vient d'être remplacée (grâce aux nouvelles recherches) par la «**théorie Intensité**». Cela signifie que la croissance musculaire est stimulée par l'intensité de l'exercice, et non par le nombre de fois où l'on répète la même stimulation. C'est la raison pour laquelle bon nombre de personnes (chercheurs, bodybuilders, ...) recommande la méthode de série unique.

Attention, Même en acceptant qu'une seule série peut donner autant de résultats pour la prise de force, beaucoup d'entraîneurs préconisent plusieurs séries en justifiant que cela donne plus de congestion musculaire, donc bien sûr une meilleure croissance.

Mais de toute évidence (scientifique), les seules études existantes qui prennent en compte le volume ou la masse musculaire ne montrent aucune différence entre une ou plusieurs séries.

Approche positive de la méthode série Unique (soutenue par MENTZER, YATES !)

-**Séance courte et intense** : Aujourd'hui on n'a pas forcément le temps de faire de longues séances d'entraînement. Les contraintes de temps sont bien connues : aller à la salle, se changer, faire la séance, se doucher, se changer à nouveau, rentrer chez soi (on passe vite 3 heures, voir plus, de notre temps, pour le sport)

- **Séance qualitative privilégié donc meilleure intégrité physique** : Les défauts d'une programmation avec trop de séries en musculation sont nombreux : séance trop longue, des efforts gâchés sur des exercices qui ne donnent pas de résultats.

Pour résumé (Une seule série par exercice = Economie de temps et d'énergie dépensé + Plus de variété d'exercice = Programme plus intéressant = pratiquants content !!)

Approche négative de la méthode de la série Unique

-**Séance Réserve aux pratiquants ayant de l'expérience en musculation** : difficile d'optimiser chaque mouvement d'une seule série, il faut connaître son corps et ses réactions face à un travail intense sur une courte durée.

-**Séance Frustrant psychologiquement** : Difficile de faire qu'une seule série, pas le droit à l'erreur, concentration max, et contraction volontaire max pour bénéficier d'un recrutement musculaire max.

Approche de la méthode de la série unique pour Programmes et pratiquants avancés

Comme la stimulation de croissance musculaire dépend de l'intensité et non du volume... les pratiquants confirmés peuvent intégrer des techniques d'intensification à leurs séries unique.

Mais avant tout pour optimiser son entraînement et préserver son intégrité physique, il faudra faire le point sur la technique d'exécution des mouvements...

Après que le coach est validé vous allez pouvoir attaquer
(Voici quelques Techniques d'intensification !!!) (Attention très traumatisant nécessite une bonne préparation) Confirmé++

- > Les répétitions forcées
- > La série dégressive
- > Pré-fatigue
- > L'excentrique (confirmé+++++) ou réps négatives
- > Récupération partielle
- > Répétition partielle

De la théorie à la pratique...

Maintenant Passons à la pratique afin de pouvoir vérifier physiquement la justesse de ces théories d'avant-garde, datant de 1960...

Le principe de cet entraînement est simple, après un échauffement cardio, faire plusieurs exercices en circuit, chaque exercice sollicitant un groupe musculaire, 3 séances par semaine suffisent pour 9 exercices réalisés... chacun en une série unique de 8 à 12 répétitions pour une durée de 35 à 45 minutes suivant le temps de pause entre les exercices.

SEANCE

Echauffement cardio : 10 à 15'

3 séries d'échauffement avec charges progressives et reps dégressives avec 1' à 1'30 de pause entre les séries ... PECS/DOS/Epaules/Biceps/Triceps/QUADRI/ISCHIOS/Mollets/Abdos

Pause entre les groupes musculaire de 5' environ

3 séances par semaine (Lundi / mercredi / vendredi)

Exemple de training en série Unique (full body)			
exercices	Séries x réps	Charges	récup
Développé couché barre	1 x 8 à 12 réps	8RM à 12RM	3' à 5'
Rowing Buste Penché			
Dév militaire debout			
Curl Barre Debout			
Barre au front			
Presse a cuisse			
Soulevé de terre Roumain			
Mollets Debout			
Crunch swiss ball			

Exemple de training en série Unique adapté sur un seul groupe musculaire			
exercices	Séries x réps	Charges	récup
DC barre Echauffement spécifique	1 x 20	Barre a vide	30''
	1 x 15	20RM	30''
	1 x 12	15RM	1'
	1 x 8	10RM	2'
DC barre début série unique	1 x 8 réps + (TI réps forcé)	8RM	2'
DC Incliné Barre	1 x 8 réps + (TI dégressif)	8RM	3'
Poulie vis à vis	1 x 10 réps + (TI réps partielle)	10RM	2'
Ecarté couché haltère	1 x 12	12RM	1'30''

Possibilité de faire deux à trois groupes musculaire par jours... sur 3 à 4 jours/Semaine

Le meilleur entraînement

Des milliers de différentes méthodes existent... L'entraînement instinctif, le 10 x 10 Mono- exo ou pluri-exo classique, Le pyramidal, les technique d'intensité (en méthode même ou incorporé à la méthode), la force 3 x 3 90%, 5x 5... la masse et le classique 6 x 6 à 85%, la masse en rest-pause, etc, etc...

Mais Beaucoup d'idées reçues circulent dans le milieu culturiste, y compris dans les magazines et livres soi-disant spécialisés dans ce domaine.

Etant tous différents, difficile pour un coach de trouver « LA METHODE MIRACLE » Donc Je me suis intéressais aux revues scientifiques qui m'ont fait remettre en question tout ce que je pensais au par avant. (Je n'ai rien contre les remises en question).

Aucune étude scientifique n'a prouvé qu'il fallait passer par de très gros volumes d'entraînement pour obtenir des résultats en force et volume musculaire. (au contraire on sait que le pic de testostérone s'estompe au bout entre 30 et 50min de training effectif)

L'erreur de base, Par exemple : augmenter le nombre des séries d'un exercice alors que cela n'apporte rien de plus au niveau des gains de force ou musculaire et même surcharge les fibre musculaire pour rien.

Avant la phrase « to get big »: "NO PAIN, NO GAIN". Mais maintenant et de plus en plus on se rend compte que se serait plutôt : "LESS PAIN, MORE GAIN".

Il ressort que 56 études contre 5 ont démontré que la série unique d'un exercice a la même efficacité que la série multiple.

Conclusion

Je pense, aux vues des études scientifiques ainsi qu'avec mon expérience, que la Méthode de la série Unique serait un entraînement à suivre pour le bien de notre corps mais il faudrait le faire varier et le placer de façon stratégique dans sa planification...

Je m'explique... La plupart des personnes qu'on voit en salle de sport sont à 99% en surentraînement (sans en être conscient), car on a cette façon de penser où il va falloir pomper pour grossir et surtout pour ne pas dégonfler (effet pumping de la congestion n-training)... et je pense aussi que la série Unique et une méthode trop difficile à accepter pour la plupart des gens qui se retrouveront frustrer par un volume de travail plus bas... de plus on sait que le mental (psychologie) joue un grand rôle dans le sport... et si quelqu'un n'est pas en accord avec ce qu'il est entrain de faire, les progrès ne seront pas au rendez vous...

Pour aborder cette méthode

- il faut maîtriser les techniques et les mouvements pour pouvoir optimiser le recrutement de chaque fibre sur chaque angle du mouvement...
- -il faut connaître son corps et savoir quel endroit on bosse.
- -Il faut maîtriser les techniques d'intensités et les différents types d'entraînement
- -Etre un pratiquant confirmé
- -Etre préparé physiquement et articulairement pour subir une grande intensité (même si elle n'est que sur une seule série)

Pour moi, un entraînement intéressant pour le pratiquant confirmé, à la recherche d'une autre forme de travail... Il aura sans doute de bon effet (car pas de surentraînement et intensité et recrutement musculaire bon), mais trop ennuyant physiologiquement (pas assez de choc musculaire) et psychologiquement sur du long terme donc à placer sur quelques cycles seulement et penser à varier les techniques d'intensités etc...

D'après des études de David Hurst, Pascal Prévost, Des Chercheurs au CNRS, des Chirurgiens

Fin.