

Comment créer son propre programme ou en personnaliser un qui existe déjà

Ouvrage rédigé par Léo Gayrard
psychologue diplômé d'état

Introduction

Comment créer son propre programme ? Une question bien noble car vous êtes le meilleur coach que vous puissiez avoir.

Si vous avez des doutes, je ne saurais que vous conseiller de vous procurer le *Guide psychologique pour arrêter d'être une petite sal*pe dans les sports de force*.

Pour construire votre propre programme, le maître mot est *spécificité*. C'est un terme que les coachs actuels ont peur d'employer car ce qui vend de nos jours, c'est de pouvoir tout faire en même temps. Crossfit, hyrox, les clients veulent être secs et forts en même temps, pouvoir tout faire sans choisir. Ne jamais renoncer à rien.

Et vous pouvez, même avec ce guide vous pouvez tout à fait vous créer votre programme *hybride*. Ce n'est cependant pas son esprit, nous préférons ici être le meilleur sur quelques aspects choisis de son entraînement que de subir le fait d'être médiocre partout.

Notez cependant que lorsque je parle de choisir, je ne dis pas que vous ne pouvez pas être bon à la course et au bench à la fois, par exemple. Vous pouvez choisir ces deux là et tout se passera bien. Ce qui peut être plus compliqué c'est de vouloir être bon en course de fond et au squat. On observe que la course de fond empêche de permettre d'entraîner le squat d'une manière optimale.

Construire la liste d'exercices

Programme dans les sports de force (powerlifting, strongman...)

Vous allez donc faire une liste d'exercices avec un classement de priorité. Si vous pratiquez un sport de force, comme le powerlifting, l'haltérophilie ou le strongman, votre liste est déjà faite.

Si vous êtes en *hors saison* ou que vous faites du renforcement musculaire, vous allez choisir quels sont les exercices dont vous bénéficiez le plus.

Il y a dans l'entraînement trois dimensions à prendre en compte, la fréquence, l'intensité et le volume (et une quatrième pour le strongman qui est la densité).

La première dimension à mettre en avant est celle de la fréquence.

Si vous faites du powerlifting, vous savez que votre entraînement sera principalement, voire uniquement construit avec du squat, bench, deadlift et quelques variations. Il faut comprendre le principe de spécialisation. Cela vous aidera à construire votre programme même si vous ne vous « spécialisez » pas pour une pratique car de toute façon, choisir un exercice est déjà se spécialiser quelque part.

Pour le comprendre, prenons l'échauffement. Lors de l'échauffement l'exercice pour lequel vous vous échauffez contient déjà **tout ce dont vous avez besoin pour le réaliser**. C'est à dire que vous n'avez pas besoin de rajouter d'autre mouvement.

L'immense majorité des coachs que vous pouvez embaucher vont tenter de vous vendre des échauffements qui *brillent*, qui

dégoulinent de leur incapacité à résister à la frustration.

Ce qui va produire le plus de résultat dans les différents aspects de votre entraînement, ce sont les choses les plus basiques et leur répétition, leur perfectionnement.

Pour vous préparer à l'exercice du squat, faire un squat ne échauffement utilise déjà tous les muscles dont vous avez besoin, de la façon dont vous avez besoin, pour faire votre squat. Il suffit de faire une montée progressive en charge. Votre corps *s'active* et se *prépare* sans que vous ayez besoin de l'intellectualiser.

C'est le même principe pour la récupération. Votre corps sait bien mieux que vous ce qu'il a à faire et essayer d'aller *plus vite que la musique* ne va, en général, que entraver ce que votre corps est capable de produire lorsque vous le laissez faire.

C'est une perspective moins attrayante que de pouvoir *pousser les limites* mais si vous souhaitez avoir le meilleur niveau que vous pouvez avoir, c'est la seule voie.

Si vous êtes d'accord avec ce principe (celui qu'un exercice utilise **tout ce dont il a besoin pour son exécution**) nous pouvons alors l'étendre au fait qu'il est aussi tout ce dont vous avez besoin pour progresser dessus. Les accessoires ne vous aideront pas plus, et les variations non plus.

Les accessoires sont utilisés dans les sports de force pour faire de la musculation sous le manteau. C'est à dire que l'objectif affiché est le sport de force, et en plus vient se greffer le désir d'être un bodybuilder. Ce guide vous sert à optimiser votre objectif, y rajouter du bodybuilding est une interférence.

Si à cela vous objectez « mais je veux construire de la masse musculaire pour augmenter mon potentiel de force », référez vous au passage « **tout ce dont il a besoin pour son exécution** ». Cela s'applique aussi à la stimulation des muscles qui entraîne l'hypertrophie. Les muscles qui sont utilisés pendant le

mouvement sont déjà tout ceux dont vous avez besoin, mais aussi **au niveau dont vous en avez besoin**. C'est à dire que si vos triceps ne travaillent pas énormément pendant votre bench (par exemple), c'est que vous n'en avez pas plus besoin que cela, et aller les isoler ne vous aidera pas à faire plus au bench étant donné qu'ils sont déjà utilisés à la hauteur de votre besoin.

Vous pouvez là objecter « mais le powerlifting est l'exécution de singles, cela n'entraîne pas suffisamment d'hypertrophie ». Il faut donc voir votre programmation, la *préparation* est différente en cela de ce que vous allez faire en compétition. Sachez que de travailler des singles (voire même des séries de 2 ou 3 répétitions) n'est pas une exposition suffisante à l'effort pour être intéressante en terme d'hypertrophie, mais aussi de force.

Car utiliser des amplitudes de séries plus grandes vous sera utile pour l'exposition à l'effort. Cela entraîne hypertrophie, force et aussi travail technique.

Vous pouvez donc tout à fait construire de la masse musculaire, et qui de plus vous sera le plus utile étant donné qu'elle est directement reliée à l'exercice qui est celui de la compétition. Surtout qu'en général les exercices de compétitions (en powerlifting comme au strongman) sont les exercices où vous pouvez mettre le plus lourd possible, donc les plus efficaces.

Demandez aux coaches à quoi servent les variations, ils vous diront « à travailler les points faibles ». C'est à dire qu'ils traitent en réalité les variations comme des accessoires. Nous pouvons de ce point de vue là leur donner le même destin qu'aux accessoires si c'est pour cette raison qu'ils sont utilisés.

Cependant nous utiliserons les variations pour rajouter du volume sans avoir autant de stress. C'est à dire que la variation se rapproche de l'exercice de compétition, tout en incorporant une différence qui la rend plus *difficile* à faire (ou plus facile en terme de stress si vous voulez). Par exemple low bar vs high pour le

squat. Ici, par moment dans la programmation nous ne pourrons pas programmer du low bar en permanence étant donné que le stress sera trop élevé. Donc, pour pouvoir tout de même appliquer du volume pour construire votre base, vous allez pouvoir utiliser une variation, comme le high bar, pour pouvoir s'exposer à l'effort d'une façon suffisamment intense tout en ayant moins de stress étant donné qu'il y a moins lourd sur la barre.

Donc, à quoi servent les accessoires et les variations étant donné qu'ils sont utilisés ? A mon sens, ils ne servent que d'outil motivationnel. Ils permettent aux athlètes d'avoir l'impression de revenir au stade de débutant où la progression est instantanée, après tout si c'est la première fois que vous faites cette variation, c'est donc un record à chaque fois que vous la faites !

Cependant, cela ne vous aidera pas plus que cela à progresser votre le but affiché, qui demeure d'être fort dans les exercices de compétition.

Vous pouvez donc faire une liste uniquement constituée des exercices de compétitions et de quelques variations (que vous pouvez pratiquer avec moins de stress que les exercices de compétitions). Vous pouvez aussi y rajouter des exercices accessoires si vous avez absolument besoin d'un jouet qui brille.

Je vais vous proposer deux **exemples** de listes, une pour le powerlifting, une pour le strongman.

En powerlifting, vous pouvez avoir : low bar squat, wide grip bench, sumo deadlift comme exercices principaux. En variations : high bar squat, mid grip incline bench press et pour le deadlift vous n'êtes pas obligé vous pouvez simplement inclure des sessions sans deadlift mais vous pouvez aussi prendre le romanian deadlift.

Ces exercices suffisent, la suite sera comment faire évoluer

vosre programme en cycle. Nous le verrons plus loin.

Pour le strongman l'affaire est un peu plus délicate étant donné que la palette d'exercices que vous pouvez trouver en compétition est bien plus large. Si vous n'avez pas de compétition précise en vue, vous allez entraîner les exercices qu'on retrouve le plus souvent en compétition, et les plus efficaces.

Cela sera autour de : deadlift, log press, farmers, atlas stone ou sandbag et yoke. Comme exercices accessoires : high incline bench et squat.

Si vous connaissez déjà les exercices que vous aurez à faire en compétition, vous avez votre liste.

Rajoutons ici un poids extrêmement important : quelle variation de l'exercice choisir pour en faire votre *comp* ? C'est à dire celui que vous ferez en compétition. Dans l'idée : celui avec lequel vous soulevez le plus lourd, CEPENDANT celui que vous arrivez à faire le plus *longtemps*. Car si vous êtes plus fort au sumo deadlift mais que cela vous flingue les hanches dès que vous en faites plus de 1 fois par semaine peut-être va-t-il falloir rapprocher votre stance voire si cela n'arrange rien passer en tradi.

A vous de mesurer de la manière suivante : si vous arrivez à en faire autant que vous voulez et que vous y êtes le plus fort : bingo. Si vous êtes *beaucoup* plus fort mais qu'il est trop stressant pour vous : pratiquez le autant que possible (même si ce n'est qu'une fois par semaine) et remplissez le reste du volume avec une variation le plus proche possible que vous arrivez à encaisser. Si vous n'êtes que légèrement plus fort dessus et qu'il y a une variation que vous arrivez à bien mieux encaisser : switchez.

Si vous faites un sport qui n'a pas suffisamment de chair pour pouvoir faire votre masse et votre force avec, vous allez devoir programmer du renforcement musculaire.

Programme dans le renforcement musculaire

Pour le renforcement musculaire, vous n'avez pas de liste donnée, c'est à vous de la construire.

Vos exercices principaux seront dictés soit par vos besoins (si vous souhaitez cibler tel muscle ou entraîner tel pattern) puis par leur efficacité. Par exemple si vous êtes un coureur qui souhaitez renforcer vos cuisses, le squat viendra avant la presse à cuisses.

Si vous n'avez aucun besoin particulier, vous allez choisir les exercices les plus efficaces. C'est à dire une flexion de jambes, une flexion de hanches, une presse horizontale, une presse verticale, un tirage horizontal, un tirage vertical.

Construire le cycle

Pour voir ce que toute la théorie qui suit signifie en pratique, je vous conseille de mettre la main sur un des programmes disponibles dans ma boutique. Vous verrez des mises en applications avec des variations pour pouvoir l'appliquer au mieux vous-même.

Un cycle est constitué de blocs, et le bloc est la période entre deux deloads. Un deload est une période, souvent d'une semaine, où vous allez réduire le stress de votre entraînement (fréquence, intensité, volume, soit un des trois, une combinaison des trois, ou les trois à la fois selon vos besoins).

Le cycle prend fin lorsque vous ne parvenez plus à progresser

globalement et qu'il vous faut donc régresser votre entraînement pour refaire partir votre progression.

C'est notamment ce qui se passe en début de programme, c'est pour cette raison que ceux qui changent de programme trop souvent ne parviennent jamais à accumuler beaucoup de progression.

Tout le challenge de n'importe quel programme est le suivant : **comment être suffisamment exposé à l'effort sans qu'il soit trop grand.**

Si l'effort de votre entraînement est trop élevé, vous allez rapidement atteindre votre limite. Si vous atteignez rapidement votre limite, vous ne permettez pas à votre courbe de progression d'être suffisante.

La solution serait donc de garder votre effort bas pour pouvoir faire durer le cycle. Cependant si l'effort est trop bas, cela n'entraînera aucune progression.

Il faut donc programmer d'une façon qui permette de produire des adaptations pendant le plus longtemps possible.

« Le plus longtemps possible » répond aussi aux besoins, par exemple si vous avez une compétition dans 6 semaines cela change la donne.

Si nous ne considérons que la charge sur la barre, nous laissons de côté d'autres adaptations. Les premières adaptations qu'il faut viser en début de cycle sont la résistance. La résistance au volume et à la charge.

C'est pour cela qu'en début de cycle l'intensité n'est pas une priorité. Le volume d'entraînement sera élevé, nous chercherons à l'élever encore plus, et à augmenter la résistance de notre corps face à l'effort, et donc à la blessure.

Nous pouvons aussi incorporer à notre entraînement des techniques spécifiques de renforcement et de mobilité, si cela vous

intéresse, procurez-vous *Mobilité : guide du corps massif en santé & en mouvement*.

Une brève période sera donc allouée à l'augmentation du volume de travail. Ce volume sera d'abord le résultat de la fréquence. C'est à dire à construire la capacité d'encaisser jusqu'à 6 entraînements par semaine, nous garderons toujours au moins un jour de repos par semaine.

L'intensité est gardée pendant cette phase relativement basse tout en permettant d'être suffisamment spécifique à l'exercice de compétition (si vous faites des compétitions), c'est à dire un effort max. Si la charge est trop légère, votre effort n'est pas assez spécifique (en plus du fait que vous n'allez pas maintenir votre force et donc augmenter vos risques de blessure).

Le degré d'intensité pendant cette première phase dépend surtout de votre niveau. Un athlète élite pourra déjà commencer relativement élevé, un athlète débutant peut aussi commencer avec une intensité *élevée* étant donné qu'il va progresser très vite et que ses limites sont suffisamment basses pour que le stress ne soit pas trop conséquent. Pour un athlète intermédiaire en revanche cela présente plus de complexité, c'est notamment pour cela que la plupart des athlètes restent intermédiaires toute leur vie.

Faisons la **liste des différentes phases** lors d'un cycle.

La **première phase** est celle du **renforcement**. Comme vu plus tôt, le but est d'augmenter votre résistance corporelle à l'effort (volume et intensité). Nous augmentons la fréquence puis quand vous êtes maximum à 6 sessions par semaine, vous augmenterez le volume. Le volume *général*, c'est à dire que cela ne signifie pas nécessairement d'augmenter le volume à chacune des sessions.

Vous augmentez aussi l'intensité au fur à et à mesure, sans que cela soit de manière drastique, cela sera plutôt le cas de la

deuxième phase qui viendra juste après celle-là.

Cette phase prend fin lorsque vous êtes au plus haut de votre volume.

La **deuxième phase** est celle de **l'intensification**. C'est à partir de là que vous allez vous servir de la résistance que vous avez accumulée pour pouvoir rajouter de la charge. Le volume descend au fur et à mesure que l'intensité monte.

Il vous faut cependant garder du volume pour que l'exposition à l'effort soit suffisante.

Cette phase prend fin lorsque l'intensité devient trop haute. Si l'intensité est si haute que vous êtes au maximum de vos capacités de performance, vous êtes allé trop loin.

La **troisième phase** est celle du **peaking**. Je ne vous conseille d'en faire que lorsque vous préparez une compétition. Si vous n'avez pas de compétition à ce moment, recommencez votre cycle. La raison étant que le peaking vous sert juste à saisir le fruit de votre travail accumulé. Si vous n'avez pas de compétition il est plus optimal de continuer à accumuler. Si vous n'avez jamais de compétition, vous n'avez jamais besoin de faire de peaking.

Lors du peaking, la spécificité est au maximum. Cette phase est similaire à celle de l'intensification. Les différences sont que lors de la deuxième phase, la plupart de vos séries seront toujours au dessus de 3 répétitions. Aussi, la deuxième phase est toujours une phase de construction, où il faut toujours garder de la marge. Le peaking aussi, mais moins. Le seul moment où vous ne devez *potentiellement* aucune marge est lors de la compétition.

Gardez en tête que l'évolution de l'intensité au long de votre cycle doit suivre la courbe de votre force. Cette courbe n'est pas une montée strictement linéaire.

Vous n'allez pas par exemple rajouter 2.5kg par semaine à toutes vos barres pendant la première phase puis 5kg pendant la

deuxième jusqu'à ce que ça ne marche pas. Si vous faites comme ça vous aurez des cycles d'un mois et demi et vous n'allez pas embrasser la courbe « naturelle » de votre force.

Une bien meilleure courbe serait *ondulatoire*.

Je vais vous donner un exemple, nous allons représenter l'écart de charge par +1 ou -1.

La courbe basique et générale est +1 +1 -1 +1 +1 -1 +1 +1 -1, générale c'est à dire quand on dézoome pour regarder le cycle en entier. D'ailleurs si on parle du cycle en entier, nous augmenterons sûrement l'intensité encore plus sur la deuxième partie, donc nous aurons plutôt +1 +1 -1 +1 +1 -1 +2 +2 -1 +2 +2 -1.

Le -1 représentant un deload (vous n'allez sûrement pas juste enlever en charge pendant le deload l'équivalent que vous rajoutez chaque semaine, c'est juste pour vous donner une idée, ces chiffres sont des tokens).

Pour pouvoir permettre de tenir cette courbe plus longtemps, les coachs utilisent une fréquence faible et rajoutent des variations.

Donc plutôt que d'avoir à réfléchir à comment faire un évoluer un lift répété 6 jours par semaine pendant des semaines et des mois, l'athlète ne se retrouve qu'à le faire une fois par semaine et pour augmenter la fréquence ils vont rajouter du pause squat ou du tempo.

C'est compréhensible de leur part dans le sens où s'il pouvait ne proposer qu'un seul programme qui marcherait pour tout le monde, pourquoi s'en priver ?

Vous avez plusieurs possibilités. Vous pouvez programmer tous les jours de la semaine les mêmes performances et augmenter semaine par semaine. Cela marche lorsque l'intensité n'est pas trop haute. C'est à dire en début de cycle.

Vous n'êtes cependant pas forcément obligé de passer par là.

Notez surtout que **vous n'allez pas programmer tous vos**

lifts de la même façon en même temps.

Cela signifie que si, par exemple, le bench est programmé sur la même charge toutes les sessions de la semaine et que nous augmentons semaine après semaine, ce n'est pas pour autant que vous ferez pareil avec votre squat ou votre deadlift. Ils peuvent chacun avoir des progressions différentes. C'est même plutôt logique étant donné que vos lifts ne vont pas évoluer de la même façon en même temps.

Programmer votre bloc

Recensons les différentes façons de programmer la **progression** d'un lift. Voyons d'abord concernant **l'intensité** :

1 : comme nous avons vu plus haut, même charge même répétition toutes les sessions de la semaine et augmenter la charge semaine après semaine uniquement (convient aux intensités faciles).

2 : vous ne souhaitez pas maintenir la même charge sur toutes les sessions de la semaine. Vous allez donc réduire certaines sessions. Le plus facile est de réduire les dernières. C'est à dire que vous pouvez avoir votre première session de la semaine avec la charge la plus élevée, puis toutes les autres sessions vous redescendez à une intensité qui vous permet une meilleure récupération. Vous avez le choix du nombre de session à descendre. Cela peut être la dernière de la semaine comme les 5 dernières. A vous de voir quels sont vos besoins de récupération.

3 : vous allez alterner pour permettre une meilleure récupération. C'est à dire faire comme dans le scénario 2, mais au sein même de la semaine. Par exemple jour 1 haute intensité, jour 2 et 3 intensité réduite pour récupérer au mieux, jour 4 haute intensité de nouveau (qui sera égale ou inférieure à celle du jour 1).

4 : la dernière méthode est celle de faire onduler chaque

semaine. C'est à dire rajouter de la charge au fur et à mesure de la semaine sur les top sets puis redescendre au début de la semaine suivante. En combinaison avec cela vous pouvez programmer vos back offs selon vos besoins. C'est à dire soit garder la même charge mais augmenter les répétitions ou autre.

Cependant l'intensité n'est pas la seule façon de contrôler votre récupération. Vous avez aussi accès au volume.

1 : première méthode est celle de garder le même volume tout au long de la semaine sur toute les sessions.

2 : vous allez ajuster le volume selon votre récupération. Pour le volume nous verrons vraiment au jour même, le première jour est celui le plus haut en intensité et vous adapterez le volume selon la récupération dont vous avez besoin. Mais aussi augmentez le volume si vous en avez besoin. Voyez le de cette façon : un lift où vous *pouvez* en faire plus (par exemple le bench par rapport au deadlift), en réalité vous *devez* en faire plus. Rappelez vous, le volume est moins important que la fréquence et que l'intensité de toute façon.

Sachez, si vous sentez votre tête tourner, que vous pouvez tout à fait fonctionner en utilisant la méthode 1 pour l'intensité et le volume. Vous pouvez aussi vous rendre sur ma boutique internet et vous procurez un programme pour voir comment en pratique on peut appliquer ces principes.

Si vous avez l'œil, vous avez vu l'indication « nous verrons vraiment au jour même », cela signifie donc que pour une réelle optimisation et personnalisation de votre entraînement vous allez ajuster votre programme au fur et à mesure (et potentiellement même pendant votre session). Si c'est quelque chose que vous avez du mal à faire, faites vous superviser. C'est à dire que vous allez ajuster votre entraînement pour vous permettre le meilleur ratio progression / récupération.

Programmer votre session

Nous allons zoomer et voir comment chaque session se programme indépendamment les unes des autres. Sur l'exemple de la programmation en powerlifting où nous avons donc 3 exercices : squat, bench et deadlift. Vous avez donc à minima 3 *top set* à faire, un pour le squat , un pour le bench, un pour le deadlift.

Le bench a le plus besoin de volume, vous allez donc devoir rajouter d'autres séries. Pour comment les programmer, reportez vous au chapitre précédent, les principes restent les mêmes. C'est à dire que la série la plus lourde se fait au début, en suite vous pouvez en rajouter, soit à la même charge si cela n'empêche pas trop votre récupération, soit en *back off set* c'est à dire plus léger.

Cette fois vous allez soit avoir tous les back off à la même charge, ou alors vous pouvez vous donner une fourchette et commencer votre premier back off au plus bas puis augmenter si la série était trop facile à faire, tout en restant dans la fourchette que vous vous êtes donner pour garder de la marge pour les prochaines fois.

Ces principes sont les mêmes à appliquer pour tous les exercices, notez cependant que le bench est l'exercice qui a le plus besoin de volume, le squat un peu moins et le deadlift beaucoup moins. La raison étant le stress et la récupération.

Pour programmer autre chose que du powerlifting

Si vous souhaitez programmer autre chose que du powerlifting, vous devez simplement appliquer les principes énoncé ci-dessus mais en changeant la liste d'exercices.

Les mêmes conseils s'appliquent : pour progresser soyez

spécifique. La tentation sera toujours de se divertir, de rajouter des variations, rajouter des accessoires. Si vous souhaitez voir à quoi ressemble véritablement votre potentiel, restez dans le processus.

Programmer votre deload

Pour finir nous allons voir comment programmer un deload, c'est à dire une période de récupération.

Je vous conseille en fin de bloc / début de deload de vous laisser 72h de repos pour laisser votre corps récupérer entièrement. En suite vous allez devoir identifier votre fatigue pour savoir si vous allez devoir réduire : la fréquence, l'intensité ou le volume.

Dans tous les cas cela sera une combinaison des trois, si vous êtes nerveusement ok vous pouvez laisser l'intensité relativement haute pour garder l'effort. Si vous êtes lessivé, réduisez le tout mais gardez en tête que l'effet du deload n'est pas immédiat, vous pouvez donc continuer à vous entraîner *un peu* moins dur, avoir l'impression que vous êtes toujours fatigué et que donc vous travaillez toujours *trop dur* mais que l'effet arrive en fin de deload / début du prochain cycle. C'est comme cela que ça marche en général de toute façon.

Encore une fois, pour voir ce que tout cela donne en pratique : procurez-vous un ou des programmes disponibles sur ma boutique.