

PRÉPARATION - Fiche 2

AMÉLIORER LA PUISSANCE DE NAGE ET LA PERFORMANCE EN NATATION AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION

Une étude récente* conduite par l'Université de Poitiers vient confirmer les bénéfices d'un entraînement de 4 semaines par électrostimulation chez des nageurs, comme cela avait déjà été démontré par Gilles Cometti en 1995**.

Dans cette étude, 24 nageurs de niveau national (12 garçons et 12 filles) sont divisés en 3 groupes qui suivent tous les trois le même entraînement en piscine, soit 10 entraînements hebdomadaires à forte dominante d'endurance. L'un des groupes réalise en plus un travail de musculation «à sec» consistant en des tractions réalisées à la barre fixe et des tirages à la poulie. Un autre groupe effectue des séances d'électrostimulation avec le programme Force du Compex (100Hz) sur les muscles grands dorsaux. Enfin le troisième groupe sert de témoin et ne pratique aucune forme d'exercice additionnel.

Pour les groupes «musculation» et «électrostimulation», l'intensité, la durée de l'exercice et le nombre des séances (3 par semaine) sont adaptés de manière à induire une charge de travail équivalente.

A l'issue des 4 semaines de préparation, les mêmes tests que ceux réalisés avant la préparation sont effectués par l'ensemble des nageurs et nageuses des 3 groupes et mettent en évidence :

- Le gain de Force maximale est identique pour les nageurs ayant pratiqué la musculation ou l'électrostimulation, alors qu'aucun progrès n'a été enregistré pour les nageurs du groupe témoin.
- Les nageurs des groupes «musculation» et «électrostimulation» améliorent leur vitesse de nage sur 50 mètres de façon équivalente, alors que le groupe n'ayant fait que des entraînements en natation n'a pas amélioré leur performance.



Les conclusions de cette étude sont intéressantes pour le triathlète chez qui souvent, la natation représente la discipline la plus difficile. On s'aperçoit en effet qu'une préparation musculaire spécifique, différente de la simple nage réalisée avec des résistances (plaquettes par exemple), permet de progresser de façon significative. Le gros avantage de l'électrostimulation par rapport à la musculation «à sec» est triple :

- Cette technique n'entraîne pas de fatigue mentale supplémentaire et permet donc de conserver «son jus» pour les séances en piscine (qu'elle ne remplace pas !), sur le vélo ou en course à pied
- Elle est «économique» pour les structures articulaires et tendineuses puisque les séances se déroulent classiquement en statique (sans mouvement associé)
- Elle est facile à mettre en œuvre, dans son salon, à l'hôtel... puisqu'aucun matériel lourd n'est nécessaire.

En pratique, un cycle de 4 semaines sera planifié au moins cinq semaines avant l'objectif (pas de séance pendant la dernière semaine, au cours de laquelle des séances de capillarisation pourront être proposées).

Les trois séances hebdomadaires seront réalisées de préférence les jours où l'on ne nage pas.

Enfin, bien entendu, pour être efficaces, les contractions induites par la stimulation doivent être puissantes pour faire travailler un pourcentage élevé de fibres musculaires. Les stimulateurs Compex sont sur ce point, une référence internationale reconnue, et c'est pour cette raison que les études citées en références ont utilisé du matériel de cette marque.

**Dry-land strength training vs. electrical stimulation in sprint swimming performance*

Girolid S, Jalab C, Bernard O, Carette P, Kemoun G, Dugué B.

J Strength Cond Res. 2012 Feb;26(2):497-505

***Electrical stimulation and swimming performance*

Pichon, F, Chatard, JC, Martin, A, and Cometti, G.

Med Sci Sports Exerc 27: 1671-1676, 1995.

Compex[®]

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE