

## PRÉPARATION - Fiche 3

# AUGMENTATION DU VOLUME D'ENTRAÎNEMENT SANS FATIGUE MENTALE

Une des particularités du triathlon avec ses trois disciplines et les préparations spécifiques que cela exige, est la nécessité d'avoir un volume d'entraînement hebdomadaire conséquent.

Si le triathlète a peu de chance de s'ennuyer, en revanche, nombreux sont ceux et celles qui ont des difficultés pour libérer le temps nécessaire afin de s'entraîner comme ils le souhaiteraient.

Si l'électrostimulation ne peut être en aucun cas une technique capable de remplacer les séances d'entraînement volontaire, elle est en revanche extrêmement intéressante pour compléter la préparation physique d'avant saison.

Rappelons d'abord, de façon très simple, que l'électrostimulation est une technique capable d'imposer un travail musculaire, en déclenchant au niveau du nerf qui commande le muscle, les mêmes signaux que ceux initiés par le cerveau lors d'un geste volontaire.

Bien entendu, pour que ce type d'exercices soit efficace, il faut un peu « mouiller le maillot » lors des séances ! En effet, cela ne se passe pas vraiment comme on peut le voir sur certains messages publicitaires, avec miss univers dont les fesses couvertes d'électrodes, tremblotent (un peu), tout en faisant tranquillement son repassage et en plus avec le sourire !

Avec un stimulateur Compex, il est possible pour un utilisateur habitué à la stimulation et motivé d'obtenir des contractions pouvant atteindre la force maximale !!!

Deux types de séances d'électrostimulation méritent d'attirer l'attention du triathlète :



## TRAVAIL DE L'ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité à maintenir un effort sous-maximal sur une longue durée, dépend essentiellement de la capacité de l'organisme à consommer de grandes quantités d'oxygène, matérialisée par la fameuse VO<sub>2</sub>max dont a entendu parler tout bon triathlète qui se respecte.

Cette absorption d'oxygène dépend de 2 facteurs :

- Le transport de l'oxygène dans l'organisme qui relève de la compétence du système cardio-vasculaire et qui bénéficie grandement de l'entraînement volontaire mais qui ne peut pas être amélioré par l'électrostimulation.
- La capacité oxydative musculaire qui est la plus ou moins grande faculté d'un muscle à utiliser l'oxygène qui lui parvient. De bonnes dispositions dépendent de caractéristiques physiologiques propres au muscle (nature des fibres musculaires, densité du réseau des capillaires sanguins etc...) et peuvent être très largement améliorées par des séances d'électrostimulation de type Endurance

Les séances Endurance du Compex se composent de contractions peu intenses mais très longues, entrecoupées de repos très courts et répétées un très grand nombre de fois (120 contractions lors d'une séance).

## TRAVAIL DE LA FORCE

L'entraînement de la force musculaire est plus facile à visualiser, puisqu'en volontaire, les exercices consistent à soulever des charges lourdes, toujours supérieures à 75% si on veut que le travail soit efficace.

En électrostimulation, le régime de travail des programmes Force du Compex est complètement différent de celui de l'endurance. Ici, les contractions sont extrêmement intenses, mais de courte durée et interrompues par des temps de repos très longs, de l'ordre de 30 secondes. Quarante contractions composent la séance, ce qui représente une charge de travail très importante, mais qui n'entraîne pas de fatigue centrale supplémentaire, contrairement à des séances volontaires de musculation qui sont très exigeantes sur le plan mental.

Pour ceux et celles qui craindraient qu'une prise de volume musculaire accompagne les gains de force, une étude de 2005 menée à l'université de Bourgogne - Dijon a clairement démontré que le gain de force (+15%) obtenu après 4 semaines d'électrostimulation ne s'accompagnait d'aucune augmentation du volume musculaire.

**Compex**<sup>®</sup>  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE