

## **Prendre en compte les ressentis : Exemple en musculation**

Sport, santé, Préparation Physique – Newsletter 143 Novembre 2016  
Par Rachid ZIANE

Comme dans la plupart des pratiques d'activités physiques, en musculation, les sensations ou ressentis constituent des repères internes qui peuvent permettre d'adapter les exercices de manière fine pour plus d'efficacité mais aussi à titre prophylactique. Ceci n'est possible qu'à condition d'écouter son corps et de savoir interpréter les signes qu'il envoie..

### Qu'est-ce que le ressenti ?

A la fois et dans l'instant fait de sensations (internes et externes) et d'émotions, le ressenti n'est pas toujours conscient et clair, ni facile à exprimer.

Le ressenti se construit par la pratique et s'apprend en portant une attention particulière sur les informations induites. Il se construit à l'entraînement et en compétition et s'enseigne même. L'entraîneur doit alors aider les pratiquants à développer, à affiner et à interpréter leur sensibilité proprioceptive (sensibilité articulaire et musculaire), extéroceptive (toucher, vue, ouïe, goût, odorat) voire intéroceptive (sensibilité des organes internes telle que des douleurs abdominales, cœur qui tape dans la poitrine).

Les entraîneurs parlent ainsi des forces et des résistances ressenties, des appuis (natation, sports collectifs, arts martiaux, danse, course à pied, voile), des pressions exercées sur les prises (judo, escalade, tennis), des postures (gymnastique) et des équilibres (kayak, natation, trial), mais aussi de positions relatives des segments corporels (gymnastique, trampoline, sport de glisse)...

Le ressenti permet ainsi au sportif de "piloter" son corps en activité pour plus d'efficacité.

Le "singe" Bastien Chopin (à gauche), l'un des meilleurs au niveau international, assure par ses "acrobaties fines" l'adhérence et la motricité de la moto en mouvement, sur sec ou dans la boue, sur plat ou en virages voire en devers, malgré la brutalité des accélérations, des secousses et des changements de directions. Anticipation, ressenti et gestion des émotions guident ses choix.



### Objectifs et ressentis en musculation

En musculation, les différents objectifs requièrent des méthodes et des exercices adaptés. Ceux-ci sollicitent de façon particulière le système nerveux, les muscles, les tendons, plus ou moins localement et les appareils cardiovasculaire et respiratoire. Par voie de conséquence, ces méthodes et exercices induisent des sensations ou ressentis différents. Ainsi :

- la recherche de volume musculaire doit induire :
  - à l'effort des sensations locales de congestion, de brûlure voire de tétanie.
  - à l'issue des sensations de lourdeur, fatigue musculaire importante.
- la recherche d'amélioration de la force doit induire :

- à l'effort une sensation générale de compression, de compacité ou de tension voire de tremblements,
- à l'issue, une sensation de légèreté voire de baisse de tension (étourdissement), de fatigue nerveuse et musculaire importante.
- l'endurance musculaire doit induire :
  - à l'effort, une fatigue locale ou "régionale" (région du corps sollicitée).
  - à l'issue, une sensation de chaleur locale ou "régionale".
- l'entraînement en circuit-training doit induire :
  - à l'effort, une fatigue générale.
  - à l'issue, une sensation de soulagement voire de bien-être.
- l'entraînement en cardio-training doit induire :
  - à l'effort un essoufflement et une sensation de chaleur,
  - à l'issue, une sensation de fatigue générale et de bien-être.
- les étirements doivent induire :
  - pendant, une sensation de tension et surtout pas de douleur, qui doit s'estomper par une expiration profonde et continue, puis reprendre par une nouvelle mise en tension etc...
  - à l'issue, une sensation de relâchement, de gain d'amplitude gestuelle et d'aisance dans les mouvements libres de charge.
- les assouplissements (étirements très prolongés, répétés et très fréquents...) doivent induire :
  - pendant, une sensation de tension forte voire de pénibilité alternant avec une sensation de relâchement par gestion de la respiration.

- à l'issue, une sensation temporaire de perte de stabilité voire une sensation temporaire de fragilité.

Ne pas ressentir les sensations attendues est signe que l'exercice n'est pas correctement maîtrisé (charge trop ou passez lourde, placement, trajet moteur, amplitude, vitesse d'exécution, compensations) ou que le pratiquant n'est pas dans de bonnes dispositions : attentifs, reposés... au risque de se blesser. L'entraîneur doit alors interroger le pratiquant, l'aider à verbaliser son ressenti tout en corrigeant le ou les paramètres du mouvement.

#### Localiser les sensations

A un premier niveau de pratique, si les pratiquants sont capables de localiser les groupes de muscles superficiels sollicités, ils ne sont qu'en capacité de différencier le niveau de difficulté perçu entre trop facile, facile, difficile et trop difficile.

L'idée est alors de leur permettre d'interpréter plus finement leur ressenti pour adapter la charge et ainsi réaliser complètement et correctement la série prescrite, c'est-à-dire le nombre de répétitions, correctement réalisées au plan gestuel.

#### Associer des sensations à des effets visés

A un deuxième niveau et s'ils y ont été sensibilisés, les pratiquants sont en capacité de citer les ressentis à induire par la méthode d'entraînement (durées des séries et exercices particuliers) qu'ils suivent. Autrement dit, ils connaissent les sensations qu'ils devraient ressentir. On doit attendre d'eux qu'ils soient en capacité d'interroger l'entraîneur voire de s'interroger eux-mêmes sur les paramètres à ajuster pour ressentir significativement l'exercice.

#### Analyse fine

A un troisième niveau, les pratiquants sont capables de localiser et de caractériser finement leurs sensations. Ils sont mêmes capables de les analyser en les mettant en relations avec un changement de

position, d'intensité ou encore de durée voire de discriminer des sensations normales et recherchées des sensations anormales voire annonciatrices de blessures.

### Expertise

A ce niveau, les pratiquants sont souvent leur propre entraîneur, bien que la présence d'un tel praticien puisse leur permettre de relativiser leur pratique et d'explorer d'autres voies pour continuer à progresser.

Quoiqu'il en soit, le « *connais-toi toi-même* » est acquis et dépasse le seul cadre de la pratique pour concerner l'avant et l'après entraînement et même interroger la relation entre les variations de forme et de motivation et les efforts produits ou à produire.

### Conclusion

Si, les ressentis sont des construits qui émergent par l'entraînement régulier et varié, ils restent individuels et difficiles à vérifier par une autre personne y compris par l'entraîneur. Leur verbalisation est donc indispensable à l'accompagnement dans la gestion de l'effort.

Or, chez certains pratiquants, les ressentis sont soit tabous, soit ignorés, soit absents. Apprendre à les développer et les prendre en compte est déjà toute une phase éducative au bénéfice de la technique, de la performance et de la prévention des blessures.

Pour cela, nous proposons ci-dessous deux tableaux comprenant deux échelles de ressentis à induire par la pratique de la musculation.

Relations entre des formes de travail en musculation et des ressentis à induire		
	<u>pendant</u>	<u>à l'issue</u>
<b>En volume musculaire</b>	sensations locales de congestion, de brûlure voire de tétanie	sensations de lourdeur, fatigue
<b>En développement de la force</b>	sensation générale de compression, de compacité ou de tension voire de tremblements	sensation de légèreté voire de baisse de tension (étourdissement), de fatigue nerveuse et musculaire importante
<b>En endurance musculaire</b>	fatigue locale ou "régionale" (région du corps sollicitée)	sensation de chaleur locale ou "régionale"
<b>En circuit-training</b>	fatigue générale	sensation de soulagement voire de bien-être
<b>En cardio-training</b>	essoufflement et sensation de chaleur	sensation de fatigue générale et de bien-être
<b>En étirements</b>	sensation de tension et surtout pas de douleur, qui doit s'estomper par une expiration profonde et continue, puis reprendre par une nouvelle mise en tension etc.	sensation de relâchement, de gain d'amplitude gestuelle et d'aisance dans les mouvements libres de charge
<b>En assouplissements</b>	sensation de tension forte voire de pénibilité alternant avec une sensation de relâchement par gestion de la respiration	sensation temporaire de perte de stabilité voire une sensation temporaire de fragilité

Observables et ressentis en musculation lors de l'exécution gestuelle							
<b>Charge</b>	Beaucoup trop légère	Pas assez lourde	Assez lourde	Lourde	Trop lourde	Ecrasante	Incontrôlable
<b>Appuis</b>	Inexistants	Incertains	Stables	Ancrés	Imposés par la charge	Soumis	
<b>Trajet moteur</b>	Anarchique	Continu	Parfait	Phasique	Saccadé	Compensé	Incontrôlé
<b>Amplitude</b>	Versatile	Etriquée	Complète et constante	Inconstante	Réduite	Compensée	Incontrôlée
<b>Vitesse d'exécution</b>	Anarchique	Précipitée	Parfaite	Contrôlée	Subie	Incontrôlée	