



Ma CONCEPTION DES MULTI STIMULI

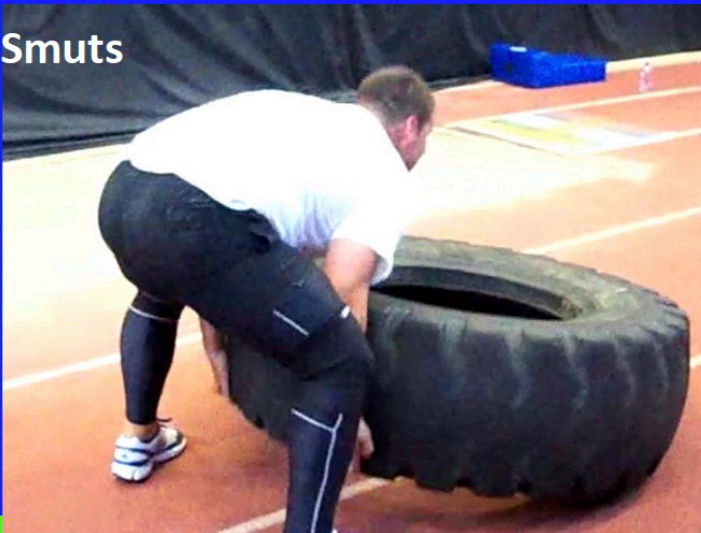
D.Poppé sur une phase excentrique
d'une séquence multi stimuli (H.Barry)

Je n'ai pas la prétention d'avoir inventé une méthode "miracle" ou passe partout. Il existe déjà suffisamment de méthodes comme cela , plus ou moins efficaces , plus ou moins "scientifiques" etc...

En fait je pense surtout qu'il s'agit de "BON SENS" et de se rapprocher au plus près du fonctionnement "NATUREL" du corps humain placé dans la situation de devoir effectuer des performances de haut niveau , parfois même extrêmes !



D.Smuts



Ma CONCEPTION DES MULTI STIMULI

Exercice de soulevé de terre en situation naturelle

Quand il s'agit de "préparation physique", nous avons trop souvent tendance à trop vouloir analyser, singulariser, disséquer, rationaliser à l'extrême. Ce faisant nous nous éloignons de notre objet, le corps humain, et de sa nature propre. Dans la nature nous voyons des animaux évoluer et être performants mais qui ne se posent pas de question autre que celle de leur survie... et effectivement seuls les plus forts survivent.

Or, **Nous voulons aussi que nos athlètes soient les plus forts et "survivent" aux compétitions ...avec éventuellement une médaille autour du cou !**



Ma CONCEPTION DES MULTI STIMULI

Il y a en fait plusieurs idées au départ de cette théorie des "Multi Stimuli" et à l'origine celle de l'organisation des exercices entre eux (Avec l'idée que ce qu'il y a avant et ce qui vient après peut jouer un rôle important dans l'efficacité d'un exercice) m'est venue au restaurant où l'ordre des plats joue un rôle essentiel dans la qualité d'un repas , voire sa digestion . Il y a des combinaisons qui "passent" mieux que d'autres !

Par extension , la variation des stimuli dans un court laps de temps (Donc la variété des plats dans un menu) est certainement plus attractive que la répétition du même stimuli jusqu'à saturation !!!

Ma CONCEPTION DES MULTI STIMULI

De la même manière , l'observation de l'entraînement des handicapés (interactions psycho neuro musculaires) , l'attitude critique vis à vis des dogmes de la préparation "classique" (Périodisation – Relation force/performance – Utilisation de méthodes-recettes ...) les progrès sur les connaissances relatives aux fibres musculaires venant également en contradiction avec les théories "classiques" (Hypertrophie) ...et tout bonnement la curiosité d'aller plus loin dans les zones inconnues ou méconnues de la performance "extrême"



Handisport : Faire plus avec moins ?

Ma CONCEPTION DES MULTI STIMULI

...Et la manie de ne rien accepter pour vrai sans avoir tout fait pour le critiquer.

Tout cela lié à la réflexion de plus 50 ans d'expérience et d'expériences en matière d'entraînement des lanceurs ont abouti à cette conception des MULTI STIMULI . Conception qui n'est elle même qu'une étape que d'autres critiqueront et dépasseront **car le progrès ne peut se faire que dans la contestation des idées reçues !**

...Comme nous le faisons ici !



PROGRESSER C'EST A LA FOIS ETRE
CONTESTATAIRE ET INVENTIF AU
DETRIMENT DES VEILLES METHODES



LES "CONCEPTS" CLASSIQUES DE LA PREPARATION PHYSIQUE

- La spécificité individuelle
- Réponse spécifique à un stimulus spécifique
- Les étapes de l'adaptation (Agression – Résistance – Surcharge)
- Le concept de l'hypertrophie
- La surcompensation
- La relation travail/repos
- La sommation des répétitions
- Le recrutement des fibres musculaires
- La réversibilité des acquis
- Les interactions musculaires
- La transfert Force maximale / Force spécifique
- Le concept classique de la périodisation
- Le concept Force = Vitesse



D.Smuts

Soulevé de terre
"classique" mais
adapté avec
boxes

TOUT CELA EST TRES BIEN
MAIS POUR ALLER PLUS
LOIN , IL FAUT DE
NOUVEUX "CONCEPTS"
POUR UNE GESTION
DIFFERENTE DE LA
PREPARATION PHYSIQUE



DE NOUVEAUX "CONCEPTS" PROPOSES

- Organisation de la séance
- La remise
- L
- D
- plu
- Ver
- La p
- La g
- La sti
- La nég
- Le con
- Un mo
- Les prog
- pour être "changés" !

En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

ction

arger

