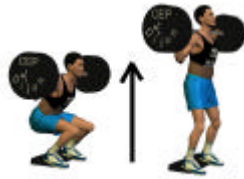


LE CONCENTRIQUE : Le bulgare et la pré-fatigue

Définition :

Les muscles se contractent et les points d'insertion se rapprochent, le corps musculaire se concentre, d'où le nom de régime «concentrique ».



Données physiologiques :

Le travail concentrique est très intéressant pour obtenir volontairement une activation élevée des muscles : la sollicitation nerveuse de la phase concentrique va en augmentant lorsque l'on passe du CMJ avec petit angle de flexion au CMJ avec grande flexion et au SJ. C'est dans cette dernière situation que la valeur la plus élevée est rencontrée (d'après Bosco, 1985).

La récupération :

L'effort concentrique est celui dont la récupération est la plus courte.

- **Effet immédiat** (correspond aux conséquences perceptibles (courbatures, baisse des performances de force et de détente par exemple) dans les quelques jours qui suivent une séance) : Entre 3 et 7 jours.
- **Effet retardé** (pour un cycle) : entre 3 et 6 semaines (sauf pour un cycle volontaire : effet immédiat).

Les méthodes :

- **La méthode des contrastes ou « Bulgare »** : consiste à alterner dans une même séance des séries lourdes (6 RM) et des charges légères (40 à 50% d'1 RM) effectuées rapidement.
 - Plusieurs variantes :
 - . Bulgare dans la séance (faire 1 série lourde puis 1 série légère)

- . *Bulgare dans la série* (dans la même série enchaîner des répétitions lourdes et des répétitions légères) : bulgare 3+3 ; bulgare 2+2+2+2.
- Intérêt : cette méthode développe force et explosivité.

- **La méthode de la Pré-fatigue** : consiste à fatiguer le muscle de façon analytique (pour le quadriceps par exemple sur une machine à quadriceps) et d'effectuer un mouvement plus global (ici le squat). On peut ainsi mieux localiser l'effort des squats sur le quadriceps.
 - Intérêt :
 - . *Intérêt pédagogique* : permet de fatiguer un groupe de muscles et ensuite d'aborder un exercice plus complexe (le squat par exemple) sans risque pour les muscles indirectement sollicités (ici le dos); les charges utilisées sont moins lourdes ; on cible mieux le groupe musculaire.
 - . *Intérêt physiologique* : les muscles fatigués vont pouvoir travailler à fond dès le début, même sur des efforts répétés.
 - Remarque : La place de cette méthode dans l'année se situe en période hivernale. La présence du mot fatigue reflète le danger de la pratiquer en compétition.