

VO₂ MAX

Le bon son pour le bon rythme

Par le Dr Alexandre Demarle, préparateur physique et physiologiste*.

*Fondateur de My favourite coach, Taylor made sport solutions, Paris
www.myfavouritecoach.com



1 L'IDÉE

L'amélioration de votre condition physique pourrait bien passer par l'écoute d'une bande-son adaptée: une idée saugrenue? Eh bien non: de nombreuses études scientifiques font en effet état d'une diminution de la perception de la fatigue lorsque l'entraînement est conduit en musique. Surprenant, hein? De là à associer une bande-son de folie à un entraînement de combattant, il n'y a qu'un pas... que *Mens Health* a allégrement franchi pour vous. Vous êtes prêt à en découdre? C'est sûr? Alors, enfilez les gants et montez sur le ring pour cet entraînement physique, hors du commun, empruntant au noble art qu'est la boxe. Suivez à la lettre les recommandations! C'est parti!

2 LE FIL ROUGE

01 Ich Rocke (Tocadisco Remix)

6'22, 127BPM

Échauffement (*warm-up*) à la corde à sauter.

Intensité: 2 vers 3 (sur une échelle de 5: 1, 2, 3, 4, 5).

Fréquence cardiaque indicative**: 120 vers 140 bpm.

Consigne: on s'échauffe progressivement

** Pour un homme de 20-40 ans en bonne condition physique (FC (bpm) 1: 100-120; 2: 120-140; 3: 140-160; 4: 160-180; 5: 180-200)

02 Disco 2000

5'23, 128BPM

Enchaînement 1. Intensité: 3 vers 4. FC: 140 vers 160 bpm. Consigne: on s'énerve

03 Quelle sensation bizarre

3'53, 127BPM

Récupération active. Corde à sauter. Intensité: 3. FC: 140 bpm. Consigne: on

sauter. Intensité: 3. FC: 140 bpm. Consigne: on se calme temporairement

04 Don't Stop

3'19, 128BPM

Enchaînement 2. Intensité: 3 vers 4. FC: 140 vers 160 bpm. Consigne: on s'énerve à nouveau!

05 Europa

4'12, 130BPM

Récupération active. Corde à sauter. Intensité: 3. FC: 140 bpm. Consigne: on se calme temporairement

06 You Could Be My Lover

3'20, 130BPM

Enchaînement 1. Intensité: 4 (5 envisageable). FC: 160 bpm (et plus). Consigne: on s'arrache!

07 Twisted Bitch

7'00, 128BPM

Récupération active. Corde à sauter. Intensité: 3. FC: 140 bpm. Consigne: on

08 Too Deep

4'10, 130BPM

Enchaînement 2. Intensité: 4 (5 envisageable). FC: 160 bpm (et plus). Consigne: on s'arrache à nouveau!

09 First Step

5'12, 100BPM

Récupération active. Corde à sauter. Intensité: 3 vers 2. FC: 140 vers 120 bpm. Consigne: on se calme définitivement

10 My Fantasy

5'32, 111BPM

Récupération (*slow-down*). Étirements complets. Postures toniques (au choix, commencer debout pour finir au sol). Intensité: 2 vers 1. FC: 120 vers 100 bpm. Consigne: on récupère progressivement!

se calme temporairement

08 Too Deep

4'10, 130BPM

Enchaînement 2. Intensité: 4 (5 envisageable). FC: 160 bpm (et plus). Consigne: on s'arrache à nouveau!

09 First Step

5'12, 100BPM

Récupération active. Corde à sauter. Intensité: 3 vers 2. FC: 140 vers 120 bpm. Consigne: on se calme définitivement

10 My Fantasy

5'32, 111BPM

Récupération (*slow-down*). Étirements complets. Postures toniques (au choix, commencer debout pour finir au sol). Intensité: 2 vers 1. FC: 120 vers 100 bpm. Consigne: on récupère progressivement!

3 LES EXERCICES

Corde à sauter

Échauffement et récupération active (aérobie).

- Rien de plus simple, sautez jusqu'à écoulement du morceau!
- Selon la condition physique et l'intensité recherchée: jouez sur la pose des pieds, la vitesse de rotation, le type de corde.

Enchaînement 1

Jeu de jambes (puissance et explosivité).

- Fentes pieds décalés: 4 mouvements, pied droit devant.
- Déplacements (sautillements) rapides et aléatoires: 4 mouvements.
- Coups de poing rapides

enchaînés dans le vide (*shadow-boxing*): 4 mouvements (direct D, direct G, uppercut D, uppercut G).

• Fentes pieds décalés: 4 mouvements, pied gauche devant.

• Reprendre au 2. Répétez l'ensemble jusqu'à écoulement du morceau!

• Selon la condition physique et l'intensité recherchée: jouez sur la rapidité et le nombre des enchaînements.

Enchaînement 2

Coups de poing (force de frappe).

- Biceps alternés avec haltères (debout): 4 mouvements (D, G, D, G).

• Développés militaires alternés avec haltères (debout): 4 mouvements (D, G, D, G).

• Pompes explosives coudes au corps (au sol): 4 mouvements.

• Coups de poing rapides enchaînés dans le vide (*shadow-boxing*): 4 mouvements (direct D, direct G, uppercut D, uppercut G).

• Reprendre au 1. Répétez l'ensemble jusqu'à écoulement du morceau!

• Selon la condition physique et l'intensité recherchée: jouez sur la rapidité et le nombre des enchaînements, le poids des haltères.

ZOOM

1 Fentes pieds décalés

Buste droit, jambes légèrement fléchies, pieds parallèles et décalés, un devant, un derrière (comptez 2 longueurs de pied d'espacement), inspirez, contractez les abdominaux, descendez lentement jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière effleure le sol, puis remontez dynamiquement; expirez sur le mouvement.

2 Biceps alternés avec haltères (curls)

Buste droit, jambes légèrement fléchies, pieds bien ancrés au sol, un haltère dans chaque main (prise neutre), inspirez, contractez les abdominaux, puis fléchissez dynamiquement l'avant-bras sur le bras (finir en supination, paume orientée vers l'arrière), expirez sur le mouvement, alternez bras D et G.

3 Développés militaires alternés avec haltères

Buste droit, jambes légèrement fléchies, pieds bien ancrés au sol,

un haltère dans chaque main, inspirez, contractez les abdominaux, amenez les deux haltères au niveau des épaules, bras dans le plan frontal (mains en pronation, paumes orientées vers l'avant, coudes tirés en arrière), puis développez dynamiquement le poids à la verticale, expirez sur le mouvement, alternez bras D et G.

Pompes coudes au corps (sur poings)

Mains fermées, poings ancrés au sol (écartés à la largeur des épaules, les paumes se faisant face), bras tendus, corps gainé, en appui sur les pieds, inspirez, contractez les abdominaux (si ce n'est déjà fait!), descendez lentement jusqu'à ce que le buste effleure le sol, gardez toujours les coudes au corps, puis remontez dynamiquement, expirez sur le mouvement.

4 Direct (straight-punch).

Coup-de-poing donné de face, dans l'axe du corps, en allongeant

le bras avec un mouvement de pronation de la main (rotation d'un quart de tour, paume orientée vers le bas), le bras est tendu au moment de l'impact.

Uppercut

Coup-de-poing donné de bas en haut, coudes au corps, visant essentiellement le ventre ou le menton, le bras reste fléchi, le mouvement s'accompagne d'une flexion du buste et d'un balancement des épaules, l'uppercut sert à contourner par le dessous une garde un peu trop fermée.

• Coups de poing rapides enchaînés dans le vide (*shadow-boxing*): 4 mouvements (direct D, direct G, uppercut D, uppercut G).

• Reprendre au 1. Répétez l'ensemble jusqu'à écoulement du morceau!

• Selon la condition physique et l'intensité recherchée: jouez sur la rapidité et le nombre des enchaînements, le poids des haltères.