

Préparation physique: une méthode novatrice basée sur la notion de chaînes musculaires - partie 2

Préparateur physique expérimenté de sportifs de haut niveau, ainsi que de publics à besoins particuliers ou en situation de handicap (préparation physique adaptée), Kévin HERRY est également formateur « préparation physique et méthode BUSQUET ».

Dans la newsletter précédente, Kevin HERRY nous a apporté son éclairage sur les fondements de la méthode BUSQUET et la singularité de ses propositions dans le domaine de la préparation physique. Dans cette seconde partie, après avoir défini l'importance de la chaîne viscérale, il nous apportera des précisions sur les bénéfices de cette méthode alliant scrupuleusement intégrité physique et amélioration de la performance.

Kévin, quelle est l'importance de la prise en compte de la chaîne viscérale dans la méthode BUSQUET ?



Kévin HERRY Préparateur physique expérimenté de sportifs de haut niveau, ainsi que de public à besoins particuliers ou en situation de handicap (préparation physique adaptée), Kévin HERRY est également formateur « préparation physique et méthode BUSQUET ».

Kevin HERRY : Cette chaîne est d'une importance capitale. Les organes, de part leurs fonctionnements, peuvent engendrer des déséquilibres ostéo-articulaires voire bien plus encore. La relation « contenant-contenu », si importante aux yeux de Léopole Busquet, est une des clés essentielles dans la compréhension des diverses compensations du patient-sportif. L'enveloppe musculo-squelettique correspond au « contenant » alors que les organes et viscères correspondent au « contenu ».

Un organe qui s'hypertrophie aura automatiquement une relation sur son contenant qui devra trouver une solution pour lui permettre cette action en évitant à tout prix la douleur. L'exemple parfait réside dans les conséquences des règles menstruelles. Au niveau de l'appareil génital féminin, relié au petit bassin, une hypertrophie utérine entraînera une bascule de celui-ci et une compensation secondaire afin de permettre cette obligation physiologique.

Un problème d'asthme, quant à lui, entraînera souvent un enroulement de la statique et une surcompensation des chaînes de flexion et de fermeture.

Cette compréhension doit être fine et analysable. Les divers tests de la méthode nous permettent d'accéder à ces données. Que faire alors de ces diagnostics ?

Le préparateur physique n'est ni kinésithérapeute, ni ostéopathe, ni médecin. Il doit pouvoir et savoir orienter les pratiquants vers le bon spécialiste. Dans notre exemple précédent, après avoir diagnostiqué ce problème de statique lié à une pathologie, il faudra dans un premier temps envoyer le pratiquant vers un médecin (pour le traitement de l'asthme) et ensuite vers un biomécanicien pour récupérer la statique si nécessaire. L'entraînement n'en sera pas stoppé pour autant. Tout est question de jugement.

Le plan viscéral est très puissant et agit sur l'ensemble du corps. Le bassin peut rapidement être perturbé par un dysfonctionnement viscéral (temporaire ou chronique). Quand on sait l'importance du bassin dans la dynamique corporelle, il paraît plus que nécessaire de pouvoir lever toutes ambiguïtés sur son état de fonctionnement.

Quels apports de la méthode de préparation physique en termes de santé et de performance sportive ?

K. H. : La méthode se propose de relâcher les surtensions des chaînes musculaires que notre bilan fait apparaître. Le relâchement est le moyen pour obtenir l'équilibration fonctionnelle de chacune des chaînes. Le travail de relâchement des chaînes a pour but de conserver pleinement la course externe des muscles (alors que le renforcement axe davantage sur la course interne des muscles).

Les notions de postures et d'étirements y occupent une place essentielle. Je suis convaincu que les secrets de la performance sportive et de la santé reposent sur la liberté des différentes chaînes physiologiques. Un muscle qui travaille beaucoup se raccourcira, se contracturera et deviendra un danger pour le fonctionnement global de la chaîne. Tout point fixe crée une fragilité et un risque de rupture. La liberté des chaînes musculaires permettra une puissance accrue et une expressivité indéniable.

Nous avons donc tout intérêt à travailler sur le relâchement plutôt que sur le renforcement abusif des groupes musculaires (y compris pour un développement de la force et de la puissance !!!) Pour cela, après les différents tests effectués par le préparateur physique et/ou un professionnel de santé (tests physiques, biomécaniques...), le but est de retranscrire le plus rapidement les résultats afin d'établir un diagnostic précis. Si une compensation néfaste à la pratique apparaît, il est impératif d'intégrer au sein de notre programme des moments de réadaptation et de rééquilibration à partir de postures ou autres exercices. Nous avons en notre possession de nombreux outils plus qu'efficaces.

Le plus important est de comprendre le fonctionnement du corps, de ses compensations afin de le traiter, de l'entraîner, et de l'amener à performer, en prenant en compte son intégrité ses biophysiques tout en préservant son intégrité physique.

L'absence de vision générale du patient-sportif aggravera les compensations nuisibles mises en place. Si nous travaillons en « force » avec pour seul objectif de faire réaliser des exercices

classiques et imposés, nous nous retrouverons inexorablement devant un non-sens de l'entraînement adapté. Par exemple, les tests pourraient démontrer que le relâchement des antagonistes serait plus approprié et plus efficace que le renforcement des agonistes (quel muscle est victime de l'autre par exemple ?) Tous les muscles ne travaillent pas de la même manière et certains peuvent pâtir du mauvais fonctionnement des autres. Le travail effectué sur les muscles ré équilibrateurs est d'une très grande importance et permettra de récupérer toutes les fréquentes instabilités rencontrées lors de la pratique sportive.

Maintenir la santé du sportif, en individualisant les contenus d'entraînement, permettra à ce dernier de pratiquer son sport en toute sécurité et avec un programme biomécanique adapté à la singularité de son potentiel. Le préparateur physique doit impérativement travailler en étroite collaboration avec l'entraîneur et le staff médical.

" Ma vision de la préparation physique est souvent restée en décalage : certes il faut utiliser des outils aussi divers que raisonnés (muscultation, course, cross-fit...) mais il est surtout nécessaire d'individualiser l'entraînement. L'outil devra toujours s'adapter au sportif, et non l'inverse, comme on peut malheureusement parfois le constater ! "

J'apprécie de travailler sur ce qui est pour moi la clé de la réussite en sport : le travail somesthésique* et sensoriel. Le travail somesthésique et sensoriel sous-entend une mise en place d'exercices sous formes de détection-captation et le traitement des différentes informations rencontrées dans la confrontation sportive. Ce type de travail sollicite les capteurs biomécaniques (articulaires, musculaires, tendineux) mais également nos différents sens. Le travail les yeux fermés sollicite particulièrement les autres récepteurs (audition, odorat, mécano-récepteurs...). Lors de la mise en place de séances proprioceptives, ce sont entre-autres ces capteurs musculo-squelettiques qui seront sollicités en déséquilibres permanents et devront donc décharger régulièrement et renforcer les différentes boucles réflexes rencontrées. Ce travail me permet d'avoir un impact réel sur le temps de réaction, l'explosivité et l'anticipation.

Enfin, l'échauffement doit mettre ces boucles, ces capteurs... en activité afin de les rendre efficaces pour la séance ou la compétition à venir. A niveau technique égal, la différence se fera sur ces paramètres. Pour cela, mes cours sont remplis d'exercices ciblant l'oreille interne, la vision périphérique, la captation d'informations, la prise de décision... Cela me permet de gagner en performance sans surcharger en poids (hypertrophie) ou en « overdose » de gestes parasites.

**Somesthésique : relative à la sensibilité générale excluant les perceptions fournies par les organes sensoriels.*

Peux-tu nous donner un exemple de travail effectué avec des sportifs ?

K. H. : J'ai travaillé depuis de nombreuses années dans le sport de haut niveau et principalement dans les sports de combats. Ces sports ont, pour contrainte majeure, les catégories de poids. Pour faire progresser les boxeurs sans leur faire prendre un kilo de muscle, il faut user d'originalité. L'hypertrophie est donc à ralentir mais la muscultation reste un outil indispensable. Grâce à d'autres programmes (par exemple l'isométrie), on pourra

travailler sur le système nerveux, sur la synchronisation musculaire, sur le recrutement des unités motrices mais toujours en relation avec le sport concerné.

La méthode des chaînes me permet de réaliser un diagnostic initial sur la statique du sportif et de savoir si je peux l'accompagner dans sa pratique sans risque majeur. Il est certain que tout test révèle des compensations. Ces dernières peuvent être déprogrammées au sein même de l'entraînement par des postures adaptées et une écoute fine de son corps et de ses sensations. La connaissance des chaînes musculaires permet de créer une préparation physique cohérente de la tête aux pieds. Certains muscles oubliés seront réactivés afin de valoriser la chaîne dans son ensemble. La notion de diététique sera également primordiale car elle impacte directement le plan viscéral.

Ce type de travail, plus complexe mais si précis, m'a aidé à mieux guider les sportifs et leur permettre d'atteindre des grands niveaux en diminuant au maximum les risques physiques. Le décodage de L. Busquet est un trésor de connaissances et de réinvestissements pour le sport, les entraîneurs et tous cadres sportifs.

Un grand merci à Léopold Busquet pour son aimable autorisation à utiliser les documents et concepts inhérents à la méthode Busquet.