



# PROGRAMME FORCE MAXIMALE

- Ce programme n'est pas un nouveau programme de fitness à faire chez soi devant sa télévision. C'est un programme de **préparation physique** pour sportif aguerri, mais surtout pour des coaches professionnels qui les réutiliseront en les adaptant pour leurs clients. Ne pratiquez jamais la préparation physique sans un professionnel diplômé.
- La force, dans la préparation physique, c'est le lion dans la jungle. C'est la **qualité reine**, qui peut influencer sur la puissance comme nulle autre. Ses perspectives de **développement**, en préparation physique, sont légion.
- Tant et si bien que **préparateurs physiques, coaches, entraîneurs** et **personal trainers** se trouvent souvent perdus quant à l'orchestration des méthodes permettant son développement.
- Si la théorie est de mieux en mieux maîtrisée, et que vous avez peut-être suivi mon enseignement méthodologique sur la force, peut-être vous manque-t-il des méthodes clés en main, de véritables **séances exemples** pour programmer cette qualité. C'est l'objet de ce pack de programmes : donner vie à toute la méthodologie et la science de la force, dans des propositions de programme que j'utilise avec mes athlètes.
- Les **packs d'entraînement**, regroupés dans des blocs thématiques, peuvent être utilisés avec vos clients ou athlètes. Ce bloc central de la saison sportive est destiné à des compétiteurs d'**élite**, de **pré-élite**, ou encore des **sportifs aguerri**s cherchant à **transcender leurs performances** en sport amateur. Il fait suite à un cycle de montée de force (voir mon programme **ENDURANCE DE FORCE**), un cycle de **puissance force** (voir mon **PROGRAMME PUISSANCE FORCE**) ou encore un cycle d'**hypertrophie**



**fonctionnelle.** Il précède souvent un autre cycle de puissance (FORCE ou VITESSE) ou d'**EXPLOSIVITÉ**.

→ Si vous n'êtes pas certain de la manière dont tout cela s'organise dans la saison, il est nécessaire que vous suiviez mes formations sur la FORCE et la PLANIFICATION.

## À QUOI SERT CE PROGRAMME ?

Le **BLOC de FORCE** est le bloc qu'il ne faut vraiment pas louper dans la saison. C'est ce bloc qui, la plupart du temps, permet de véritablement tirer les performances de **puissance musculaire** vers le haut. La force maximale, c'est ce qui fait la différence entre un **bon** et un **mauvais programme**.

## COMMENT COACHER CE PROGRAMME ?

Les mouvements utilisés ici doivent être parfaitement maîtrisés pour être exploités **À TRÈS HAUTE INTENSITÉ**. Soyons clairs, ce n'est pas un programme de débutant. Si vous n'êtes pas passé par les cases d'hyper-trophie et de montée en charge progressive, passez votre chemin. Si vous n'êtes pas encore assez fort pour générer des intensités absolues (donc efficaces), passez votre chemin. Pire que tout : si vous ne maîtrisez pas le mouvement, **PASSEZ VOTRE CHEMIN**.

- Bannissez tout mouvement approximatif.
- Laissez votre accéléromètre au placard, il s'agit de lever la barre, quoi qu'il en coûte.
- La charge excentrique est primordiale : parfois très contrôlée (tempo fort) ou littéralement droppée (méthode greque), prêtez une attention particulière au tempo.
- L'**échec** fait partie de la force maximale. C'est à ce prix que l'on



connaît véritablement ses limites, pour mieux les repousser. La parade n'est ainsi pas optionnelle, prenez la sécurité plus au sérieux que jamais !

→ Connaître ses limites ne veut pas dire sans cesse s'y frotter. Souvent, en force, on travaille ainsi à **85% du 1RM**. Lisez attentivement les charges prescrites. Mieux vaut parfois réussir à 85 kgs, qu'échouer à 90 kgs.

→ Il est très important que le sportif comprenne l'enjeu de la série. Il ne s'agit pas de congestionner, ni de se précipiter.

## QUAND PLANIFIER CE BLOC DE TRAVAIL ?

Plusieurs programmes composent ce "pack". Même si tout est possible, je ne vous recommande pas de les mélanger. Si leur contenu est variable et sera diagnostiqué selon le niveau des pratiquants, les options de programmations suivantes sont applicables de manière équivalente aux différents programmes.

Si la planification pour certains experts fait exception à la règle, je vous recommande le plus souvent de faire un premier cycle de force maximale concentrique, avant de démarrer les programmes en contraste ou complexes de charge.

→ **Option de programmation 1 - POWER 2 POWER** : vous décidez d'entrer par la puissance dans la force, de tirer le **profil Force/Vitesse** vers le haut, puis de ressortir par la puissance vers une première phase de performance dans votre saison. Selon le profil **force/vitesse** de votre athlète (que vous pouvez déterminer avec mon **application**), les recommandations suivantes seront adaptées. Mais le plus commode et le plus commun est de démarrer par de la **puissance-force**, articulée autour de 3 séries par mouvement, de plus en plus courtes et de plus en plus lourdes (voir les programmes et la formation [puissance](#)). Une fois les niveaux de force augmentés au cours de 3 à 5 semaines décharge comprise, ressortez de la force maximale vers la compétition, en passant par la puissance-vitesse. Cette fois, les 3 séries sont dégressives, de plus en plus longues,



mais de plus en plus légères. Les cycles s'enchaînent ainsi de plus en plus lourds, puis de plus en plus vite, en se centrant sur l'objectif **puissance**.

→ **Option de programmation 2 - STRONG 2 STRONG** : cette fois votre objectif est de devenir VRAIMENT plus fort. Pas exclusivement plus puissant, mais **PLUS FORT**. C'est votre droit le plus absolu ! Et dans ce cas, vous enchaîneriez bien 2 blocs composants ce "pack". Et vous auriez raison : 1 c'est bien, 2 c'est encore mieux. Attention : 3 c'est trop. Dans ce cas, ma recommandation de planification est de programmer une semaine de décharge pour 2 semaines de charge, en programmant 6 semaines par bloc. Si vous êtes en **meso-cycle de charge croissante**, alors optez pour **S1@60% - S2@85% - S3@95%**. Si vous êtes en **meso-cycle à charge décroissante**, alors optez pour **S1@100% - S2@90% - S3@30%**.

→ **Option de programmation 3 - BIG 2 STRONG** : cette fois vous voulez devenir fort mais n'êtes que peu concerné par les variations de poids du corps. Dès lors, vous pouvez délibérément choisir de prendre de la masse pour être plus fort. Dans ce cas, le cycle qui précède la force est un cycle d'hypertrophie fonctionnelle. Ce dernier est construit autour de séries de force prolongées (dropset par exemple) ou découpées (clusters par exemple), induisant de l'hypertrophie.

## COMMENT EST-IL (SONT-ILS) CONSTRUIT(S) ?

Il est plus juste de parler au pluriel, puisque plusieurs méthodes animent ce pack de programme. Ce sont mes méthodes préférées que j'ai utilisées sur de nombreux athlètes, jusqu'à des **champions Olympiques**. Ce sont ces méthodes qui m'ont permis de faire passer des caps à certains athlètes, les rendant vraiment très forts. Mais souvenez-vous que la force est une **qualité technique**. Leur efficacité ne repose que sur des **gestuelles parfaitement maîtrisées**.



## GÉNÉRALITÉS SUR LES MÉTHODES DE FORCE

On a deux cibles principales : la **vitesse** qui est génétiquement relativement encadrée, verrouillée, limitée. Puis, on a la **force maximale** qui laisse espérer d'énormes gains. En général, si on se concentre uniquement sur des gains neuromusculaires, chez des gens qui maîtrisent les poids et haltères d'un point de vue technique, on a déjà une trentaine de pourcent de gains. **La force constitue la cible prioritaire.**

Il existe plusieurs phases. On va développer nos phases en fonction du niveau de l'athlète, du moment où on se situe dans la saison, de l'instant où lui-même est par rapport à ses compétitions, par rapport aux autres charges, par rapport aux phases antérieures et ultérieures dans le cas d'une **planification linéaire**. On va faire des choix d'organisation en fonction de l'intensité et de la difficulté de ces phases.

### PHASE 1 - SANS MOUVEMENT CONTRAIRE

→ Ma première phase de développement est, systématiquement, **sans mouvement contraire**. C'est un travail proche du maximal concentrique. Il n'y a pas ou peu de phases excentriques. Niveau coaching, le temps fort est ainsi placé lors de l'**accélération de la charge**. Souvenez-vous que vos athlètes et clients n'ont pas forcément suivi mes formations ou lu **Zatsiorsky**. Niveau "coaching", dans un premier temps, pour ceux qui ne savent pas ce que veut dire "**concentrique**", faites simple :

« Tu accélères ta charge dans la montée, voilà ce que je te demande. C'est ça le temps fort ».

→ On utilise alors des exercices polyarticulaires globaux : **développé couché, presse, squat** par exemple. Il faut être extrêmement progressif dans le programme, dans la séance, dans le cycle. Je prends le temps de construire et de développer le potentiel de force ! Il s'agit de l'approche des efforts maximaux sur l'échelle de Zatsiorsky : on est au-delà de 90%



du maximum, pour **3 à 1 répétitions** et des récupérations complètes, parce que, forcément, à l'intensité absolue de la charge répond la totalité de récupération. Donc, on est au-delà de **5 minutes**. Quantité de travail : **3 à 4 séries**. Encore une fois, si vous voulez en savoir plus sur la mécanique méthodologique derrière ces séances, je vous engage à approfondir avec la formation LA FORCE, presque indissociable de ce programme avancé.

## PHASE 2 - AVEC MOUVEMENT CONTRAIRE

→ Comme expliqué plus haut, après cette phase 1, et en règle générale, je n'enchaîne pas sur la phase 2. Sauf exception, je bascule sur une **phase de conversion en puissance**. Soit une phase de **puissance-vitesse**, soit une phase d'**explosivité**. Quoi qu'il en soit, c'est le moment de réintégrer ces différents niveaux de force qui ont été développés dans mon programme d'entraînement. Mais il y a d'autres contextes qui peuvent vous pousser à voir les choses différemment, je vous ai proposé plus tôt dans ce support 3 scénarii.

→ Dans cette phase 2, le sportif a donc préalablement développé ses niveaux de force, il a développé ses intensités de charges, mais aussi ses niveaux techniques. Il est désormais capable de maîtriser des mouvements. L'approche demeure extrêmement progressive durant le programme, mais aussi au sein même de la séance et au sein du cycle.

→ Cette fois-ci, le programme autorise un mouvement contraire, avec un **travail excentrique supra-maximal**. Il est même possible d'aller encore plus loin, toujours en restant sur des exercices globaux, du développé couché, de la presse, du squat : on envisage ainsi des contrastes de charge et de méthode, comme du **super Pletnev**, par exemple. C'est sans doute une des méthodes les plus efficaces pour devenir vraiment très fort.

→ J'introduis le cycle avec des efforts de **120% du 1RM pour 4 répétitions**. Après quelques séances d'acclimatation, il est temps d'introduire proprement le contraste de méthode : 120% du 1RM pour 4 répétitions pour les séries 1 et 2. Récupération complète de 5 minutes, puis c'est le temps



des séries isométriques. On va alors réaliser 3 fois 5 secondes de blocage isométrique à 100%, 5 secondes de repos, le tout trois fois pour constituer 1 série. On peut aussi doubler éventuellement. Et ensuite, je finis, idéalement, avec 4 répétitions, avec ce qu'il me reste de force, à 90% du 1RM. Le tout pour, en général, trois à 5 séries, à répartir en fonction du niveau d'expertise entre l'excentrique, l'isométrique ou le concentrique. Je fais 1 à 2 série 120, 1 à 2 séries isométrique, 1 à 3 séries de 90% concentrique.

## PHASE 3 - LES MÉTHODES COMPLEXES DE FORCE-VITESSE

→ J'enchaîne sur les protocoles **Force-Vitesse**, où l'on va combiner la force et la vitesse dans une même séquence et où l'on va faire des choix plus ou moins orientés sur l'explosivité ou sur la force en fonction du calibrage de la charge. Ce protocole peut tout autant, selon son calibrage, prolonger le travail de force maximale, constituer un bloc de force à part entière, ou incarner l'affûtage en explosivité au sortir des phases 1 ou 2 précédemment présentées.

→ À partir de ce que j'ai appelé la **force Grecque** en respect à l'auteur Bogdanis dont les travaux ont inspiré cette partie de ma méthode, on va pouvoir vraiment adresser le **Rate of Force Development (RFD)**, de manière beaucoup plus spécifique, en sachant que ça appartient autant à la force qu'à la vitesse, mais que les effets sur la force restent très marqués dans cette approche du travail excentrique, en freinages rapides.

→ Je vous parle ici d'un travail excentrique à haute intensité, combiné à un travail concentrique à haute intensité. Donc, on va travailler sur des jeux de freinage suivis par des accélérations plus ou moins aidées. C'est finalement une version explosive du **120-80**. On va utiliser les phases excentriques rapides pour développer le RFD. Bogdanis, dans ses travaux, s'est rendu compte que ces phases de freinage excentrique très rapides, très courtes, sur une angulation très faible avec des grosses charges, créaient une **augmentation assez spectaculaire du RFD**. C'est un travail en **très faible volume** finalement, qui va améliorer la surface de section



musculaire de tous les types de fibres, ainsi que la longueur du fascicule musculaire. C'est un exercice efficace parce que **ultra intense** en intention et avec un **volume extrêmement contenu**.

Dans un premier temps, on travaille sur un mouvement guidé, simple. Il ne faut pas jeter le guider à la poubelle, c'est intéressant quand on cherche à faire, par exemple, ça. Soit de la puissance où lance du concentrique, soit l'inverse, de la puissance où on freine de l'excentrique. Donc là, on va droper littéralement le plateau, la charge, on va absorber, **freiner le plus vite possible à 60% d'1RM**. On va solliciter une **aide extérieure** maximale pour remonter. Il n'y a pas de phase concentrique pour être clair. On va enchaîner, une minute plus tard, **trois sauts en contre mouvement à hauteur maximale, en box jump**. Donc là, le but, c'est de sauter le plus haut possible. Vous remarquerez un vrai challenge de force concentrique sur ce deuxième enchaînement. Ensuite, je reprends une **minute de repos** et je recommence ce Box jump de la même manière. Je le fais **trois fois**. Je réalise **7 séries** avec une **minute de repos** à chaque fois. Une phase excentrique au départ qui crée un certain nombre d'adaptations nerveuses et de potentiation et de maintien de la force maximale. Ensuite, toutes les minutes, trois sauts challenging à hauteur maximale pendant 3 minutes, sur 3 passages. Je le réalise 7 fois avec une minute de récupération, avant de recommencer.

On peut même rajouter le module **aérobie** pour réguler l'hypertrophie, comme je le disais, avec **30 minutes d'aérobie à 60-70% d'HR max après ces 7 séries**.

J'ai même imaginé une version spécifique au **judo**, à adapter à chaque sport. Avec la première série en box jump pour être sûr d'avoir cette intensité concentrique. Mais ensuite, un travail en sauts horizontaux si, par exemple, on travaille avec des sportifs qui combinent du vertical et de l'horizontal, comme c'est le cas en judo. Ensuite, des projections purement propres au judo. Si on est sur un travail plus horizontalisé, on va changer les exercices pour basculer sur des sauts en longueur et plutôt qu'une presse, partir sur un soulevé de terre, avec une intention d'extension de hanche et lombaire vers un saut en longueur par exemple, au lieu d'un box jump en hauteur.



## COMBIEN DE TEMPS, COMBIEN DE SÉANCES ?

Ce programme se décline en version **2, 3 ou 4 séances par semaine**. Il est conçu idéalement pour être déployé pendant 3 à 6 semaines, en format classique (mais ajustable) de **2 jours de charge / 1 à 2 jours de décharge**.

### PROGRAMMATION PHASE 1 - SANS MOUVEMENT CONTRAIRE

#### Proposition de déclinaison à raison de 2 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A et C
- Semaine 2 : Séances B et A
- Semaine 3 : Séances B et C
- Semaine 4 : Séances A et B

#### Proposition de déclinaison à raison de 3 séances par semaine

- Semaine 1 à 3 : Séances A, B et C
- Semaine 4 : Séances A et B

#### Proposition de déclinaison à raison de 4 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A, B, C et A
- Semaine 2 : Séances B, C, A et B
- Semaine 3 : Séances C et B
- Semaine 4 : Séances C, B, A et C

### PROGRAMMATION PHASE 2 - AVEC MOUVEMENT CONTRAIRE

#### Proposition de déclinaison à raison de 2 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A et C
- Semaine 2 : Séances B et A



- Semaine 3 : Séances B et C
- Semaine 4 : Séances A et B

Proposition de déclinaison à raison de 3 séances par semaine

- Semaine 1 à 3 : Séances A, B et C
- Semaine 4 : Séances A et B

Proposition de déclinaison à raison de 4 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A, B, C et A
- Semaine 2 : Séances B, C, A et B
- Semaine 3 : Séances C et B
- Semaine 4 : Séances C, B, A et C

## **PROGRAMMATION PHASE 3 - FORCE GRECQUE**

Proposition de déclinaison à raison de 2 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A et C
- Semaine 2 : Séances A et B
- Semaine 3 : Séances C et D
- Semaine 4 : Séances B et D

Proposition de déclinaison à raison de 3 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A, B et C
- Semaine 2 : Séances B, A et D
- Semaine 3 : Séances B, C et D
- Semaine 4 : Séances B et D

Proposition de déclinaison à raison de 4 séances par semaine

- Semaine 1 : Séances A, B, C et D
- Semaine 2 : Séances A, B, C et D
- Semaine 3 : Séances B et D
- Semaine 4 : Séances A, B, C et D



## QUELS EN SONT LES OBJECTIFS ?

L'objectif est bien sur **F0**. L'idée est d'améliorer le **pic de force**, aussi je vous recommande de l'**évaluer** en début de programme et en fin de programme, mais aussi de monitorer vos max pour X (**3/4/5 reps le plus souvent**) en cours de programme.

Enfin, ce programme prépare très activement le **bloc d'explosivité** à venir. Il est ainsi possible, de manière non linéaire, de planifier déjà en séances C et D, en cours de cycle, de la **puissance** ou de l'**explosivité**.

## QU'EST CE QUI EST INCLUS DANS CE PROGRAMME ?

- Les fiches séances et **programme détaillés**, illustrés en PDF
- Un fichier **excel** avec tout le programme
- Les séances sous **Hexfit**, illustrées et disponibles dans votre espace, avec un essai gratuit et 40% de remise sur les 3 mois suivants
- Un **support mail** pour toute interrogation