



# La musculation

## Le Roi des Sports

**Les sports ayant une relation directe à la musculation, tels que le bodybuilding, la force athlétique et l'haltérophilie sont trop peu médiatisés dans la presse généraliste... Sauf quand une médaille olympique est en vue dans ce dernier. On se sert juste de nos athlètes pour des émissions de divertissement tournant parfois à la manipulation et au ridicule pour notre sport, et hélas pour eux mêmes également. Cependant, l'entraînement aux poids joue un rôle de plus en plus important, voire déterminant, dans la préparation physique des sportifs de haut niveau. Si les sports liés étroitement à la musculation ne sont pas considérés comme des sports Roi (contrairement au football, au rugby et au cyclisme par exemple), notre entraînement est bien le Roi des sports, à savoir le dénominateur commun de tous les sports où la performance est recherchée**



La musculation est un des atouts maîtres de la préparation physique du rugby moderne, véritable sport de combat collectif.



## LA MUSCULATION ET LA NUTRITION ÉTRANGÈRES AUX TRADITIONS NATIONALES

Vivant dans un pays où la tradition gastronomique l'emporte sur l'esprit diététique, et la sédentarité sur la pratique du sport, on ne s'est jamais trop soucié de notre alimentation et de notre activité physique jusqu'à la fin du siècle dernier. Le culte de la minceur et du corps se développant dans les années 1970 et 1980, il a bien fallu s'y mettre... Mais en France, il faut toujours être beau " naturellement " c'est à dire avec ses qualités naturelles propres et sans régime. Sans effort en fait. Un sédentaire bien " foutu " mangeant tout ce qu'il veut et toujours mieux vu qu'un bodybuilder. Pour la considération et le respect d'un sportif, jadis, mieux valait être footballeur ou marathonnier dans notre cher pays. Mais les choses changent... Depuis le " boom " de la remise en forme dans les années 80, il est beaucoup moins marginal de s'occuper de son corps qu'avant. Le cardio-training et les cours collectifs sont entrés dans la vie quotidienne de monsieur et madame " tout le monde ". La musculation a donc bénéficié du développement et de la généralisation de l'activité fitness. Côté nutrition, c'est la télévision qui joue un grand rôle dans le changement des mentalités. Pays de tradition culinaire où manger un bon repas en sauce accompagné d'un bon vin fait recette, on s'intéresse de plus en plus à

la diététique. On ne peut pas manger tout ce qu'on veut (où n'importe quoi !) tout les jours sous peine de problèmes de santé. La télévision joue donc un grand rôle depuis quelques années dans l'éducation nutritionnelle de nos concitoyens. Des émissions dénoncent régulièrement notre alimentation quotidienne traditionnelle et hyper énergétique, la " malbouffe ". Des médecins et des diététiciens interviennent de plus en plus dans les programmes pour dénoncer les abus et expliquer aux téléspectateurs la voie à suivre pour manger équilibré afin de rester en bonne santé. Et pourtant, ne dit-on pas chez nous " qu'il faut manger pour vivre et non vivre pour manger " ? Ce proverbe, extrait de l'Avare de Molière, est hélas rarement appliqué. Seuls les culturistes, les athlètes de haut niveau modernes, les malades, les obèses, mais aussi d'autres personnes qui surveillent leur hygiène de vie, suivent ce principe. Mais il n'y a plus de honte à manger sainement... Et ça c'est une grande victoire !

Au Québec, on dit depuis longtemps que " la fourchette tue plus que l'épée ". C'est une excellente image même si on prend de plus en plus conscience que le " coup de fourchette " est souvent proportionnel au poids de corps, et qu'il doit s'alléger.

## UN VENT ANGLO-SAXON QUI SOUFFLE

Fitness, wellness, bodybuilding, autant de mot anglais qui illustrent la forme, la bonne santé et le culturisme. Ces mots sont entrés dans notre langage courant depuis plusieurs années. Ces activités venues des pays anglo-saxons (USA, Grande Bretagne, Australie et Nouvelle-Zélande) ont envahi notre pays depuis 30 ans. Des clubs de gym se sont créés et le marché de la remise en forme s'est considérablement développé. Parallèlement à cela, des livres, des rubriques ou émissions télévisées prônant l'alimentation saine ont vu le jour. Tout est désormais réuni pour que notre comportement alimentaire change, et que la nourriture ne soit pas une cause importante de maladie ou de mortalité.



Au niveau national avec Marseille ou au niveau européen avec Barcelone, récemment vainqueur de la Ligue des Champions, la musculation est un des paramètres fondamentaux de la préparation physique en football.



Plus besoin d'aller chercher l'information, elle vient à vous directement. Finie l'excuse de l'ignorance sur la nutrition avec des outils comme la télévision, internet ou la quantité de livres en vente sur le sujet. Attention à ne prendre des pays anglo-saxons que ce qu'ils ont de bon, et ne pas oublier qu'ils ont des taux d'obésité parmi les plus importants des pays de la planète !

Pour le sport de haut niveau, l'influence anglo-saxonne a été très importante sur les méthodes de préparation physique. Prenons par exemple le rugby qui reflète bien la tradition française et qui illustre parfaitement le rôle des anglophones dans son évolution. Célèbre pour son jeu venu d'Angleterre et sa troisième mi-temps, le rugby fait parti de ses sports populaires où on se bat loyalement sur le terrain et on fait la fête tous ensemble après le match. Depuis le passage au professionnalisme en 1995, les fameuses " troisièmes mi-temps " sont plus protéinées que jadis, où elles étaient souvent réputées pour leur consommation excessive d'alcool. Certains rugby-men " gras double " qui faisaient autrefois le bonheur de la discipline ont métamorphosé leur corps pour présenter des physiques bodybuildés, qu'on affiche même désormais dans les calendriers ou les magazines.

L'hémisphère Sud (Nouvelle-Zélande, Australie et Afrique du Sud) a donné l'impulsion à un rugby très physique et à une préparation assortie, basée sur beaucoup de musculature. Les Anglais ont pris le relai de cette philosophie de jeu et d'entraînement en Europe à la fin des années 1990. Pour le football c'est différent. Le professionnalisme existe depuis longtemps et le jeu pur a toujours été privilégié au détriment de la préparation physique. Ce n'est que dans les années 1980 avec l'Italie, son titre de Champion du Monde (en 1982) et son " Calcio " (*Championnat national italien*) si exigeant, que la préparation physique a pris une nouvelle dimension. L'athlétisme et la musculation ont gagné peu à peu leur place dans tous les championnats européens et les équipes nationales. Pas un centre d'entraînement international ni un club pro de foot ne possède pas de salle de musculation !

### COMMENT LA MUSCULATION EST-ELLE UTILISÉE ?

Actuellement, tout joueur ou tout entraîneur professionnel de rugby, en Top 14 pour la France, ou ailleurs, ne peut ignorer le rôle fondamental de la musculation au service du rugby. Que ce soit juste en renforcement musculaire après une blessure, en développement musculaire pour être plus fort dans les impacts, ou en explosivité pour améliorer la détente verticale ou la vitesse de course, la musculation est devenue incontournable. Trois ou quatre séances hebdomadaires de musculation sont incluses dans le planning physique. Un entraînement d'arraché et d'épaulé-jeté



Même les cyclistes du Tour de France ont recours à un entraînement musculaire spécifique en dehors des périodes de courses.



est souvent pratiqué pour accroître l'explosivité visant à améliorer la détente verticale et la course en sprint. Mais ce qui a changé ces dernières années en France, ce sont les prises de masses musculaires de nos rugby-men à la sauce bodybuilding. Protéines, acides aminés, programme nutritionnel, entraîneur de bodybuilding, tout y passe. En devenant un sport professionnel, l'entraînement physique du rugby ressemble de plus en plus à celui du football américain. Au football, on n'utilise pas les poids et haltères pour prendre beaucoup de masse musculaire mais plutôt pour un renforcement et une optimisation des qualités athlétiques. Dans d'autres disciplines, à cause des calendriers monstrueux et les déplacements des sportifs (cyclisme, tennis et golf par exemple), on fait de la musculation par période, pour améliorer son physique ou en compensation des traumatismes de sa discipline. Les cyclistes ou tennismen renforcent souvent leur sangle abdominale et leur dos, soumis à rude épreuve. Par exemple, pendant le Tour de France ou Roland Garros, les athlètes ne peuvent pas faire de musculation, par manque de temps et de récupération. C'est donc dans les périodes hors saison (si ces sportifs connaissent cette période puisque certains ont 300 jours de compétitions par an !) qu'ils peuvent inclure la musculation dans leurs programmes de préparation physique.

**Dan Carter, all black de cœur et perpignanais de club, est considéré comme le meilleur joueur de rugby de la planète. Avec 1,78m pour 91 kg, il a changé de physique au cours de sa carrière grâce à un véritable entraînement de bodybuilding**

Ces sports, pris à titre d'exemple, sont très représentatifs de ce qui se passe dans toutes les autres disciplines. Quelque soit la discipline pratiquée à haut niveau, la musculation est devenue quasiment obligatoire. L'argent dans le sport oblige les sportifs à des performances toujours plus élevées. La professionnalisation du sportif le pousse à la perfection. Il permet aussi la mise en place de structures sportives de plus en plus pointues, avec salle de musculation et préparateur physique. On est passé du concept de loisir à celui de métier en quelques décennies, et le rôle croissant de la musculation dans la préparation en est un excellent mesureur. Dans le sport amateur où la performance ne génère pas ou peu de bénéfices, la musculation n'occupe pas une place privilégiée. Par exemple, dans les années 80, la musculation était peu pratiquée dans le rugby, encore sport d'amateurs, mais déjà très utilisée dans le football américain qui était déjà une discipline professionnelle générant beaucoup d'argent aux USA. Le rugby est passé professionnel en 1995 tandis que le foot US l'était depuis plus d'un siècle en 1892 !

Prince du sport au siècle dernier, la musculation a acquis ses lettres de noblesse au tout début des années 2000. Son influence dans toutes les disciplines est en croissance constante et souvent proportionnelle aux bénéfices générés par la discipline. La presse généraliste en parle trop peu, sauf dans certains dossiers et à certaines périodes. On a voulu nous présenter **Chabal**, cheveux au vent et muscles apparents, comme une force de la nature, " l'Attila " de la dernière Coupe du Monde de rugby. Ce rugbyman a tout simplement beaucoup travaillé depuis son arrivée en Angleterre à Sale, avec un travail colossal en musculation. Idem pour notre **Alain Bernard** national, champion Olympique et recordman du Monde de natation. Notre pays se cherche très souvent des héros, en oubliant souvent de citer et d'expliquer les raisons essentielles. Notre discipline fait souvent parti de ces oubliés. Nous tenions à remettre les choses à leur véritable place, et le héros du sport actuel est très souvent la musculation... **MdM&F**



**Swarzewski, Barcella et Chabal, montagnes de muscles du XV de France, ont contribué à la victoire des " Bleus " contre la Pays de Galles en février dernier**

**Les récents progrès musculaires réalisés par les rugbymen de l'Equipe de France leur ont permis d'arracher une victoire aussi belle qu'historique en Nouvelle-Zélande face aux redoutables All Blacks le 13 juin dernier**



**Simplement considérés autrefois comme des joueurs, les footballeurs de l'Equipe de France actuelle sont des athlètes à part entière. Leurs transferts dans les plus grands clubs européens ont fait évoluer leur préparation physique pour laisser plus de place à la musculation.**

