

Musculation : la périodisation permet-elle d'augmenter davantage la force et le volume musculaires?

Source

Souza EO et coll. (2014) **Early adaptations to six weeks of non-periodized and periodized strength training regimens in recreational males.** *J Sports Sci Med* 13:604-9.

On entend par périodisation la variation dans le temps des paramètres de la charge d'entraînement, dans le but de maximiser les gains. Il existe plusieurs types de périodisation, dont un modèle traditionnel qui consiste à progresser en intensité et en diminuant le volume, et la périodisation ondulatoire, soit une modulation à la fois de l'intensité et du volume. Le but de cette étude était de comparer les gains en force et en volume musculaire découlant de ces deux modèles de périodisation avec ceux accompagnant un programme sans périodisation.

Les chercheurs ont réparti 37 hommes physiquement actifs dans quatre groupes, soit un groupe témoin et trois groupes expérimentaux, selon le programme suivant de six semaines.

ENTRAÎNEMENT ASSOCIÉ AUX DIFFÉRENTS MODÈLES

Modèle d'entraînement	Exercice	Semaines 1 à 4 (séries x répétitions)		Semaines 5 et 6 (séries x répétitions)	
		Lundi	Jeudi	Lundi	Jeudi
Sans périodisation	Squat	3 x 8	3 x 8	3 x 8	3 x 8
	Extension des genoux	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8
Périodisation traditionnelle	Squat	3 x 12	2 x 12	4 x 8	4 x 8
	Extension des genoux	2 x 12	2 x 12	2 x 8	2 x 8
Périodisation ondulatoire	Squat	2 x 12	3 x 8	3 x 10	4 x 6
	Extension des genoux	3 x 12	3 x 8	2 x 10	2 x 6

Résultats

Après six semaines d'entraînement, une augmentation du volume musculaire (mesure de la section transversale du muscle) de 4,6 % à 5,2 % a été observée chez les sujets des groupes expérimentaux, avec et sans périodisation.

La force maximale (charge maximale soulevée pour une répétition) au squat a augmenté pour les groupes « sans périodisation » (+17,0 %) et « périodisation ondulatoire » (+12,9 %). Aucune augmentation de la force n'a été observée chez les sujets ayant suivi une périodisation traditionnelle.

Ces résultats suggèrent que différentes formules de périodisation à charge globale d'entraînement identique, appliquées sur six semaines de musculation, induisent des gains en force et en hypertrophie semblables. Vu le nombre infini de formules possibles de périodisation, on ne connaît pas celle qui pourrait donner les meilleurs résultats.

Joanie Caron et Guy Thibault